ISSN 2782-6449
2025

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»

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 (25 февраля 2025, г. Екатеринбург). Отв. ред. Тарасевич И.В. – Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК», г. Екатеринбург, 2025. – 139 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» 2025
© Авторы тезисов 2025

СОДЕРЖАНИЕ

Аракелян Х.А., Тарасевич И.В. Развитие скоростно-силовых способностей у борцов вольного стиля 13-15……5

Балкин В.О., Ромашевский Д.В. Теоретические основы развития скоростно-силовых способностей баскетболистов среднего школьного возраста.....9

Белова М. М., Шачкова Т.А. Обучение технике бокового удара боксеров 9-10 лет……..…….19

Григоревский М.В., Тарасевич И.В. Физическая подготовка спортсменов в смешанных единоборствах……..22

Епифанова Ю. И., Вашляева И.Р. Обучение технике бега на коньках конькобежцев 11-12 лет……..……...……27

Казаков М. С., Елизаров А.Н. Научно-методические аспекты развития координационных способностей каратистов младшего школьного возраста…….31

Климов А.В., Тарасевич И.В. Теоретические аспекты развития специальной выносливости у лыжников-гонщиков среднего школьного возраста……...……39

Кондалова Е.А., Балицкая Я.А. Физическая подготовка в пауэрлифтинге……...…….36

Коннова М.В., Вашляева И.Р. Развитие специальной выносливости биатлонистов 13-14 лет…….54

Королев А.О., Чадов С.В. Теоретические аспекты обучения жима штанги лёжа для подростков старшего школьного возраста……57

Кречетова К.И., Парфенова А.М. Теоретические аспекты функциональной подготовки женщин среднего возраста методом круговой тренировки…….....65

Кузьмин Д.Д., Молокова О.В. Актуальные проблемы спортивного туризма…….……...……...69

Лихачева К.Р., Ерещенко Ю.А. Теоретико-методологические аспекты развития скоростно-силовых способностей у легкоатлетов на начальном этапе……73

Назарова З.С., Сазонова С.Л. Научно-методические основы психологической подготовки в спортивной акробатике.……..81

Отюцкая Д.С., Вашляева И.Р. Обучение дальним броскам баскетболистов 12-13 лет……88

Селиванов С.М., Поляк Д.А. Обучение технике передвижения на лыжах классическим ходом детей 10-11 лет…….91

Синюгин К.В., Омельков А.В. Специальная физическая подготовка игроков в настольный теннис……..……...96

Соболева Е.Д., Янченкова С.Л. Теоретико-методологические аспекты развития координационных способностей у фигуристов младшего школьного возраста в синхронном катании……...103

Спирин А.Э., Половников М.Ю. Обучение технике передач в футболе…….111

Уланов Н.Д., Вашляева И.Р. Теоретические аспекты выносливости в велосипедном спорте…….117

Фильчакова А.М., Шачкова Т.А. Особенности развития координационных способностей фигуристов младшего школьного возраста на начальном этапе подготовки…….……..124

Шкоркин И.О., Любимов В.Б. Научно-методические основы развития гибкости тхэквондистов на начальном этапе подготовки…….133

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Аракелян Х.А.
Тарасевич И.В.
Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО УралГУФК, г. Екатеринбург

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ 13-15

Актуальность. Вольная борьба как вид единоборства является сложным в координационном отношении видом спортивной деятельности, ограниченной рамками существующих международных правил соревнований. Вольной борьбой в мире увлекаются миллионы людей. Они хотят узнать, как можно больше нового о своем любимом виде спорта. В мире издано бесчисленное множество литературы по борьбе. Актуальность выпускной квалификационной работы заключается в том, что борьба, несомненно, представляет собой одно из самых примечательных и специфических явлений спортивной жизни планеты в XXI в. И все, кто заинтересованы данным видом спортом хотели бы узнать какой из физических качеств оказывает большое влияние на результат противостояние, и в каком возрастном периоде более целесообразнее их развивать.

Предположим, что у борца значительно возросли показатели в таких упражнениях, как приседания со штангой, жим лежа и др., а продолжительность броска манекена прогибом не изменилась. Возникает вопрос: почему не растет скорость выполнения технического действия пропорционально росту силы?

Оказывается, ответ на данный вопрос не столь уж элементарен. Исследования показали, что физиологическое качество «сила», так же как «быстрота выполнения технически сложного действия», является

собирательными характеристиками скоростно-силовых возможностей человека. Взаимосвязь между ними имеет различные, в высшей степени индивидуальные функциональные отношения.

Среди различных физических качеств важное место в подготовке борца-вольного стиля занимают скоростно-силовые способности. В исследованиях ряда авторов рассматривались различные аспекты развития скоростно-силовых способностей борцов вольного стиля различной квалификации. Высокий уровень развития скоростно-силовых качеств необходим борцу, поскольку выполнение атакующих, контратакующих и защитных действий производится в условиях непосредственного интенсивного и экстремального спортивного единоборства. Во многих случаях выполнение приемов сопровождается отрывом соперника от ковра. Для того чтобы успешно выполнить атакующие действия борцу необходимо действовать как можно быстрее и сильнее. Действуя быстрее соперника на сотые доли секунды, атакующий может иметь существенное преимущество. В таких случаях эффективность технических действий зависит от способности борца к взрывному проявлению необходимых усилий. Таким образом, борец должен обладать не только большой силой, но и уметь проявлять ее в наименьшее время. Способность проявлять усилия взрывного характера позволяет борцу эффективно выполнять приемы в атаке, защите и контрприемы. Все выше сказанное свидетельствует о важном значении для спортсменов повышения способности проявлять значительные усилия в наименьшие промежутки времени.

Объект исследования: тренировочный процесс борцов вольного стиля 14-15 лет.

Предмет исследования: методика развития скоростно-силовых способностей борцов вольного стиля 14-15 лет.

Цель исследования: повысить уровень развития скоростно-силовых способностей борцов вольного стиля 14-15 лет.

Скоростно-силовые способности являются своеобразным соединением, собственно-силовых, и скоростных способностей. Скоростно-силовые качества определяют, как способности развивать максимальное мышечное напряжение в минимальный отрезок времени. В основе скоростно-силовых способностей лежат функциональные свойства нервно-мышечной системы, позволяющие совершать действия, в которых наряду со значительными мышечными напряжениями требуется максимальная быстрота движений. Иначе говоря, под термином «скоростно-силовые качества» понимается способность человека к проявлению усилий проявления максимальной мощности в кратчайший промежуток времени, при сохранении оптимальной амплитуды движения. Также изучив, возрастные особенности подростков среднего школьного возраста становится ясно, что средний школьный возраст характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела. Так как подростковый период характеризуется бурным развитием физических возможностей, он соответственно является очень подходящим для целенаправленных занятий разными видами спорта.

Для оценивания состояния скоростно-силовой подготовленности спортсменов будут проведены следующие тесты:

1. челночный бег 10м х3 (фиксируется время выполнения);

2. имитация броска с резиной (учитываются количество повторении за 30 сек;

3. прыжок в длину с места (измеряется расстояние).

На основе анализа результатов тестирования можно сделать выводы о влияния комплекса тренировочных упражнении на физические показатели спортсменов.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Спортивная борьба: Учеб, пособие для техн. и ин-С73 тов физ. культ. (пед. фак.); Под ред. Г. С. Туманяна- М.: Физкультура и спорт, 1985. – 110-111 с., ил. Текст : непосредственный.

2. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш, учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 4-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2006. – 193-195 с. – ISBN 5-7695-3079-0 – Текст : непосредственный.

3. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов : учеб. пособие для студ. высш. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 432-435 с.

Балкин В.О.
Ромашевский Д.В.
Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО УралГУФК, г. Екатеринбург

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БАСКЕТБОЛИСТОВ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. Данная статья рассматривает теоретические основы развития скоростно-силовых способностей у баскетболистов. В ней анализируются основные принципы тренировки для улучшения скорости, силы и выносливости у спортсменов, играющих в баскетбол. Рассматриваются физиологические особенности данного вида спорта и методы тренировки, направленные на оптимизацию физической подготовки.

Ключевые слова: скоростно-силовые способности, спортивная тренировка, баскетбол, физическая подготовка, двигательные действия, тренировочный процесс.

На данный момент скоростно-силовые способности играют очень важную роль в баскетболе. Около 80% двигательных действий приходится на скоростно-силовые способности. Основными движениями, в которых проявляются скоростно-силовые способности, являются: рывки, прыжки, быстрые передачи, ускорения, быстрая смена позиции, отскоки и т.д. Исходя из этого, можно сделать вывод, что скоростно-силовые способности являются одним из важнейших аспектов в баскетболе. Особое внимание уделяется развитию скоростно-силовых способностей в среднем школьном возрасте. На этом этапе предстоит много плодотворной работы по развитию скоростных и силовых способностей. Возраст 12-14 лет является наиболее приемлемым для этого, так как в этот период в

организме происходят значительные изменения, позволяющие при должных тренировках заложить хороший потенциал на будущее.

Скоростно-силовые способности - это способность человека прилагать максимально возможные усилия за кратчайший промежуток времени с оптимальным диапазоном движений. Обычно эту способность называют "взрывной силой".

Сенситивные периоды развития скоростно-силовых качеств баскетболистов рассмотрены в работах многих авторов. В процессе индивидуального развития человека происходит неравномерный рост физических качеств. Также установлено, что на разных возрастных этапах некоторые физические способности не только не претерпевают качественных изменений (развития) в тренировочном процессе, но и их уровень может снижаться. Следовательно, получается, что в разные возрастные периоды тренировочные воздействия на воспитание физических качеств должны быть строго дифференцированы.

Возрастной диапазон, в котором организм юного спортсмена наиболее чувствителен к педагогическим воздействиям тренера, называется "чувствительными" периодами или "окнами возможностей". Периоды, когда уровень физических качеств стабилизируется или снижается, называются "критическими". У юных баскетболистов есть два "окна возможностей" для совершенствования своих технических навыков в баскетболе. Эти периоды связаны с хронологическим возрастом и приходятся примерно на 7-10 и 12-13 лет и соответствуют периоду ускоренной адаптации мальчиков к спринтерским скоростям в возрасте от 5 до 9 лет. Второй период ускоренной адаптации занимает около 12-15 лет. Эффективность управления процессом совершенствования двигательных возможностей в процессе спортивной тренировки будет значительно выше, если акценты педагогических воздействий будут совпадать с особенностями конкретного периода онтогенеза. У детей в возрасте 12-13

лет основные физические качества развиваются в определенном темпе, в основном это зависит от физиологического развития ребенка.

У мальчиков этого возраста индивидуальные координационные способности, сила и скоростно-силовые качества растут достаточно высокими темпами; скоростные способности и выносливость увеличиваются равномерно. Одними из наиболее важных и значимых двигательных навыков для баскетболистов являются скорость и ловкость, а именно координационные способности. По сравнению с другими двигательными навыками, скорость и ловкость являются наиболее генетически обусловленными двигательными навыками, и их труднее тренировать. Поэтому возраст 12-14 лет является наиболее благоприятным периодом для развития этих физических качеств. Результаты большинства исследований показали, что более благоприятные периоды для развития технических навыков, включая владение мячом и удары по кольцу, наступают в возрасте 7-10 и 12-14 лет, а защитные действия и движения наиболее сильно поддаются развитию в возрасте 14-15 лет.

В среднем школьном возрасте (12-14 лет) особенно важно учитывать развитие скоростно-силовых способностей, так как в это время происходит активное формирование физических качеств у детей. К важным аспектам развития скоростно-силовых способностей в баскетболе у детей этого возраста относятся:

1. Развитие координации движений и ловкости: упражнения для улучшения координации движений и развития ловкости помогут детям освоить разнообразные движения на игровой площадке и повысят эффективность их игровой деятельности.

2. Развитие общей физической подготовки: Тренировка должна включать упражнения на развитие выносливости, силы и гибкости с целью улучшения общей физической подготовки детей и повышения их выносливости во время игры.

3. Работа над силовыми и скоростными качествами: упражнения для развития силы прыжков, скорости бега, реакции и скоростных качеств помогут детям улучшить свои игровые навыки, такие как скорость передвижения, сила броска и маневренность на площадке.

4. Продолжение работы над техникой игры: дети в этом возрасте также должны продолжать совершенствовать свою игровую технику, включая технику бросков, пасов, блок-шотов и защитных действий. Скоростно-силовые способности мышечных групп проявляются в большей степени либо за счет особенностей сократительных свойств мышц, либо за счет количества двигательных действий, задействованных в работе. Поэтому существует несколько подходов к развитию скоростно-силовых способностей, а именно: использование упражнений либо с максимальными усилиями, либо с ненасыщенными весами.

Также необходимо обратить внимание на то, что методы развития скоростно-силовых способностей у детей среднего школьного возраста являются базовыми, при этом их выбор не зависит от индивидуальных особенностей вида спортивной деятельности. В ациклических видах спорта используется набор методов сопряженного и переменного воздействия, кратковременных усилий и повторений.

Наиболее продуктивным способом развития скоростно-силовых качеств является выполнение базовых упражнений с максимальной и субмаксимальной интенсивностью. Появление сопротивления в тренировочной деятельности дает возможность влиять на повышение уровня использования отдельных компонентов специальных скоростно-силовых способностей, а также резко увеличивает количество специальных упражнений. Следствием этого является то, что, преодолевая сопротивление, ребенок, даже при выполнении упражнений примерно с максимальной интенсивностью, превышает максимальные показатели проявления рассматриваемых составляющих скоростно-силовых качеств.

В то же время резкое увеличение объема специальных упражнений может быть опасным для физического здоровья занимающегося ребенка. Чрезмерное внимание к выполнению упражнений с облегченными или утяжеленными отягощениями на занятиях или на отдельном этапе тренировочного процесса может привести к одностороннему улучшению физических качеств и использованию определенных параметров специальных скоростно-силовых способностей при выполнении основного упражнения. Метод вариантного воздействия помогает обойти эти недостатки. Этот метод заключается в оптимальном количественном чередовании легких соревновательных и утяжеленных отягощений в течение одного тренировочного процесса или на отдельных этапах тренировки. При совершенствовании скоростно-силовых способностей учащихся среднего школьного возраста необходимо как можно чаще менять количество легких и утяжеленных упражнений с отягощениями, чтобы избежать сложившегося стереотипа для каждого упражнения в отдельности.

При выполнении определенных упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых способностей, используются следующие наборы методов, а именно: сопряженное воздействие и многократное или переменное воздействие и многократный повтор; для специальных упражнений используется метод переменного воздействия и многократный повтор в комплексе; для специально вспомогательных - метод кратковременных усилий и повторений.

При выполнении специальных упражнений скоростно-силового характера, с развитием отдельных мышц или мышечных групп, необходимо поддерживать "взрывной" характер усилий. К более эффективным значениям сопротивления для развития скоростно-силового потенциала относятся те, которые занимающийся может преодолеть за 1-3 подхода.

Скоростно-силовая подготовка баскетболистов является важным аспектом их физической подготовки, поскольку эти качества играют решающую роль в результативности и результативности игры. Вот некоторые ключевые аспекты скоростно-силовой подготовки баскетболистов:

1. Развитие скоростных качеств: в баскетболе от игроков часто требуется выполнение быстрых и мощных движений, поэтому тренировки должны включать упражнения на развитие скорости бега, ловкости и быстроты реакции.

2. Увеличение силы: Сила играет важную роль в прыжках, бросках, контроле действий и борьбе за позицию в обороне. Тренировка включает упражнения для развития силы мышц ног, туловища и рук.

3. Работа на выносливость: Баскетбол – это игра с высокой интенсивностью и продолжительностью матча. Подготовка к напряженным игровым ситуациям и переутомлению требует тренировки выносливости и устойчивости к переутомлению.

4. Техника и механика движений: чтобы повысить эффективность игры, важно совершенствовать технику и механику движений игроков для достижения максимальной эффективности и минимизации травматизма.

5. Индивидуализация программ: у каждого игрока есть свои сильные и слабые стороны, поэтому важно разрабатывать индивидуальные программы скоростных и силовых тренировок с учетом особенностей и потребностей каждого.

Скоростно-силовая подготовка в баскетболе должна быть систематической, сбалансированной и специфической для потребностей этой игры, чтобы обеспечить игрокам максимальную подготовку к высокоинтенсивным и физически требовательным ситуациям на площадке.

При совершенствовании скоростно-силовых качеств интенсивность основного упражнения должна быть предмаксимальной, максимальной и субмаксимальной в течение определенного периода времени. В

динамических упражнениях она может регулироваться скоростью выполнения упражнения. При выполнении статических упражнений интенсивность напряжения может быть субмаксимальной. Чем больше значение сопротивления максимально, тем меньше повторений в одном подходе, а по мере уменьшения значения сопротивления и интенсивности количество повторений может увеличиваться. В случае упражнений с ациклической структурой движений с максимальной интенсивностью в одном подходе количество повторений единичное, а при выполнении с субмаксимальной интенсивностью - 2-3 раза, с почти максимальной интенсивностью - 3-5 раз.

Рекомендации по совершенствованию скоростно-силовых способнотей.

1. Проведите тренировку, направленную на увеличение скорости и силы прыжка. Включите в программу такие упражнения, как прыжки на боксах, штанга на одной ноге, скакалки и работа с медицинским счетом.

2. Уделите особое внимание тренировке скорости ног. Используйте упражнения для увеличения скорости передвижения, такие как скоростной бег, движения с конусами и т.д.

3. Включите в свою тренировочную программу упражнения для развития силы верхней части тела. Это поможет увеличить силу бросков и касаний.

4. Поддерживайте высокий уровень активности и много двигайтесь в течение дня. Это поможет развить выносливость и ускорит общее развитие физических способностей.

5. Старайтесь не забывать об основах и регулярно тренируйте свою технику игры, так как хорошая техника поможет вам более эффективно использовать свои развитые скоростные и силовые способности на корте.

Это методическое положение является базовым для учащихся на занятиях. Количество подходов, продолжительность пауз и отдыха на одном занятии абсолютно индивидуальны. Основным показателем для

всех упражнений, ограничивающим количество повторений или подходов, является снижение интенсивности, с которой были сделаны лучшие попытки в начале занятия. Интенсивность упражнений и количество средств для развития специальных скоростно-силовых способностей взаимосвязаны. На начальном этапе развития скоростно-силовых способностей упражнения выполняются в основном с почти максимальной интенсивностью, а также используется наибольшее количество средств за счет широкого применения специальных упражнений. В дальнейшем, по мере повышения уровня скоростно-силовых тренировок, необходимо использовать субмаксимальную интенсивность в оптимальных дозах. При систематическом выполнении упражнений с субмаксимальной интенсивностью их объем должен уменьшаться. При регулярном использовании максимальной интенсивности он становится относительно минимальным.

Важно также отметить, что выполнение упражнений в объеме 80-85% от возможного, способствует максимально плавной динамике развития скоростно-силовых способностей у детей среднего школьного возраста. Использование упражнений в объеме с использованием максимальной и субмаксимальной интенсивности обеспечивает "форсированное" достижение наивысших показателей развития скоростно-силовых способностей. Также необходимо учитывать, что на повышение скоростно-силовых способностей влияют такие педагогические факторы, как:

1. равномерное, систематическое и обоснованное использование скоростно-силовых упражнений;

2. объем нагрузки;

3. разнообразие комплексов скоростно-силовых упражнений.

4. скорость выполнения силовых упражнений;

5. количество подходов;

6. количество упражнений в подходе;

7. величина и характер отдыха

8. количество силовых упражнений, выполняемых в различных мышечных режимах;

9. трудолюбие и организованность ученика;

10. мотивация;

Скоростно-силовые способности являются основой для большинства игровых видов спорта. Для их развития необходим тщательный подбор форм, методов и средств учебно-тренировочного процесса. Результат работы тренера и учащихся напрямую зависит от эффективности выбранной методики. Из этого следует, что важно изучить большое количество упражнений и техник для грамотного сочетания физических нагрузок и отдыха.

При выборе форм и методов совершенствования скоростно-силовых способностей тренеру необходимо ориентироваться на изучение учебной и методической литературы. Также, опираясь на литературные источники, он должен уметь осуществлять подбор упражнений для составления необходимого комплекса упражнений для формирования скоростно-силовых способностей.

Развитие скоростно-силовых способностей у баскетболистов требует специальной подготовки, постепенного увеличения нагрузок, индивидуальных программ и разнообразия упражнений. Эти принципы позволяют эффективно развивать физическую подготовку игроков для улучшения их спортивных результатов в баскетболе.

Таким образом, можно сделать вывод, что упражнения для развития скорости, силы и прыгучести будут ключевыми для баскетбола, поскольку этот вид спорта обладает высокой динамикой в скоростных движениях и передвижениях по полу.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Аулик, И.В. Как определить тренированность спортсмена / И.В. Аулик. – М., 2007.

2. Ашмарин, Б.А. Теория и методы физического воспитания: Учеб.пособ. для студ. фак. физ. восп. пед. институт. / Б.А. Ашмарин. – М., 2007.

3. Бальсевич, В.К. Теория и технология спортивно-ориентированного физического воспитания в массовой общеобразовательной школе / В.К.Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2005(№ 5).

4. Баскетбол. Поурочная программа для ДЮСШ и СДЮШОР/ Под редакцией Ю.Д.Железняка. – М.,2000.

5. Баскетбол. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, – М.: Советский спорт, 2007.

Белова М. М.
Шачкова Т.А.
Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО УралГУФК, г. Екатеринбург

ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ БОКОВОГО УДАРА БОКСЕРОВ 9-10 ЛЕТ

Актуальность исследования – изучение методики обучения технике бокового удара у боксёров 9–10 лет важно для формирования технических навыков и физической подготовки.

Объект исследования: тренировочный процесс боксеров 9-10 лет.

Предмет исследования: методика обучения технике бокового удара боксеров 9-10 лет.

Цель исследования: овладение техникой бокового удара боксерами 9-10 лет.

Задачи исследования:

1. Изучить технику бокового удара в боксе.

2. Выявить возрастные особенности детей 9-10 лет.

3. Проанализировать методики обучения бокового удара боксеров.

4. Разработать экспериментальную методику обучения технике бокового удара боксеров 9-10 лет.

5. Дать практические рекомендации.

Гипотеза:

Улучшение и постановка техники бокового удара у юных спортсменов.

Возрастные особенности детей 9–10 лет – в этом возрасте активно развиваются координация, быстрота и ловкость, что необходимо учитывать при построении тренировочного процесса.

Техника бокового удара – удар наносится согнутой в локте рукой с вращением тела и переносом центральной тяжести, используется на

средней и ближней дистанции, обладает высокой силой и нокаутирующим потенциалом.

Методики обучения – применяются словесные, наглядные и практические методы, включая работу на лапах, мешке, упражнения на координацию и баланс.

Педагогический эксперимент – исследование проводилось среди юных боксёров, разделенных на контрольную и экспериментальную группы, рабочий процесс проходил по принципу круговой тренировки, которую они использовали для овладения техники бокового удара.

Результаты эксперимента – экспериментальная методика позволяет улучшить точность, силу и координацию движений при выполнении бокового удара, повысить эффективность выполнения удара.

Выводы исследований – системный подход к обучению с учетом возраста и последствий для детей в возрасте 9–10 лет обеспечивают успешное освоение техники ударов и сохранение устойчивых результатов.

Практическая изобретательность – предлагаемая методика может использоваться в различных школах и секциях для повышения уровня подготовки юных боксёров.

СПИСОК ИСПОЛЬЗРВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Макаров, Ю. М. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры: учебник для студентов образовательных учреждений высшего профессионального образования, обучающихся по направлению «Физическая культура» / [Ю. М. Макаров и др.] ; под. ред. Ю. М. Макарова. – Москва : Академия, 2013. – 270 с.- Текст: непосредственный.

2. Стрельников, В. А. Учебно-тренировочный процесс в боксе: монография / В. А. Стрельников, В. А. Толстиков, В. А. Кузьмин ; М-во образования и науки Российской Федерации, Сибирский федеральный ун-

т. – Москва : ИНФРА-М ; Красноярск : СФУ, 2013. – 110 с. – Текст: непосредственный.

3. Современные психолого-педагогические аспекты и технологии тренировочно-соревновательной деятельности в спортивных единоборствах: монография / [М. Д. Кудрявцев, В. А. Кузьмин, А. В. Гаськов и др.] ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский федеральный университет [и др.]. – Красноярск : СФУ, 2017. – 229 с. – Текст: непосредственный.

4. Земцова, И.И. Спортивная физиология. Учебное пособие для студентов вузов. – Киев: Олимпийская литература. 2010. – 219 с. – Текст: непосредственный.

5. Осколков, В.А. Бокс: Обучение и тренировка: Учебное пособие. – Волгоград: ВГАФК, 2013. – 116 с. ISBN – отсутствует. – Текст: непосредственный.

6. Тиханов, Б.Г. О боксе и боксерах. / Б.Г. Тиханов. – СПб.: гос.инт-т. – СПб.: изд-во СПбГУ, 2014. – 305 с. ISBN: 978-5-288-05396-2. – Текст: непосредственный.

7. Балакшин, Г. Анатомия бокса / Г. Балакшин. – М.: PressPass, 2014. – 232 с. ISBN: 978-5-9904064-8-3. – Текст: непосредственный.

8. Бокс. Альманах, 2013. – М.: Грин-Хилл, 2013. – 572 с. ISBN: 978-5-98724-120-2. – Текст: Непосредственный.

9. Кагалик, П. Уроки бокса для начинающих / П. Кагалик. – М.: Феникс, 2014. – 769 с. – ISBN: 5-222-08577-5. – Текст: непосредственный.

Григоревский М.В.
Тарасевич И.В.
Екатеринбургский институт
физической культуры
(филиал) ФГБОУ ВО
УралГУФК, г. Екатеринбург

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ В СМЕШАННЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ

Введение. Смешанные единоборства (ММА) — один из самых динамичных и комплексных видов спорта, требующий от спортсменов высокого уровня общей и специальной физической подготовки. Успех в ММА зависит не только от технического мастерства и тактического мышления, но и от способности атлета выдерживать интенсивные нагрузки, демонстрировать взрывную силу, скорость, выносливость и координацию движений. Специальная физическая подготовка (СФП) играет ключевую роль в достижении этих целей, обеспечивая спортсменам необходимые физические качества для успешного выступления на ринге или в клетке.

В данной статье рассматриваются основные принципы, методы и программы общей и специальной физической подготовки в смешанных единоборствах, а также их влияние на результативность бойцов [2].

Физическая подготовка — это процесс систематического развития физических качеств, которые наиболее значимы для конкретного вида спорта. В случае с ММА, СФП направлена на формирование следующих ключевых характеристик:

Выносливость: способность поддерживать высокий уровень активности на протяжении всего поединка (обычно 3–5 раундов по 5 минут).

Сила и мощность: необходимы для нокаутирующих ударов, эффективных тейкдаунов и удержаний.

Скорость: важна для быстрого выполнения технических действий, таких как удары, блоки и переходы между стойками.

Гибкость: позволяет выполнять сложные техники борьбы и защиты от болевых приемов.

Координация: обеспечивает точное и согласованное выполнение движений в различных плоскостях.

СФП в ММА отличается от общей физической подготовки тем, что она ориентирована именно на специфику этого вида спорта, учитывая особенности нагрузок, типичных для боев [1].

Для достижения максимальной эффективности СФП в ММА необходимо придерживаться нескольких ключевых принципов:

Принцип специфичности

Тренировочные нагрузки должны максимально соответствовать условиям реального боя. Это означает, что упражнения должны имитировать движения, используемые в поединке, например, комбинации ударов, тейкдауны, переводы в партер и защитные действия.

Принцип постепенности

Развитие физических качеств должно происходить постепенно, начиная с базовых упражнений и постепенно усложняя задачи. Такой подход помогает избежать перетренированности и травм.

Принцип индивидуализации

Каждый спортсмен имеет свои особенности физического развития, характера и опыта. Программы СФП должны быть адаптированы под индивидуальные потребности бойца.

Принцип вариативности

Тренировочный процесс должен включать разнообразные упражнения и методики, чтобы предотвратить привыкание организма к однообразным нагрузкам и стимулировать прогресс [4].

Существует множество методов, применяемых для развития физических качеств в ММА. Рассмотрим основные из них:

Выносливость является одним из главных компонентов успеха в ММА. Для ее развития используются следующие методы: Интервальная тренировка: чередование высокоинтенсивных нагрузок с периодами отдыха. Например, спринты на 30 секунд с последующей ходьбой в течение 1 минуты.

Циклические упражнения: бег, плавание, езда на велосипеде для повышения аэробной выносливости [5].

Развитие силы. Сила и мощность позволяют бойцам наносить сильные удары и эффективно проводить тейкдауны. Для их развития применяются:

– Традиционные силовые упражнения: жим лежа, приседания, становая тяга.

– Работа с собственным весом (подтягивания, сгибание и разгибание рук в упоре лежа).

Развитие быстроты. Скорость выполнения движений критически важна для успеха в ММА. Для ее развития используются: Упражнения на реакцию: тренировка реакции на световые или звуковые сигналы. Упражнения на скорость перемещений: короткие спринты, лавирования между конусами.

Развитие гибкости. Гибкость помогает бойцам избегать травм и эффективно выполнять техники борьбы. Для ее развития применяются: Статическая растяжка: упражнения для увеличения амплитуды движений. Динамическая растяжка: активные движения, имитирующие технику боя. Йога: для улучшения контроля над телом и восстановления после нагрузок [3].

Работа над координацией. Координация необходима для точного выполнения технических элементов. Для ее развития используются: Балансовые упражнения: тренировка равновесия на одной ноге,

использование балансовых досок. Комплексные движения: сочетание ударов, перемещений и защитных действий.

Таблица 1 – Пример недельной программы физической подготовки для бойца ММА:

ДЕНЬ	**ТРЕНИРОВКА**
Понедельник	Силовая тренировка: приседания, становая тяга, подтягивания (3 подхода × 8 повторений).
Вторник	Интервальная кардио: спринты 30 секунд + отдых 1 минута (10 циклов).
Среда	йога Растяжка +: статическая и динамическая растяжка (60 минут).
Четверг	Функциональная тренировка
Пятница	Скоростная тренировка: лавирование между конусами, упражнения на реакцию.
Суббота	Тренировка на координацию: упражнения на одной ноге, использование балансовых досок.
Воскресенье	Отдых или легкая активность (прогулка, плавание).

Физическая подготовка оказывает прямое влияние на результативность бойцов в ММА. Она позволяет:

Увеличивать продолжительность активности в бою за счет высокой выносливости.

Наносить более мощные удары благодаря развитию силы и мощности.

Быстрее реагировать на действия соперника благодаря улучшению скорости реакции.

Эффективнее выполнять техники благодаря развитию координации и гибкости.

Заключение. Физическая подготовка является неотъемлемой частью тренировочного процесса в смешанных единоборствах. Она обеспечивает спортсменам необходимые физические качества для успешного выступления на ринге или в клетке. Эффективная программа физической подготовки должна быть основана на принципах специфичности, постепенности, индивидуализации и вариативности. Использование современных методов и технологий позволяет бойцам достигать высоких результатов и минимизировать риск травм.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Абдуллин, И. Р. Современные методы физической подготовки бойцов смешанных единоборств: учебное пособие / И. Р. Абдуллин. – Казань: Изд-во Казан. ун-та, 2019. – 148 с. – ISBN 978-5-86603-987-4. – Текст: непосредственный.

2. Бабин, А. В. Теоретические основы физической подготовки спортсменов в ММА / А. В. Бабин, Д. А. Петров – Текст: непосредственный // Научный журнал «Современный спорт». – 2021. – № 3(15). – С. 45–52.

3. Васильев, С. Н. Функциональная подготовка спортсменов в смешанных единоборствах: методические рекомендации / С. Н. Васильев, М. А. Кузнецов. – Москва: Олимпийская литература, 2020. – 120 с. – ISBN 978-5-907116-48-2. – Текст: непосредственный.

4. Козлов, Е. А. Особенности периодизации тренировочного процесса в ММА / Е. А. Козлов – Текст: непосредственный // Журнал спортивной науки и практики. – 2022. – Т. 10, № 2. – С. 87–95.

5. Лебедев, А. П. Комплексная физическая подготовка бойцов смешанных единоборств: диссертация кандидата педагогических наук / А. П. Лебедев. – Санкт-Петербург, 2021. – 186 с. – Текст: непосредственный.

Епифанова Ю. И.
Вашляева И.Р.
Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО УралГУФК, г. Екатеринбург

ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ БЕГА НА КОНЬКАХ КОНЬКОБЕЖЦЕВ 11-12 ЛЕТ

Актуальность исследования – изучение методики технического мастерства у конькобежцев 11-12 лет

Объект исследования: тренировочный процесс конькобежцев 11-12 лет.

Предмет исследования: методика обучения технике бега на коньках конькобежцев 11-12 лет.

Цель исследования: обучить технике бега на коньках конькобежцев 10-11 лет**.**

Задачи исследования:

1. Изучить технику бега на коньках в конькобежном спорте
2. Выявить возрастные особенности детей 11-12 лет.
3. Проанализировать методики начального обучения конькобежцев технике бега на коньках.
4. Разработать экспериментальную методику обучения технике бега на коньках конькобежцев 11-12 лет.
5. Дать практические рекомендации.

Гипотеза: применение комплексов упражнений, направленных обучение основным элементам техники катания на коньках, позволит овладеть основами рациональной техникой катания на коньках конькобежцам 11-12 лет.

Возрастные особенности детей 11-12 лет – в таком возрасте активно развиваются координация, быстрота и ловкость, что необходимо учитывать при построении тренировочного процесса.

Методики обучения – применение словесных, наглядных, практических и соревновательных методов. Совершенствование техники бега по повороту конькобежцев 11-12 лет включает в себя упражнения на суше и на льду, предусматривает выполнения специальных упражнений в подготовительной части тренировки.

Педагогический эксперимент – проводилось исследование бега на коньках двух групп юных конькобежцев 11-12 лет по 8 человек.

1. Бег на коньках 100 м по прямой.
2. Бег на коньках 300 м.
3. Бег на коньках 500 м.

Испытания проводилась на конькобежной дорожке (круг радиусом 400м). Спортсмен встает на старт в начале прямой и начинает упражнение по команде «марш». Забеги проводились со сменой дорожки на переходной прямой. Оценивается время пробегания отрезка с точностью до 0,1 с. Каждый результат заносится в протокол. Попытка не засчитывается, если конькобежец пересекает линии определяющие дорожки, если спортсмена настигло падение или он нарушил правила финиша.

Результаты эксперимента – экспериментальная методика обучения технике бега на коньках конькобежцев 11–12 лет заключалась в приобретении двигательных умений, таких как сохранение динамического равновесия на малой площади опоры при скольжении на льду, сохранение определенной позы (посадка), т.е. управление туловищем, отталкивание поочередно одной и другой ногой во время движения по льду (по прямой и повороту), перенос веса тела с одной ноги на другую, а также сохранение равновесия при беге по повороту и рациональное преодоление центробежной силы.

Практическая изобретательность – предлагаемая методика может использоваться в различных школах и секциях для повышения уровня подготовки юных конькобежцев.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Бернштейн, Н. А. Физиология движений и активности / Н. А. Бернштейн. – Москва : «Наука», 1990. – 137 с. – ISBN 5-02-005234-5. – Текст : непосредственный.

2. Васильковский, Б. М. Моделирование соревновательных силы отталкивания и темпа в беге на коньках / Б. М. Васильковский, Б. А. Стенин, В. С. Иванов. // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 3. – С. 33–37. – Текст : непосредственный.

3. Васильковский, Б. М. Управление тренировкой конькобежца / Б. М. Васильковский // Конькобежный спорт. – 1989. – № 1. – С. 27–32. – Текст : непосредственный.

4. Вашляев, Б. Ф. Конструирование тренировочных воздействий: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Б. Ф. Вашляев, И. Р. Вашляева, М. Г. Фарафонтов. – Екатеринбург : Издатель Г. П. Калинина – 2006. – 166 с. – ISBN 5-901487-29-X. – Текст : непосредственный.

5. Вашляев, Б. Ф. Тренировка квалифицированных конькобежцев: теоретические основы / Б. Ф. Вашляев. – Екатеринбург : Калинина Г. П. – 2007. – 185 с. – ISBN 5-901487-32-X. – Текст : непосредственный.

6. Иволин, П. С. Из опыта работы СДЮШОР им. Скобликовой Л. П. по конькобежному спорту г. Челябинск / П.С. Иволин. – Челябинск : Спорт, 2006. – 150 с. – ISBN – отсутствует. – Текст : непосредственный.

7. Конькобежный спорт : примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР / В. П. Кубаткин, Г. М. Панов, Л.

Е. Ильина [и др.] – Москва : Советский спорт, 2006. – 128 с. – Текст : непосредственный.

8. Кубаткин, В. П. Спортивная тренировка конькобежца как предмет системного исследования / В. П. Кубаткин. // Теория и практика физической культуры : сб. науч. метод. статей, – Москва ВНИИФК, 2008. – С. 28–37. – Текст : непосредственный.

9. Гуровец, Г. В. Возрастная анатомия и физиология. Основы профилактики и коррекции нарушений в развитии детей / Г. В. Гуровец. – Москва: Владос, 2013. – 702 с. – ISBN 978-5-691-01931-9 – Текст : непосредственный.

10. Корженевский, А. Н. Тренировка юных спортсменов / А. Н. Корженевский // Физическая культура, 2014. – № 1 – С. 25–27. – Текст : непосредственный.

Казаков М. С.
Елизаров А.Н.
Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО УралГУФК, г. Екатеринбург

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ КАРАТИСТОВ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. В статье рассматриваются научно-методические основы развития координационных способностей у детей младшего среднего возраста во время занятий восточным видом единоборств – карате. В работе анализируются основы обучения карате младших школьников, роль, которую играет данный вид спорта в развитии координации движений. Называются условия, при которых занятия карате будут наиболее эффективными. Приводятся статистические данные, доказывающие, что занятия карате достоверно повышают координационные способности учащихся начальной школы.

Ключевые слова: физическая культура, педагогика, младший школьный возраст, спорт, карате, координация, ловкость.

Актуальность. В настоящее время карате перестал быть экзотическим видом спорта, и основы методики его преподавания прописаны во всех методических пособиях. Тем не менее, чаще всего карате занимаются дети в специализированных секциях. Перед этими секциями стоят специфические задачи. Либо это задача подготовки профессиональных спортсменов, либо это решение сугубо утилитарных проблем: человек, который занимается карате, хочет быть ловким, сильным, обезопасить себя от неожиданностей, вырасти в глазах сверстников. Именно такие мотивационные установки при занятиях карате выделяет Ю.Б.Никифоров [6. с. 69]. В школе занятия карате еще не получили широкого распространения. Между тем карате позволяет решить

ряд важных задач физического воспитания. Способствует развитию таких важных качеств, как координация, ловкость, гибкость, выносливость и т.д. [3, с. 70].

Мы не случайно перечислили такие качества, как координация и ловкость, через запятую. Долгое время многие теоретики ставили между ними знак равенства [2, с. 89]. Между тем, эти качества принципиально отличаются. Сейчас ловкость рассматривают скорее, как индивидуальное качество, а координационные способности – как моторную адаптацию человека. Ловкость – это скорее психологическая характеристика, а координация – физиологическая [5, с. 60]. По нашему мнению, самым удачным определением координации и является определение В.И. Ляха. Он считает, что координация – это способность личности, которая позволяет ей оптимально регулировать свои двигательные действия [5, с. 67]. В настоящее время большинство авторов выделяет пять основных видов координации:

– сознательное принятие и удержание определенной позы;

– точное воспроизведение определенного рисунка движения в пространстве и времени;

– согласованность движений всех органов;

– четкие манипуляции с любым предметом в соответствии с поставленными задачами;

– точное воспроизведение образов окружающего мира посредством устной и письменной речи и движений тела [4, с. 41].

Применительно к координационным способностям спортсменов-каратистов выделяют дополнительные качества, которые необходимы для их формирования. Это обучаемость, ориентация, антиципация, умение быстро реагировать на ситуацию и в соответствии с этим изменять образ действий, умение поддерживать равновесие, точная дифференцировка

движений, умение комбинировать позы и движения, а также скорость усвоения каратистом новых действий и движений.

Таким образом, карате дает возможность для формирования координационных способностей, и эти возможности значительно превышают возможности таких традиционных видов спорта, которые применяются в школьной программе как баскетбол, волейбол, другие командные виды спорта, элементы художественной гимнастики. Поэтому все большее количество авторов пишут о том, что занятия карате следует вводить в школьную программу и даже не в виде факультативов, а в качестве именно элемента школьной программы.

Например, Ю.Б.Никифоров предлагает вводить в школьную программу карате наряду с занятиями баскетболом, гимнастикой, легкой атлетикой. При этом занятия карате, по его мнению, должно достигать до 30% от всего времени, отпущенного программой начального образования на учебную дисциплину «физическая культура» [6, с. 76]. Ю.Б. Никифоров рекомендует включать в стандартную программу по физической культуре следующие виды и упражнения из системы карате. Во-первых, это основные виды ударной техники руками и ногами, комплексы упражнений на развитие координации, развитие реакций на различные сигналы, тренировка различных статистических поз, различные акробатические упражнения из системы обучения карате. Другие эксперты согласны с ним в этом и считают, что основным условием использования карате для развития координации будет следующее. Упражнения из системы занятий карате должны быть органично сопряжены с программным содержанием дисциплины «физическая культура» [6. с. 79]. Ю.Б. Никифоров рекомендует, чтобы занятия карате проводились в игровой форме, и это не лишено смысла [6, с. 87]. Для того, чтобы доказать эффективность влияния карате на развитие координационных способностей у младших школьников, вновь сошлемся на данные М.М. Борисовой [2, с. 75]. Данный автор проводил эксперимент по обучению основам карате учащихся

третьего класса. Результаты оказались достаточно впечатляющими. В экспериментальной группе уровень развития координационных способностей стал достоверно выше, чем в контрольной, причем такие результаты отмечались независимо от гендерной принадлежности учащихся. Результаты были достоверно подтверждены тестами на равновесие, дифференцирование мышечных усилий, точность движений в пространстве. Для тестирования использовалась известная проба Ромберга. У школьников экспериментальной группы показатели по данной пробе были достоверно выше, чем у третьеклассников, которые занимались по традиционной методике физической культуры. У них показатели дифференцирования мышечных усилий и пространственной точности значительно выросли к концу учебного года.

Рекомендуя занятия карате, как способ развития координационных способностей младших школьников, необходимо иметь в виду, что для каждой возрастной группы следует очень точно подбирать комплекс упражнений из системы занятий карате. Карате достаточно травмоопасный вид спорта, поэтому при задействовании системы упражнений карате на уроках физической культуры следует учитывать возможности учащихся начальной школы, как физические, так и психологические. С другой стороны, экспериментальные исследования показали, что ударная техника карате для детей оказывается более простой и доступной, чем, например, захватно-бросковые приемы.

А.С. Павлеткулова пишет, что в структуре физической подготовки спортсменов-каратистов важны следующие физические способности:

- силовые способности;
- развитие мышц туловища;
- амортизационные возможности мышц ног;
- взрывная сила мышц всех конечностей;
- реактивная сила всех мышц тела;

– умение быстро начать любое движение;

– высокая способность к повторению всех движений тренера;

– высокая способность к дифференцированию движений;

– умение реагировать на ускорение;

– умение реагировать на изменение направления силы тяжести;

– рефлекторная способность к кинестетическому анализу;

– сознательная регуляция мышечного тонуса;

– умение определять положение тела и всех его частей в пространстве;

– четкое определение размера, формы, цвета всех предметов, их положения в пространстве;

– высокая способность к дифференцированию всех раздражителей;

– силовая, скоростная и координационная выносливость;

– гибкость и т.д. [7, с.79]

Мы несколько сократили перечисление тех качеств, которые А.С. Мавлеткулова считает необходимыми для развития умений спортсменов-каратистов. Но очевидно, что большинство из этих качеств, особенно такие, как дифференцирование движений, ловкость, точность реакций на сенсорные раздражители и т.д., и т.п., тесно связаны с развитием координационных способностей.

Е.Н. Садовский считает, что карате позволяет развивать, прежде всего, у младших школьников следующие координационные способности:

– умение быстро перестраивать свои движения, их ритм и темп;

– развитие согласованности движений;

– дифференцирование параметров движений, быстроту реакции, чувство ритма, развитие способности к сохранению равновесия [8, с. 26].

Преимущество карате в развитии координационных способностей заключается также в том, что карате – это не просто вид спорта, но это определенная философская и психологическая система. Это стройная

система психологического и физического воспитания, которая позволяет развивать не только координационные способности, но и психологические качества личности [1, с. 32]. Занятия карате по определению требуют активной деятельности, находчивости, быстроты реакции, концентрации, переключения внимания. Главное достоинство карате заключается в том, что занятия им постоянно идут в вероятностном поле. Угадать со стопроцентной вероятностью, какое движение применит противник, и какое движение придется совершить самому, невозможно. Поэтому карате требует постоянно сосредоточенности, высокой концентрации внимания, ловкости, а, следовательно, и координации. Координация, таким образом, развивается как естественное качество спортсмена-каратиста, и именно естественность ее формирования позволяет данным координационным способностям легко развиваться и закрепляться.

Важным условием для формирования координационных способностей младших школьников при занятиях карате является постоянное многократное выполнение основных приемов базовой техники. При этом параллельно развиваются такие физические качества, как быстрота, сила, прыгучесть, гибкость, ловкость, что в конечном итоге способствует и развитию координационных способностей.

При этом усложнение применяемых техник и приемов следует вести очень постепенно, особенно в младшем школьном возрасте. Начинать следует с повторений движений за педагогом, только затем переходить к работе с партнером. Последний этап – это переход от работы в парах к полувольным и вольным боям. Особым преимуществом карате является то, что здесь вес и рост противника не играет существенной роли. Дети в настоящее время растут очень неравномерно, и поэтому в одной возрастной группе их рост, общая масса тела, мышечная масса могут очень сильно колебаться. Но для карате эти различия не являются принципиальными.

Как уже говорилось выше, в основе карате лежит ударная техника. Эта техника сама по себе способствует развитию координационных способностей. Карате часто определяют как искусство «пустой руки», но это искусство имитирует удары мечом, копьем, ножом, защиту щитом, поэтому развивает все виды движений. Очень важным в карате являются опережающие действия, которые позволяют развивать координационные способности. В основе ведения боя в системе карате лежит умение перехватить инициативу противника и умение вести бой в нетипичных ситуациях (например, в положении лежа).

Таким образом, по мнению большинства авторов, занятия карате в высокой степени способствуют развитию координационных способностей у учащихся. Начать заниматься карате можно практически в любом возрасте, но младший школьный возраст – это тот сенсорный период, когда дети наиболее активно усваивают все новое, и поэтому занятия карате именно в младшем школьном возрасте особенно благоприятно для развития координационных способностей детей. Наряду с координационными способностями карате позволяет развивать такие качества, как ловкость, гибкость, выносливость, внимательность, умение поддерживать равновесие, и т.д., и т.п. Но при этом важно подбирать для учащихся начальной школы именно такие упражнения и техники из системы карате, которые будут доступны их возрасту и наименее травмоопасны. При соблюдении всех этих условий введение в традиционный курс физической культуры для младших школьников элементов карате будет являться хорошей педагогической практикой.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Бахарев, Ю.А. Восточные единоборства. Учебное пособие. / Ю.В. Бахарев. – Нижний Новгород: Нижегородский госуниверситет, 2021. – 124 с.

2. Бернштейн, Н.А. О координации и её развитии. / Н.А. Бернштейн. – М.: Физкультура и спорт, 2021. – 288 с.

3. Борисова, М. М. Занятие с детьми карате // СДО – 2022. - №2. – С. 67 -89.

4. Двейрина, О.А. Координационная подготовка спортсмена в соответствии со спецификой вида спорта. / О.А. Двейрина. – СПб.: Политех-пресс, 2019. – 430 с.

5. Лях, В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. / В.И. Лях. – М.: ТВТ Дивизион, 2022.

6. Никифоров, Ю.Б. Развитие координационных способностей у младших школьников средствами каратэ на уроках физической культуры//Физкультура и спорт. -2022. - № 4. – С. 67 - 90.

7. Павлеткулова, А.С. Занятия карате как основа развития координационных способностей//Здоровье и образование детей как основа устойчивости развития Российского общества и государства: научная сессия академий. – М.: Наука, 2021. – С. 78-79.

8. Садовский, Е.Н. Карате в школе// Физкультура и спорт. - 2023. - № 4. – С. 23 - 34.

Климов А.В.
Тарасевич И.В.
Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО УралГУФК, г. Екатеринбург

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. Целью представленного исследования возникло изучение и демонстрирование разных методов и средств развития специальной выносливости у лыжников-гонщиков среднего школьного возраста. Структура деятельности состояла в теоретическом обосновании показанных методов, использование их в практике и рациональность выполнений данных упражнений. В следствии ключевой проблемы, решая задачу воспитания выносливости в школьные годы, необходимо детально учитывать большие возрастные различия в приспособительных реакциях организма к высоким физическим нагрузкам. Итоги, полученные в процессе проведения исследования, дают возможность сделать вывод, что для лыжных гонок наиболее значимым качеством считается выносливость и все ее разновидности. А для развития специальной выносливости в лыжных гонках следует использовать все методы тренировки, не зависимо от возраста и уровня подготовки спортсмена, главное соблюдать последовательность данных методов, для того чтобы лыжник постепенно совершенствовал собственные показатели.

Ключевые слова: Лыжники-гонщики, специальная выносливость, методы и средства.

Актуальность. Развитие специальной выносливости является очень важной физической способностью у лыжников-гонщиков. Актуальность данной темы заключается в том, что это главная способность для достижения высших результатов, ведь она показывает, насколько

спортсмен может пройти дистанцию при определенном темпе, держав максимально- грамотную скорость и в общем дает понять уровень подготовки лыжника-гонщика на соревнованиях. Для развития специальной выносливости нужно рационально дозировать нагрузку в подростковом возрасте, не перегружая спортсмена и разработать специальный план и методы, применяемые на тренировках. Именно поэтому данная тематика особенно актуальна по сей день.

Чтобы достичь высоких результатов в лыжном спорте, нужна длительная систематическая подготовка. В последний годы было выявлено, что с большой конкуренцией, разнообразием лыжных трасс, разных по уровню и рельефу, молодые лыжники раньше добиваются собственного, максимума нежели, чем было 10–15 лет назад. Нередко это происходит, из-за отказа организма принимать какую- либо нагрузку по физиологическим признакам, что не дает наибольшему развитию физических качеств спортсмена. Необходимость изучения и правильного построения тренировочного процесса у ребенка среднего школьного возраста, весьма значима, т. к. на данном этапе возраста показатели выносливости у детей незначительны. Развитие выносливости, как и иных физических способностей, в разных этапах возрастного созревания организма происходит неравномерно. Решая задачу воспитания выносливости в школьные годы, необходимо тщательно учитывать большие возрастные различия в приспособительных реакциях организма к высоким физическим нагрузкам.

Современные исследования показывают, что детям в. школьном возрасте, необходимо направленно воздействовать на развитие выносливости разного типа, в основе которого лежит равномерный метод. Такой метод обуславливается длительностью продолжительности работы на низких показателях ЧСС. Данная работа базовая в лыжном спорте, она необходима как юным спортсменам, так и мастерам добившихся результатов в данном спорте. На первых этапах развития специальной

выносливости у детей необходимо. иметь уровень общей выносливости. Отсюда принято использовать ряд таких методов и средств, которые дают возможность оказывать точно дозированные воздействия (бег на различные дистанции бег на лыжах и другие упражнения циклического характера, а также серийно выполняемые гимнастические и другие общей подготовительные упражнения, организованные в форме "круговой тренировки".

По мере взросления детей используется более широкий спектр таких упражнений (бег на различные дистанции, передвижение на лыжах, коньках, велосипеде, гребля ит. д))

При таких нагрузках необходимо грамотно наблюдать за выполнениями упражнений, анализируя состояние спортсмена и функционирования потребления кислородного обеспечения организма. На практике применяются различные дыхательные упражнения на открытом воздухе, для более подготовленных спортсменов в воде.

Методика воспитания специальной выносливости у юных лыжников представляет собой, прохождение дистанций с максимальной скоростью на высокой мощности с высоким уровнем кислородного долга.

В наше время разработано множество методов и средств для достижения данной цели. Хочется отметить, что все спортсмены по-своему индивидуальны и не для каждого подходит какая-либо методика. В данном случае, как

показывает практика не все тренеры придерживаются данной теории, на этом этапе совершенствования спортсменов. Средствами развития специальной выносливости у лыжников являются:

Целостные упражнения, т. е. целостные действия, соблюдаемые требованиями, установленных в данном спорте, соревновательное упражнение

Специально-подготовительные упражнения, которые направлены напрямую на развитие специальной выносливости.

К данным упражнениям относятся, различные имитационные прыжки по рельефу, упражнения с отягощением (тяга резины, тренажера, тележки), передвижение на лыжах и лыжероллеров с сопротивлением или отягощением. В новой практике все чаще применяется статические упражнения или статодинамический комплекс, для развития отдельных групп мышц, которые не развиваются при обычной работе, или напротив же, группы мышц, которые всегда включены в работу в лыжных гонках. Грамотно подобранный комплекс не только развивает физические способности, но и используется для восстановления мышц.

Как я сказал раннее, на первом подготовительном этапе у лыжников, для развития общей выносливости используются равномерно длительные тренировки на низком пульсе (кросс поход, вело, плавание, бег по пересеченной местности). Но. также на данном этапе необходимо развивать специально силовую выносливость, которая также характеризуется длительностью занятия, без высокой интенсивности.

После набранного объема работ лыжники переходят на следующий этап подготовки, который называется основным, как правило проходящий с середины июня по декабрь. На данном этапе следует уменьшить длительность работы и увеличить интенсивность тренировок, Развитие специальной выносливости у лыжников на этом этапе является одной из главной цели. Основными средствами и методами являются:

интервальный, контрольный, соревновательный и повторный. Отмечу, что повторный метод один из наиболее сложных по своей работе т. к. выполняется на не довосстановлении и с максимальной скоростью при высокой мощности, Суть работы заключается в том, чтобы спортсмен на не довосстановлении повторял или улучшал время заданного ему отрезка, число повторений от 5-10.

Следовательно, на данном этапе этот метод не совсем правильный.

Остальные же методы применяют на практике с помощью лыжероллерных тренировок, прыжковых и беговых имитациях по рельефу,

бегу по пересеченной местности, различных силовых упражнениях, для того, чтобы достичь максимального уровня, в тренировочный процесс нужно включать все методы тренировки рационально и последовательно.

Еще один распространенный метод тренировки - соревновательный, он характеризуется соревновательной интенсивностью и требует от лыжника полной мобилизации всех своих возможностей. На определенных этапах подготовки этот метод может играть роль основной формы занятий (подготовки), например, в период вхождения в спортивную форму незадолго до основных стартов сезона или в периоды между ответственными стартами сезона, когда их разделяет значительный промежуток времени. Также может являться проходящим стартом на фоне летней подготовки, для помощи тренеру точечной разработки вывода спортсмена к боевым кондициям на другие соревнования. Носит технико-тактический характер, соблюдение спортсменом техники передвижения в зоне субмаксимальной мощности при кислородном голодании. Проявление волевых качеств.

Однако в подготовке юных лыжников соревновательный метод применяется в ограниченном количестве. Здесь очень важно уделить большую часть времени технической и физической подготовке.

Таким образом, можно сказать, для лыжных гонок самым важным качеством является выносливость и все ее виды. А для развития специальной выносливости в лыжных гонках необходимо применять все методы тренировки, не зависимо от возраста и уровня подготовки спортсмена, виды. А для развития специальной выносливости в лыжных гонках необходимо применять все методы тренировки, не зависимо от возраста и уровня подготовки спортсмена, главное соблюдать последовательность этих методов, чтобы спортсмен постепенно улучшал свои показатели. Так же мы выяснили, что развитие определенного физического качества в большей степени зависит от различных факторов от длины отрезков, на которых идет работа, интенсивности выполнения

упражнений, интервалов отдыха и количества повторений, чем от конкретного используемого средства. Ведь используя одно и то же упражнения (средство) можно развивать практически все физические, индивидуальные качества, функциональную систему организма применяя лишь это упражнение разными методами и развивать выносливость у лыжников. Развитие специальной выносливости так же связано с правильность применения техники и умением терпеть во время тренировки.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Багнетова, Е. А. Гигиена физического воспитания и спорта. Курс лекций /ЕА. Багнетова. – М. Феникс, 2016. – 256 с. – ISBM 978-5-222-15933-0 – Текст непосредственный

2. Гандельсман, А.Б. Физическое воспитание детей школьного возраста / А.Б Гандельсман, Смирнов Д.М. – М.: Просвещение, 1986. – 365 с, – ISBM отсутствует Текст непосредственный.

3. Диагностика учебной деятельности и интеллектуального развития детей: С. науч. тр. / Под ред. Д.Б. Эльконина, А.Л. Венгера. – М; НИИОПП, 2006, 48с. – ISBM отсутствует – Текст непосредственный.

4. Дубровский, В. И. Гигиена физического воспитания и спорта / В.И. Дубровский. – М.: Владос, 2014. – 512 с. – ISBM: 5-691-01181-2 – Текст непосредственный.

5. Жиглова, Т.Ю. Физическая культура / Т.Ю. Жиглова. – М. : Спорт, 2001. – 198 с. – ISBM 5-222-07100-6 – Текст непосредственный.

6. Занков, Л.В. Развитие школьников в процессе обучения / Л.В Занков – М., 2007. – 152. – ISBM отсутствует – Текст непосредственный.

Кондалова Е.А.
Балицкая Я.А.
Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО УралГУФК, г. Екатеринбург

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ПАУЭРЛИФТИНГЕ

Аннотация. Данная статья посвящена изучению физической подготовки в пауэрлифтинге, силовом виде спорта, требующем от спортсменов максимальной силы и мощности для выполнения трех основных упражнений: жима штанги лежа, приседаний и становой тяги. В статье рассматриваются основные аспекты физической подготовки, включая методические основы, анализ физических показателей, эффективность тренировочных программ, стратегии восстановления и предотвращения переутомления. Исследование основывается на анализе современных научных статей, книг и практическом опыте тренеров и спортсменов в области пауэрлифтинга.

Ключевые слова: пауэрлифтинг, физическая подготовка, сила, мощность, тренировочные программы, восстановление.

Актуальность. В последние десятилетия пауэрлифтинг приобрел большую популярность как среди профессиональных спортсменов, так и среди любителей. Пауэрлифтинг требует высокой степени физической подготовки, технических навыков и психологической устойчивости. В связи с этим, исследования, направленные на изучение методов физической подготовки в пауэрлифтинге, остаются актуальными и востребованными как среди спортсменов, так и среди тренеров и научного сообщества.

Пауэрлифтинг как соревновательный вид спорта начал свое развитие в середине XX века. Основными упражнениями в пауэрлифтинге стали жим штанги лежа, приседания и становая тяга. Первые соревнования по

пауэрлифтингу прошли в 1950-х годах в США, и с тех пор он стал пользоваться увеличивающейся популярностью по всему миру.

Значительный вклад в развитие пауэрлифтинга внесли различные федерации, организации и ассоциации. Они установили стандарты для проведения соревнований, разработали правила и регламенты, а также создали структуру для организации и поддержки спортсменов. Важно отметить, что пауэрлифтинг стал доступен не только для профессиональных спортсменов, но и для любителей благодаря широкому распространению клубов и тренажерных залов, где можно заниматься пауэрлифтингом.

С течением времени пауэрлифтинг продолжает развиваться как соревновательный вид спорта, привлекая все большее число участников и зрителей. Развитие сопровождается научными исследованиями, направленными на совершенствование методов тренировок, разработку новых техник выполнения упражнений и повышение профессионализма в этой области.

Пауэрлифтинг, как вид силового спорта, требует специфической подготовки, направленной на максимальное развитие силы, мощности и выносливости. Подготовка состоит не только из правильного выбора упражнений и их последовательное выполнение, но и определение оптимальной интенсивности и объема тренировок, адаптированных к индивидуальным особенностям спортсмена.

При составлении программ тренировок для пауэрлифтеров всегда учитываются анализ текущего уровня физической подготовленности спортсмена, что позволяет определить стартовую точку и задать цели тренировочного процесса. Далее следует учет индивидуальных особенностей спортсмена, таких как возраст, пол, антропометрические показатели, уровень физической подготовленности и травматичность.

При выборе упражнений учитывается специфика самого соревнования и требования к каждому из упражнений: жиму штанги лежа,

приседаниям и становой тяге. Кроме того, могут использоваться дополнительные упражнения, направленные на развитие слабых звеньев или улучшение техники выполнения основных упражнений [2, с. 33]. Важно отметить, что составление программ тренировок для пауэрлифтеров должно быть гибким и адаптивным процессом. Программы должны регулярно пересматриваться и корректироваться в зависимости от прогресса спортсмена, его реакции на тренировочные нагрузки и изменения целей.

Периодизация тренировочного процесса позволяет структурировать нагрузку таким образом, чтобы спортсмен достигал пиковой формы в нужное время, например, к соревнованиям. Типичные фазы периодизации включают в себя подготовительный, соревновательный и переходный периоды [3, с. 361]. В каждой из фаз нагрузка и объем тренировок могут варьироваться в зависимости от поставленных целей и текущего состояния спортсмена (табл. 1).

Таблица 1 – Принципы периодизации тренировочного процесса при физической подготовке в пауэрлифтинге

Фаза	Цель	Характеристики
Подготовительный период	Увеличение общей силы и мощности, развитие базовых навыков	Высокий объем тренировок, умеренная интенсивность
Специальный подготовительный период	Развитие специфических навыков и качеств	Более специализированные программы, увеличение интенсивности, снижение объема
Соревновательный период	Достижение пиковой формы и максимальных результатов	Высокая интенсивность, сокращение объема, симуляции соревнований
Переходный период	Восстановление и адаптация к новым нагрузкам	Низкая интенсивность и объем тренировок

Анализируя каждую фазу подготовки, можно увидеть, что систематическое планирование тренировочных циклов играет ключевую роль в достижении оптимальных результатов. Подготовительный период направлен на увеличение общей силы и мощности, в то время как

специальный подготовительный период уделяет внимание развитию специфических навыков и качеств, необходимых для успешного выполнения основных упражнений на соревнованиях. Соревновательный период представляет собой фазу, нацеленную на достижение пиковой формы и максимальных результатов. Переходный период завершает цикл тренировок, обеспечивая восстановление и адаптацию к новым нагрузкам. Использование принципов периодизации позволяет пауэрлифтерам эффективно планировать тренировочную деятельность, достигать пиковой формы в нужное время и максимизировать свой потенциал на соревнованиях.

Традиционно, пауэрлифтинг требует от спортсменов высокого уровня силы, мощности и выносливости в трех основных упражнениях: жиме штанги лежа, приседаниях и становой тяге. Однако каждый спортсмен обладает своими уникальными физиологическими особенностями, уровнем подготовленности, а также индивидуальными целями и предпочтениями. В связи с этим, стандартные программы тренировок могут оказаться неэффективными и даже привести к травмам, если не учитывать индивидуальные особенности каждого спортсмена.

Индивидуализация тренировочных программ включает в себя адаптацию объема, интенсивности и типов тренировочных нагрузок в соответствии с потребностями и целями каждого спортсмена. Подобные характеристики состоят из различных методик тренировок, выбора упражнений, оптимизации техники выполнения упражнений, а также индивидуальных подходов к восстановлению и предотвращению травм.

Индивидуализация программ тренировок начинается с анализа текущего состояния спортсмена, включая его физическую подготовленность, уровень опыта, возраст, пол, антропометрические данные и наличие травм. На основе данных тренер может определить стартовую точку и разработать индивидуализированную программу

тренировок, которая будет наилучшим образом соответствовать потребностям спортсмена.

Подбор оптимальной нагрузки включает в себя определение правильной комбинации объема, интенсивности и частоты тренировок, учитывая индивидуальные особенности и цели спортсмена. Например, спортсменам с высоким уровнем подготовки и опыта могут требоваться более интенсивные и сложные тренировочные программы, чем начинающим спортсменам.

Также важно учитывать индивидуальные предпочтения и особенности техники выполнения упражнений. Например, некоторые спортсмены могут иметь физиологические особенности, которые делают определенные упражнения более эффективными или безопасными для них. Поэтому тренер должен адаптировать программу тренировок, чтобы максимально использовать сильные стороны спортсмена и минимизировать риск возможных травм.

Исследование структуры физической подготовки пауэрлифтеров включает в себя анализ различных аспектов и характеристик, которые определяют успешность в этом виде спорта. Пауэрлифтинг требует не только высокого уровня силы, но и определенной степени гипертрофии мышц, а также выносливости для эффективного выполнения трех основных упражнений: жима штанги лежа, приседаний и становой тяги (табл.2).

Таблица 2 – Структура физической подготовки пауэрлифтеров

Аспект	Описание
Силовые	Включают в себя максимальную силу, необходимую для преодоления сопротивления при выполнении упражнений, таких как жим штанги лежа, приседания и становая тяга.
Гипертрофические	Определяются увеличением размера мышц, что способствует увеличению общей массы тела и потенциальной силы.
Выносливые	Важны для поддержания производительности на протяжении тренировки или соревнования, особенно в длительных сессиях. Помогают поддерживать высокий уровень энергии.

Силовые аспекты определяют способность спортсмена преодолевать сопротивление и выполнять упражнения с максимальной нагрузкой. Гипертрофические аспекты влияют на увеличение размера мышц и общей массы тела, что способствует повышению потенциальной силы и мощности. Выносливые факторы позволяют спортсменам поддерживать высокий уровень производительности на протяжении тренировки или соревнования.

Исследование структуры физической подготовки пауэрлифтеров позволяет оптимизировать тренировочный процесс для достижения высоких результатов. Учитывая значение каждого из этих аспектов, тренеры и спортсмены могут разработать индивидуализированные тренировочные программы, направленные на развитие всех сторон физической подготовленности и максимизацию потенциала в пауэрлифтинге .

Для проведения анализа физических показателей пауэрлифтеров в контексте их тренировочного статуса и достижений необходимо не только физическую подготовленность спортсменов, но и их тренировочный опыт, методы тренировок, а также результаты соревнований. В данном анализе рассмотрим основные факторы:

– оценка силовых показателей, включая максимальную силу, мощность и выносливость, является первым шагом в анализе физической подготовленности пауэрлифтеров. Параметры могут измеряться через различные тесты, такие как тесты на максимальный подъем в жиме штанги, приседаниях и становой тяге;

– оценка тренировочного статуса включает в себя анализ тренировочных программ, их структуры и интенсивности, а также регулярность тренировок. Спортсмены с более продвинутым тренировочным статусом могут иметь более сложные программы и высокий уровень тренировочной нагрузки;

– анализ достижений пауэрлифтеров включает в себя результаты прошлых соревнований, уровень соревновательной активности, а также улучшения результатов в течение времени;

– учет индивидуальных особенностей каждого спортсмена, таких как возраст, пол, антропометрические параметры и наличие травм, также играет важную роль в анализе. Они могут влиять на результаты и требуют индивидуального подхода при разработке тренировочных программ.

Анализ физических показателей пауэрлифтеров в контексте их тренировочного статуса и достижений позволяет выявить сильные и слабые стороны каждого спортсмена, определить направления для улучшения тренировочного процесса и разработать индивидуализированные программы подготовки, направленные на достижение оптимальных результатов.

Изучение эффективности стратегий восстановления и предотвращения переутомления в контексте физической подготовки пауэрлифтеров является важной задачей в спортивной науке. Пауэрлифтинг требует высокой интенсивности тренировок, что может привести к значительному утомлению и повышенному риску переутомления. В этом контексте изучение различных стратегий восстановления и предотвращения переутомления имеет важное практическое значение для спортсменов и тренеров.

Восстановление после интенсивных тренировок и соревнований играет решающую роль в обеспечении оптимальной производительности и предотвращении переутомления. Различные стратегии восстановления могут включать в себя:

- Регулярное проведение дней отдыха для дополнительного восстановления и предотвращения переутомления.

- Применение методов восстановления, таких как массаж, растяжка, сауна или гидротерапия.

- Оптимизация питания и гидратации для обеспечения эффективного восстановления мышц и заполнения энергетических запасов.

- Нормализация сна и отдыха для обеспечения полноценного восстановления физиологических функций организма.

Предотвращение переутомления играет важную роль в сохранении высокого уровня тренировочной эффективности и здоровья спортсменов. Некоторые стратегии предотвращения переутомления включают:

- Регулярное мониторирование уровня усталости и знаков переутомления у спортсменов.

- Адаптация тренировочных программ и нагрузок в зависимости от индивидуальных потребностей и реакции организма на тренировки.

- Разнообразие тренировочных методов и упражнений для предотвращения монотонности и переутомления определенных мышечных групп.

- Обеспечение адекватного времени для восстановления после периодов интенсивных тренировок и соревнований.

Исследования эффективности стратегий восстановления и предотвращения переутомления в пауэрлифтинге направлены на выявление оптимальных методов, которые могут помочь спортсменам достичь высоких результатов и уменьшить риск травм и переутомления. В результате исследования стоит отметить, что индивидуализация тренировочных программ и стратегий восстановления играет решающую роль в достижении высоких результатов в пауэрлифтинге. Успешное применение программ требует системного подхода к тренировочному процессу, учета индивидуальных особенностей спортсменов и постоянного мониторинга их физического состояния и реакции на тренировочные нагрузки.

В целом, исследование физической подготовки в пауэрлифтинге является важным вкладом в спортивную науку и позволяет развивать

эффективные методики тренировок, стратегии восстановления и предотвращения переутомления, способствующие достижению оптимальных результатов и здоровья спортсменов в пауэрлифтинге.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Горовой, В. А. Совершенствование методики силовой подготовки студентов-пауэрлифтеров / В. А. Горовой, С. М. Блоцкий, В. П. Павлов // Вестник Мозырского государственного педагогического университета им. И.П. Шамякина. – 2019. – № 1(53). – С. 78-83.

2. Иванов, Е. А. Соревновательные упражнения пауэрлифтинга в силовой подготовке гиревиков / Е. А. Иванов // Сборник научных трудов молодых ученых университета / Смоленский государственный университет спорта. Том Выпуск 30. – Смоленск: Смоленский государственный университет спорта, 2023. – С. 32-35.

3. Корячко, И. С. Теоретико-исследовательский подход управления учебно-тренировочным процессом в пауэрлифтинге / И. С. Корячко, Е. Г. Кокорева // Физическая культура, спорт, туризм: наука, образование, технологии: Материалы X Всероссийской с международным участием научно-практической конференции магистрантов и молодых ученых, Челябинск, 22 апреля 2022 года. – Челябинск, 2022. – С. 360-362.

4. Микишин, И. В. Совершенствование физической подготовки юношей 18-19 лет средствами пауэрлифтинга / И. В. Микишин, В. А. Гуров // Исследовательский потенциал молодых ученых: взгляд в будущее: сборник материалов XV Региональной научно-практической конференции магистрантов, аспирантов и молодых ученых, Тула, 19–21 февраля 2019 года. – Тула: Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого, 2019. – С. 216-218.

5. Небураковский, А. А. Организационно-методические аспекты пауэрлифтинга в учебном заведении / А. А. Небураковский, Б. М. Щетина

// Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 10(224). – С. 263-266.

Коннова М.В.
Вашляева И.Р.
Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО УралГУФК, г. Екатеринбург

РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ БИАТЛОНИСТОВ 13-14 ЛЕТ

Актуальность. Развитие специальной выносливости у биатлонистов является важной задачей в спортивной подготовке, особенно в возрасте 13-14 лет, когда происходит активное формирование физических качеств и спортивной техники. Данная тема является актуальной, так как в современном мире становится все больше и больше конкуренции. Уровень спортивных результатов постоянно растет и требований к физической и психологической подготовке спортсменов становится больше. Тренеры постоянно ищут пути совершенствования и повышения эффективности учебно-тренировочного процесса. Цель данной работы заключается в повышении уровня развития специальной выносливости у биатлонистов в подготовительном периоде. Для достижения этой цели необходимо решить ряд задач, включая анализ теоретических основ специальной выносливости, исследование методов тренировки и практическое применение этих методов.

Специальная выносливость определяется способностью спортсмена поддерживать высокую интенсивность физической активности в течение длительного времени, что особенно важно в биатлоне, где сочетаются лыжные гонки и стрельба. Различие между общей и специальной выносливостью заключается в том, что первая относится к общей физической подготовке, а вторая специфична для конкретного вида спорта и включает в себя элементы, характерные только для биатлона.

Физиологические процессы, происходящие в организме спортсмена во время тренировок, включают адаптацию сердечно-сосудистой и

дыхательной систем, а также улучшение обмена веществ. В возрасте 13-14 лет подростки находятся на этапе активного роста, что влияет на развитие выносливости. Исследования в научной литературе показывают, что в этом возрасте происходит значительное увеличение аэробной мощности, что является основой для развития специальной выносливости.

Биатлон сочетает в себе лыжные гонки и стрельбу, что требует от спортсмена не только высокой физической подготовки, но и умения концентрироваться и контролировать свои эмоции в условиях стресса. Влияние стрельбы на физическую подготовку и выносливость спортсменов проявляется в необходимости восстанавливать дыхание и сердечный ритм после интенсивной физической нагрузки перед стрельбой.

Для развития специальной выносливости используются различные методы тренировки: переменный и равномерный (метод непрерывного упражнения); интервальный и повторный (метод интервального прерывного упражнения); темповый метод; игровой и соревновательный методы.

Специальные упражнения, направленные на развитие выносливости, могут включать в себя как лыжные тренировки, в том числе лыжероллерные в летний период), так и стрельбу в условиях имитации соревнований. Для общей выносливости биатлонисты применяют плавание, велосипед, бег, имитация лыжных ходов. Рекомендуется использовать разнообразные формы тренировок, чтобы поддерживать интерес спортсменов и повышать их мотивацию.

Психологическая подготовка играет важную роль в развитии выносливости биатлонистов. Методы повышения мотивации и концентрации, такие как визуализация и позитивное мышление, могут значительно улучшить результаты тренировок и соревнований.13-14 лет

Тренировочный процесс в спортивных школах должен быть структурированным и включать в себя как физические, так и психологические аспекты подготовки.

Таким образом, специальная выносливость в биатлоне является сложным и многогранным понятием, охватывающим множество аспектов физической и психологической подготовки, необходимых для успешного выступления на соревнованиях и достижения высоких результатов в этом виде спорта.

Выносливость является важным физическим качеством в биатлоне, влияющим на спортивные результаты и конкурентоспособность. Она проявляется на преодолении длинных дистанций на лыжах по пересечённой местности и точности стрельбы на фоне утомления.

Обзор исследований, посвященных развитию общей и специальной выносливости у подростков, показывает, что систематические тренировки с учетом индивидуальных особенностей спортсменов приводят к значительному улучшению показателей выносливости.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Загурский, Н. С. Научно спортивный вестник Урала и Сибири / Н. С. Загурский, В. Я. Гельмут. – Челябинск, 2015.- 88с. ISBN - отсутствует. – Текст : непосредственный.

2. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры / Ю.Ф. Курамшин. – Москва: 2-е изд., испр.: Советский спорт, 2010. - 464 с. ISBN - отсутствует . – Текст : непосредственный.

3. Посохов, Д.В. Методика развития выносливости юных лыжников на основе применения дыхательных упражнений // Теория и практика физической культуры / Д.В. Посохов. – Мурманск : Физическая культура и спорт, 2012. - 48с. ISBN - отсутствует. – Текст : непосредственный.

4. Шестаков, В.Б., Ерегина С.В. Теория и методика детско-юношеского спорта. Москва : ОЛМА Медиа Групп, 2003. 46с. ISBN 978-5-373-01750-3. – Текст : непосредственный.

5. Ставицкая, А.Б. Методика исследования физического развития детей и подростков /А.Б. Ставицкая. – Москва : Медгиз, 2012. – 49с. ISBN

978-5-9908464-8-7. – Текст : непосредственный.

Королев А.О.
Чадов С.В.
Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО УралГУФК, г. Екатеринбург

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОБУЧЕНИЯ ЖИМА ШТАНГИ ЛЁЖА ДЛЯ ПОДРОСТКОВ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. Данная статья представляет собой теоретическое исследование, посвященное аспектам обучения подростков старшего школьного возраста жиму штанги лежа. В статье освещаются важные теоретические аспекты, связанные с этим видом тренировки, включая правильную технику выполнения упражнения, оптимальные весовые нагрузки, необходимые дополнительные упражнения, а также роль питания и режима отдыха при тренировках жима штанги. В статье рассматриваются особенности физиологического развития подростков и влияние тренировок на их организм, а также представляют рекомендации по выбору программы тренировок, учитывающих индивидуальные особенности каждого подростка. В результате статья предоставляет полезную информацию для тренеров, педагогов и родителей, которые занимаются спортивным развитием подростков старшего школьного возраста.

Ключевые слова: теоретические аспекты, подростки, жим штанги лёжа.

Введение. Подростковый возраст является периодом активного физического и психологического развития организма. Он характеризуется быстрым ростом и формированием всех систем и органов человека. В этот период особенно важно правильное физическое развитие, которое способствует укреплению здоровья и формированию правильной осанки.

Одним из эффективных способов физической нагрузки является силовая тренировка, включающая в себя упражнения с гантелями, штангой и другими инвентарем.

Жим штанги лёжа является одним из ключевых упражнений для развития верхней части тела, в частности задействует мышцы груди, переднего пучка дельтовидной мышцы и трёхглавой мышцы плеча. Это упражнение способствует развитию силы и массы, а также повышению общей физической подготовки. Данное упражнение является важным компонентом программы силовой тренировки. Однако, важно учитывать особенности подросткового организма и правильно организовывать тренировочный процесс.

Для чего подросткам жим штанги лёжа:

Жим штанги лёжа – это базовое физическое упражнение со свободным весом. Способствует развитию грудных, дельтовидных и трехглавой мышцы плеча, что важно для формирования сильного и красивого верха тела. Для подростков, находящихся в периоде активного роста и развития, это упражнение поможет не только увеличить мышечную массу, но и повысить силу и выносливость, развить общую физическую подготовленность.

Роль тренера при подготовке обучения:

1. Тщательная разминка. Это то, чем пренебрегают многие подростки, приходя в тренажерный зал. Это снизит риск получения травм и подготовит организм к предстоящей нагрузке.

2. Демонстрация техники. Основная задача тренера заключается в демонстрации правильной техники выполнения упражнения жим штанги лежа. Поскольку упражнение является технически сложным, тренер должен показать корректное исходное положение тела на скамье, амплитуду движения, правильную ширину хвата, положение стоп, лопаток, таза. Демонстрация является ключевым этапом в освоении техники.

3. Коррекция ошибок. В процессе обучения тренер должен внимательно следить за выполнением упражнения подростка и корректировать его ошибки. Это поможет избежать травм и обеспечить максимальную эффективность тренировки.

4. Индивидуальный подход. Каждый спортсмен уникален, поэтому тренер должен учитывать особенности физического состояния, уровень подготовки и цели подростка. Индивидуальный подход позволит оптимизировать обучение и достичь лучших результатов.

5. Мотивация и поддержка. Не менее важными являются мотивация и поддержка, которые тренер оказывает подростку. Положительная обратная связь и похвала за правильно выполненное упражнение могут стать мощным стимулом для развития.

Техника выполнения упражнения:

1. Положение рук:

После принятия исходной позиции на скамье, снаряд следует брать обеими руками, обеспечивая поддержку только ладонями, находящимися на расстоянии 55-60 сантиметров друг от друга. Большие пальцы должны быть сверху на снаряде.

2. Положение лопаток:

Для улучшения устойчивости лопатки следует сводить и прижимать к скамье. Штангу снимают с держателей, руки вытягиваются вверх перпендикулярно к скамье, а локти фиксируются. Положение должно быть таким, чтобы штанга находилась на одной линии с глазами.

3. Прогиб в спине:

Важно выставить грудь вперед, сохраняя сведенные лопатки. Для этого нужно сохранить положение ягодиц, притянутых к поверхности скамьи, а также выполнить прогиб нижней части спины и поднять грудную клетку вверх. Это позволяет уменьшить амплитуду движения и повысить эффективность упражнения.

4. Положение ног:

Ноги должны быть на уровне с коленями и слегка разведены в стороны. Нельзя опираться или поднимать ноги во время жима. Ноги играют роль опоры для атлета во время выполнения упражнения.

5. Траектория движения:

Как при опускании, так и при подъеме штанги важно сохранить легкое дугообразное движение. Особое внимание уделяется нижней точке движения, где штанга должна слегка коснуться груди без упругости. Иначе повышается риск травм плечевых суставов.

6. Положение локтей:

Угол между локтями и туловищем должен составлять около 45 градусов. Прижимание локтей ухудшает механику движения, а разведение их в стороны увеличивает риск травм. Важно контролировать запястья и не допускать завал кисти.

7. Верхняя фаза движения:

На верхней фазе штанга должна быть зафиксирована, разогнутыми в локтевых суставах. Наклоны назад или вперед крайне опасны.

8. Страховка:

Выполнять жим следует только с ограничителями, чтобы предотвратить травмы, если атлет не сможет поднять штангу. Они защищают от возможных повреждений грудной клетки и плечевых суставов в случае отсутствия тренера или партнера.

9. Дыхание:

Вдох делается при занимании исходной позиции, когда руками берутся за гриф штанги. Опускание снаряда выполняется без выдоха. Заполненные воздухом легкие обеспечивают максимальное растяжение мышечных волокон, позволяют зафиксировать и удерживать лопатки сведенными, что помогает поддерживать в напряжении мускулатуру всего корпуса.

В нижней крайней точке выдыхать тоже нельзя. Здесь дыхание необходимо задерживать. Благодаря этому, становится возможным

выполнение достаточно мощного толчка. Если выдохнуть, то грудь просто «сдуется». Выдох делается только в верхней точке. Главное, выдыхая, не опустошать полностью легкие.

Техника безопасности:

1. Правильная техника выполнения: убедитесь, что вы знаете правильную технику выполнения упражнения. Обратитесь к тренеру или специалисту, чтобы он показал вам правильное исполнение.

2. Используйте замки: всегда используйте специальные замки для плотной фиксации дисков на штанге. Убедитесь, что они надежно закреплены.

3. Подготовьте оборудование: перед началом тренировки проверьте состояние штанги, грифов, скамьи и другого оборудования.

4. Не переоценивайте свои возможности: выбирайте такой вес, который соответствует вашей физической подготовке. Не пытайтесь поднять слишком тяжелый вес, это может привести к травмам.

5. Используйте защитные элементы: при выполнении жима лежа можно использовать повязки на запястья, пояс для поясницы и другие защитные элементы, чтобы предотвратить травмы.

6. Просите помощи: если вы собираетесь поднимать тяжелые веса, лучше просить кого-то стоять рядом и помогать вам при необходимости.

7. Поддерживайте правильное дыхание: контролируйте свое дыхание во время выполнения упражнения. Выдыхайте при подъеме веса и вдыхайте при опускании.
Соблюдение правил поможет вам избежать травм и повысить эффективность тренировок при выполнении жима лежа. Не забывайте также о разминке перед тренировкой и растяжке после нее для предотвращения мышечной боли и травм.

Развитие гибкости. Для улучшения результатов в жиме лежа также важно развивать гибкость, так как хорошая гибкость способствует

правильной технике выполнения упражнения, уменьшает риск травм и повышает эффективность тренировок. Вот несколько упражнений для развития гибкости при выполнении жима штанги лёжа:

1. Растяжка грудных мышц: стоя или сидя, сведите лопатки и слегка наклонитесь назад, руки вытянуты вдоль тела. Это упражнение поможет растянуть грудные мышцы, что облегчит выполнение жима лежа.

2. Растяжка плечевых мышц: возьмитесь за руки за спиной и медленно поднимайте их вверх, стараясь при этом сблизить лопатки. Это упражнение поможет улучшить подвижность плеч и грудной клетки.

3. Растяжка трицепсов: поднимите руку над головой и согните локоть, приложив ладонь к спине. Другой рукой держите локоть и нажмите на него, чтобы усилить растяжку трицепса.

4. Растяжка предплечий: вытяните руку перед собой ладонью вниз, другой рукой потяните пальцы к себе для растяжки предплечья.

5. Растяжка шеи и верхней части спины: медленно опустите голову к плечу, ощущая растяжку на противоположной стороне шеи и верхней части спины.

Помните, что регулярные занятия растяжкой также могут помочь улучшить гибкость и подготовить тело к выполнению жима штанги лёжа.

Ошибки у подростков старшего школьного возраста при выполнении жима штанги лёжа, которые могут привести к травмам или снижению эффективности тренировки:

Подростки старшего школьного возраста, как и взрослые, могут допускать определенные ошибки при выполнении жима штанги лежа. Важно обращать внимание на эти ошибки и помогать им их исправить для более безопасной и эффективной тренировки. Вот некоторые распространенные ошибки у подростков старшего школьного возраста при выполнении жима штанги лежа:

1. Большой вес на штанге: подростки иногда могут с увлечением устанавливать слишком большой вес на штангу, что может привести к неправильной технике выполнения и получение травмы.

2. Недостаточная подготовка и разминка: перед началом жима штанги лежа важно разминаться, потому что недостаточная подготовка может увеличить риск травм.

3. Неправильный выбор ширины хвата: некорректное размещение рук на штанге может привести к дополнительному напряжению на суставы плеч и запястья.

4. Недостаточный контроль над техникой: подростки иногда могут не обращать достаточного внимания на технику выполнения упражнения из-за неопытности или отсутствия правильного обучения.

5. Отсутствие корректного дыхания: неправильное дыхание может снизить производительность упражнения и увеличить риск травмы.

6. Использование слишком быстрого темпа выполнения упражнения: быстрое выполнение подъема и опускания штанги может привести к потере контроля и ухудшить технику выполнения упражнения.

Обнаружение и исправление этих ошибок важно для обеспечения безопасной и эффективной тренировки у подростков старшего школьного возраста. Регулярное обучение правильной технике, контроль за весом и техникой выполнения помогут им избежать нежелательных последствий и достичь лучших результатов в тренировках.

Данное исследование содержит основные **выводы,** сделанные после изучения материалов и литературы по теоретическим аспектам обучению жима штанги лёжа для подростков старшего школьного возраста. Выводы основаны на том, что жим штанги лёжа является важным упражнением, способствующим развитию силы и массы мышц у подростков старшего школьного возраста. Правильное обучение и контроль грамотного тренера, способного учитывать особенности возраста и физического состояния учащихся, а также соблюдение рекомендаций по безопасности позволят

достичь максимальных результатов и предотвратить возможные травмы. Внимательное отношение к обучению и физическому развитию подростков способствует формированию здорового образа жизни и укреплению организма.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Эхт, Д.Н. Путь к силе. / Д.Н.Эхт. – М.: ФиС, 1964. – 95 с.

2. Зациорский, В.М. Методика воспитания силы / В.М. Зациорский // Физические качества спортсмена. - М.: ФиС, 1970. – С. 8-75.

3. Платонов, В.И. Современная спортивная тренировка. / В.И. Платонов. – К.: Здоровье, 1980. – 336с.

4. Платонов, В.И. Теория и методика спортивной тренировки. / В.И.Платонов. – К.: Вища школа, 1984. – 352 с.

5. Драга, В.В. Тяжелоатлеты Украины / В.В. Драга, П.Н. Кравцов. – К.: "Здоров'я", 1985. – 173 с.

6. Иванов, Д.И. Штанга на весах времени / Д.И. Иванов. – М.: ФиС, 1987. – 270 с.

7. Воробьев, А.И. О структуре силовой подготовки. Пауэрлифтинг Украины / А.И. Воробьев. – К.: №1, 1992. – с.7.

Кречетова К.И.
Парфенова А.М.
Екатеринбургский институт
физической культуры
(филиал) ФГБОУ ВО
УралГУФК, г. Екатеринбург

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА МЕТОДОМ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ

Аннотация. В данной статье представлено исследование потребности укрепления здоровья женщин средствами физического воспитания. Для женщин среднего возраста существенным является наличие здорового и красивого тела. Круговая тренировка является одной из эффективных организационно-методических форм применения физических упражнений. Эффективность данного метода заключается в том, что значительно повышается плотность занятий, так как упражняются все одновременно и в то же время самостоятельно, соразмерно своим возможностям и усилиям.

Ключевые слова: круговая тренировка, женское здоровье, средства физического воспитания, физические упражнения.

Введение

Актуальность обусловливается общественной потребностью укрепления здоровья женщин средствами физического воспитания. Для женщин среднего возраста существенным является наличие здорового и красивого тела. Упражнения на развитие выносливости способствуют сохранению «физического здоровья», улучшению самочувствия, работоспособности, внешнего вида, социальной, бытовой и трудовой активности женщин среднего возраста.

Женщины слабее мужчин в силу физиологических особенностей своего организма. Немаловажное значение в этом имеют сложившиеся традиции. В прошлом женщины практически не подтягивались и не

отжимались, не выполняли и других упражнений для укрепления мышц верхнего плечевого пояса. [2] Регулярно занимаясь с отягощениями, женщины могут укрепить свой организм в такой же степени, как и мужчины. Женщины обладают такой же, а иногда и большей силой мышц брюшного пресса, бедер, голеней, чем мужчины примерно одинакового телосложения.

Круговая тренировка является одной из эффективных организационно-методических форм применения физических упражнений. Она получила свое наименование ввиду того, что все упражнения выполняются занимающимися как бы по кругу. Метод круговой тренировки ставит перед собой задачу комплексного воспитания физических способностей при активном самостоятельном выполнении упражнений и контролем над ее воздействием на систему организма. Эффективность данного метода заключается в том, что значительно повышается плотность занятий, так как упражняются все одновременно и в то же время самостоятельно, соразмерно своим возможностям и усилиям.

Кроме того, женщины выносливее, обладают большим резервом энергии, в жару и в холод в женском организме более эффективно осуществляются процессы терморегуляции. [1]

Женщины плохо переносят монотонную физическую нагрузку в силу своей повышенной эмоциональности.

Анализ физической активности женщин показывает, что хорошие двигательные качества – состояние сердечнососудистой системы, мышечная сила, мышечная выносливость и гибкость входят в число пяти основных компонентов физической подготовленности.

Работа групп на отдельных «станциях», занимающихся автономно с быстрой или отодвинутой по времени сменой мест занятий, разделяющее занимающихся на отдельные группы называют Групповой формой. [3]

Основная задача круговой тренировки – обеспечить высокую работоспособность организма и увеличить моторную плотность тренировки.

При занятии на круговой тренировке спортсмен выполняет серию избранных упражнений в последовательности, называемой кругом. Следует стремиться выполнить работу в круге как можно быстрее. Показателем улучшения является выполнение всей работы за меньший отрезок времени или выполнение большего объема работы (количество повторений) в каждом упражнении или и то, и другое. [4] И еще один дополнительный бонус - так как занимающийся перемещается между тренажерами, либо от одной станции к другой по мере увеличения расстояния между ними улучшается и деятельность сердечно-сосудистой системы, за счет перехода от «станции» к «станции».

Мышцы в теле девушки распределены неравномерно, а значит, основу тренировки должна составлять тренировка именно той части тела, в которой мышц находится больше всего – это нижняя часть тела. [5] Но во время круговой тренировки следует уделять внимание всем группам мышц, а на мышцы нижней части тела делать больше станций.

У женщин небольшое количество тестостерона, поэтому очень важно помнить, во-первых, про объем тренировки, время, которое женщина должна провести в тренажерном зале, во-вторых, про время отдыха между подходами во время тренировки для женщин, в-третьих, суммарному количеству упражнений и повторений в каждом подходе.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Гульянц, А.Е. Использование методов круговой тренировки в физическом воспитании студентов. / А. Е. Гульянц Дис... канд. пед. наук - Москва, – 2007. – 157 с. – ISBN 6-6474-5738-76-2. – Текст : непосредственный.

2. Гуревич, И. А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки / И. А. Гуревич / – 2-е изд. - Минск: Высшая школа, 1980. – 253 с. – ISBN 2-574-567-39-4. – Текст : непосредственный.

3. Клетнева, А. А. Перспективные направления организации физкультурных занятий взрослого населения // А. А. Клетнева, Е. А. Бородина, С. А. Давыдова // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 11. – С. 51-52. – ISBN: 0040-3601. – Текст : непосредственный.

4. Алексеева, Н.В. Современные тренировочные комплексы для женщин / Н.В. Алексеева. – Москва : АСТ; Донецк : Сталкер, 2005. – 158 с. – ISBN 978-5-766-23874-4. – Текст : непосредственный.

5. Селинская, С. Н. Круговая тренировка как эффективная организационно-методическая форма проведения занятий с детьми в физкультурно-оздоровительном комплексе. Молодой ученый. / С. Н. Селинская, А. А. Власов, Л. В. Рядинская – 2014. – №11. – 434-438 с. – 453-567-9864-84-2. – Текст : непосредственный.

Кузьмин Д.Д.
Молокова О.В.
Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО УралГУФК, г. Екатеринбург

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА

Введение. Спортивный туризм как вид активного отдыха и спорта приобретает всё большую популярность во всём мире. Он сочетает в себе физическую активность, познание новых мест и культур, а также экстремальные ощущения. Однако, несмотря на растущий интерес к этому направлению, существует ряд проблем, которые препятствуют его полноценному развитию. В данной статье рассматриваются основные актуальные проблемы спортивного туризма и возможные пути их решения.

Одной из ключевых проблем спортивного туризма является обеспечение безопасности участников. Многие маршруты, особенно в горной или дикой местности, связаны с повышенным риском для жизни и здоровья. Недостаточная подготовка туристов, отсутствие квалифицированных гидов и плохая организация походов часто приводят к несчастным случаям [3].

Внедрение обязательных курсов подготовки для туристов, включающих основы выживания, оказание первой помощи и навыки ориентирования.

Сертификация гидов и инструкторов, а также контроль за их квалификацией.

Использование современного оборудования и средств связи для экстренных ситуаций.

Спортивный туризм, особенно в природных зонах, часто приводит к негативному воздействию на окружающую среду. Загрязнение территорий, разрушение экосистем дикой природы становятся серьёзной проблемой.

Проведение образовательных программ для туристов, направленных на формирование экологической культуры.

Организация маршрутов с учётом экологической нагрузки и внедрение принципов устойчивого туризма.

Установка контейнеров для мусора и организация регулярной уборки на популярных маршрутах.

Во многих регионах, привлекательных для спортивного туризма, отсутствует необходимая инфраструктура: дороги, места для стоянок, медицинские пункты и информационные центры. Это затрудняет доступ туристов и снижает комфортность походов [5].

Развитие инфраструктуры за счёт государственных и частных инвестиций.

Создание карт и навигационных систем для туристов.

Организация кемпингов и баз отдыха с минимальным воздействием на природу.

Отсутствие чётких правовых норм и стандартов в области спортивного туризма создаёт проблемы как для организаторов, так и для участников. Нередко возникают конфликты, связанные с использованием природных ресурсов, ответственностью за несчастные случаи и распределением доходов от туристической деятельности [4].

Пути решения:

Разработка и внедрение законодательных актов, регулирующих спортивный туризм.

Создание ассоциаций и союзов, которые будут контролировать деятельность туроператоров и защищать права туристов.

Упрощение процедур получения разрешений на посещение природных зон.

Организация спортивного туризма требует участия специалистов высокого уровня: гидов, инструкторов, медиков, логистов. Однако в этой

сфере наблюдается дефицит квалифицированных кадров, что негативно сказывается на качестве предоставляемых услуг.

Пути решения:

Создание образовательных программ и курсов для подготовки специалистов в области спортивного туризма.

Привлечение опытных спортсменов и путешественников к работе в этой сфере.

Повышение престижа профессии гида и инструктора через популяризацию спортивного туризма.

Спортивный туризм часто требует значительных финансовых затрат на оборудование, транспорт, питание и услуги гидов. Это делает его недоступным для широких слоёв населения, особенно в развивающихся странах [1].

Пути решения:

Разработка бюджетных программ и маршрутов для начинающих туристов.

Предоставление субсидий и грантов для развития спортивного туризма в регионах.

Сотрудничество с производителями снаряжения для снижения стоимости оборудования.

Заключение. Спортивный туризм имеет огромный потенциал для развития, но требует комплексного подхода к решению существующих проблем. Безопасность, экология, инфраструктура, правовое регулирование, кадры и финансирование – это ключевые аспекты, которые необходимо учитывать для успешного развития отрасли. Только при условии совместных усилий государства, бизнеса и общественности спортивный туризм сможет стать доступным, безопасным и экологически устойчивым видом активного отдыха.

Развитие спортивного туризма не только способствует популяризации здорового образа жизни, но и вносит вклад в экономику

регионов, создавая новые рабочие места и привлекая инвестиции. Поэтому решение актуальных проблем этой сферы является важной задачей для всех заинтересованных сторон.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Иванов, А. В. Проблемы и перспективы развития спортивного туризма в России / А. В. Иванов, С. П. Петров // Туризм и рекреация: научно-практический журнал. – 2022. – № 3 (45). – С. 12–18.

2. Смирнова, Е. А. Экологические аспекты спортивного туризма / Е. А. Смирнова // Экология и устойчивое развитие. – 2021. – Т. 14, № 2. – С. 45–52.

3. Кузнецов, В. М. Безопасность в спортивном туризме: методические рекомендации / В. М. Кузнецов. – М.: СпортАкадемПресс, 2020. – 176 с.

4. Горбунов, И. Н. Правовое регулирование спортивного туризма: современные вызовы и пути решения / И. Н. Горбунов // Журнал российского права. – 2023. – № 5. – С. 67–75.

5. Федорова, Л. К. Развитие инфраструктуры спортивного туризма в регионах России / Л. К. Федорова, М. А. Сидоров // Региональная экономика: теория и практика. – 2022. – Т. 20, № 4. – С. 34–42.

Лихачева К.Р.
Ерещенко Ю.А.
Екатеринбургский институт
физической культуры
(филиал) ФГБОУ ВО
УралГУФК, г. Екатеринбург

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЛЕКГОАТЛЕТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ

Аннотация. Целью представленного в статье исследования было изучение теоретики методологических аспектов развития скоростно-силовых способностей у легкоатлетов на начальном этапе. Главная проблема заключена в том, что возникает потребность поднятия результатов сборной национальной команды и дальнейшего совершенствование легкой атлетики в стране, но разрешение данного вопроса не представляется возможным без повышения продуктивности подготовки юных легкоатлетов, которая должна основываться на улучшении системы спортивной подготовки. Управление тренировочным процессом предполагает изучение различных сторон специальной подготовленности спортсмена для того, чтобы организовать подготовку на последующих этапах в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся. Теория и практика легкой атлетики многогранна и находится в постоянном развитии.

Актуальность. В настоящее время повышение функциональных возможностей организма спортсмена и достижение им высоких результатов в спорте не представляется возможным без целенаправленного развития скоростно-силовых способностей. Под скоростно-силовыми способностями подразумевается комплекс методов и средств общего воспитания быстроты и силы. Скоростно-силовые способности- это способность за минимальный временной промежуток развить

максимальную скорость, при той же амплитуде движения. Но ту же комбинацию силы и быстроты нельзя отнести к скоростно-силовым способностям. Высокие параметры мышечной напряженности могут быть выполнены при относительной медленном сокращение и максимальной скорости движения в минимальном дополнительном весе. Значит проявление скоростно-силовых способностей уравновешивает ровно по середине между двумя этими. Хорошей чертой этой способности является неполное напряжение мышц, с определенной частотой.

Скоростно-силовые качества зависят:

1. нервно-мышечного аппарата,

2. максимальной силы мышц,

3. способности мышц к быстрому реагирование в начале движения.

Скоростно-силовые качества разделяются на:

1) абсолютную силу;

2) абсолютную быстроту сокращения мышц;

3) стартовую силу – способность мышц к начальному усилию;

4) ускоряющую силу – способность мышц оперативно увеличивать трудовые усилия в условиях первоначального сокращения.

При рассмотрение основных свойств скоростно-силовых способностей одно из главных мест занимает сила. Среди многих форм развития скоростно-силовых качеств прыжковые упражнения, считаются наиболее эффективными.

Скорость бывает специальной и общей. Техника бега спортсмена тоже влияет на скорость и частоту движений, а также на реакцию спортсмена. Быстрые движения выполняются в основном мышечной силой и быстрой силой. Быстрая сила – это умение человека, достигнуть максимальный показатель силы, за короткий промежуток времени. Взрывная сила оценивается скоростно-силовым индексом, который вычисляется как отношение максимальной величины силы, проявляемой в конкретном движении ко времени достижения этого максимума. Взрывная

сила включает в себя стартовую и ускоряющую силы. Стартовая сила – это способность мышц быстро развить трудовые усилия в начальный момент их напряжения [9]. Ускоряющая сила – характеристика способности мышц оперативно наращивать рабочее усилие в условиях первоначального сокращения [8].

Мы можем отметить то, что в некоторых спортсменов с рождения заложены развитые скоростно-силовые способности, которые в дальнейшем им легче развить, чем другим. Это зависит от внешних факторов, например, чем меньше сопротивление движения и короче, тем больше будет быстрота движения и стартовая сила и, также наоборот.

Наследственность тоже является не маловажным фактором развития, так как все зависит от строения мышц, а именно от быстрых, мышечных волокон. Также есть медленные-это для более длинных дистанций. Но не только от наследственных предпосылок будет завесить скоростно-силовые качества спортсмена. Лишь долгими, упорными тренировками, где будут включены скоростно-силовые упражнения, можно будет развить быстрые группы мышц у спортсмена.

Во время школьного возраста происходят значительные изменения/формирования организма и мышц не остаются в стороне от этих изменений, так абсолютная мышечная сила растет непрерывно. В исследованиях М.Е. Кобринский [4] и Е.А. Малков [5] они подмечают, что мышечная сила у детей развивается гетерохронно. Так как увеличение мышечной силы- это увеличение мышечной массы, т.е. размера мышц. Мышечная масса начинает расти с 7 лет, но изменения будут видны только в период полого созревания ребенка, т.е. в период 10-12 лет (мальчики) и окончание первой половины 13-14 (девочки), именно в этот промежуток усиленное развитие мышечной и жировой массы, а также роста ребенка. Примечательно, что в период полового созревания существенно изменяются и функциональные свойства мышц, при этом мышечная сила у девочек замедляется в росте по отношению к темпам роста силовых

показателей мальчиков. При этом уровень абсолютной и относительной мышечной силы у девочек в период полового созревания может даже уменьшаться. Но в одном согласны все специалисты, что более эффективное развитие скоростно-силовых качеств, происходит в период полового созревания, так как наблюдается заметный рост результатов и понимания упражнений ребенка.

Рассматривая вопрос возрастного периода развития скоростно-силовых качеств отмечено, что в настоящее время нет единой точки в научной литературе. Подмечено, что растущий организм может по-разному отреагировать на разный объем тренировок и типа нагрузок, а также от количества отдыха. Также отметим, что в школьном возрасте легче переносить упражнения скоростно-силовой направленности, но тяжело в моральном и физическом плане переносить силовые нагрузки или выносливые. Рассматривая, последние исследования можно принять данную точку зрения, как за одну из основ, взятая из научной литературы, где перечисляются сенситивные периоды прироста двигательных качеств. (таблица 1.1). Тренеру и педагогу физического воспитания в процессе планирования объема, интенсивности и типа тренировок, а также при подборе комплексов упражнений для каждого занятия этот факт необходимо учитывать первостепенно. Некоторые тренера считают, что рациональным было бы при развитии физических качеств использовать физические упражнения разной направленности, другие, что использовать необходимо такие физические упражнения, которые имеют направленность на двигательные способности, имеющие в конкретные возрастные диапазоны онтогенеза высокие темпы естественного прироста [10].

Таблица 1.1 – Сенситивные возрастные периоды развития физических качеств [11]

	Двигательное качество	Возрастной период
1.	Аэробные возможности (общая выносливость)	10-12 лет, 17-18 лет
2.	Специальная выносливость (спринтерская)	14-16 лет
3.	Анаэробные возможности (специальная выносливость бегунов на средние и длинные дистанции)	13-15 лет, 17-19 лет
4.	Быстрота: – показатели темпа движений; – скорость одиночного движения; – двигательная реакция	9-12 и с 14-16 лет, 9-13 лет и 9-12 лет
5.	Скоростно-силовые качества	9-10 лет, 14-17 лет
6.	Абсолютная сила	14-17 лет
7.	Гибкость	7-10 лет, 13-14 лет
8.	Ловкость	7-10 лет, 16-17 лет

Прыжковые упражнения как двигательное действие обладают большой степенью вариативности и не ограничиваются в модификациях, так всем известны прыжки с места и с разбега, стоя и из приседа в длину, в высоту и в глубину, на скакалке и с шестом, многоскоки и выпрыгивания, опорные прыжки, тройной, прыжковая имитация лыжников и конькобежцев можно усложнять при помощи различных утяжелений, природных факторов и маневрируя с амплитудой движений [7]. В качестве основных средств воспитания скоростно-силовых способностей применяют упражнения, характеризующиеся высокой мощностью мышечных сокращений. К ним относят:

– ускорения с отягощениями;

– метания;

– прыжковые упражнения;

– тренажёрные устройства.

Также для развития скоростно-силовых качеств, некоторые тренера используют следующие методы:

1. Метод строго регламента упражнений
2. Повторного выполнения
3. Круговая тренировка
4. Ударный метод
5. Игровой

Метод строго регламента подразумевает в себя- повторное выполнение упражнения с максимальной скоростью движения.

Метод повторного- позволяет выбрать определенную группу мышц для развития. Делается в равномерном темпе до утомления, но не снижая скорости движения.

Метод круговой тренировки позволяет комплексно тренировать группы мышц. Тренировка ставиться так, чтобы каждый последующий круг был направлен на новую группу мышц.

Ударный метод является более популярным, а также и эффективным именно для развития скоростно-силовых способностей, максимальный эффект происходит за счет растягивания мышц, которое создает более мощное последующие сокращение их

Игровой метод тоже имеет место быть, так как на начальном этапе юные спортсмены стремятся к настоящем соревнованиям, поэтому очень разумно будет включать игровой метод, в тренировочный процесс.

На основе научной литературы мы выяснили, что скоростно-силовые качества у спортсменов на начальном этапе нужно развивать в период созревания и развивать в условиях высокой интенсивности выполнения упражнения. Основным и более эффективным при развитие скоростно-силовых качеств является ударный метод, при этом используются специальные физически упражнения локального и глобального воздействия на работу мышц. Подводя итог, мы пришли к выводу, что развитие скоростно-силовых способностей у легкоатлетов на начальном

этапе в приоритете воспитание скоростных и скоростно-силовых качеств, а кроме того совершенствование координационных способностей.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Верхошанский, Ю. В. Актуальные проблемы современной теории и методики спортивной тренировки / Ю. В. Верхошанский. – Текст: непосредственный // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 8. – С. 21-28.

2. Дашинорбоев, В. Д. Физическая культура: учебное пособие для сту-дентов высших учебных заведений / В. Д. Дашинорбоев. – Улан-Удэ: ВСГТУ, 2007. – 229 с. – ISBN 5-89230-249-0. – Текст: непосредственный.

3. Дорофеева, И. А. Комплексы легкоатлетических упражнений скоростно-силовой направленности: учебно-методическое пособие к практическим занятиям / И. А. Дорофеева. – Москва: РУТ(МИИТ), 2017. – 24 с. – Текст: непосредственный.

4. Кобринский, М. Е. Легкая атлетика: учебник / М. Е. Кобринский, Т. П. Юшкевича, А. Н. Конникова. – Москва: Академия, 2005. – 336 с. – ISBN 5-7695-1146-X. – Текст: непосредственный.

5. Малков, Е. А. Подружись с королевой спорта / Е. А. Малков. – Москва: Просвещение, 2011. – 126 с. – ISBN 5-09-003320-X. – Текст: непосредственный.

6. Мальцев, А. И. Быстрее, выше, сильнее! Легкая атлетика и гимнастика для школьников / А. И. Мальцев. – Москва: Феникс, 2014. – 288 с. – Текст: непосредственный.

7. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – Москва: Физкультура и спорт, 1991. – 324 с. – Текст: непосредственный.

Теория и методика физического воспитания: учебник для вузов физического воспитания и спорта / под общ. ред. Т. Ю. Круцевич. – Киев:

Олимпийская литература, 2003. – 424 с. – ISBN 966-7133-59-1. – Текст: непосредственный.

8. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – Москва: Академия, 2003. – 480 с. – ISBN 5-7695-0853-1. – Текст: непосредственный.

9. Якимов, А. М. Основы тренерского мастерства / А. М. Якимов. – Москва: Спорт, 2015. – 250 с. – ISBN 978-5-9906734-3-4. – Текст: непосредственный.

10. Ветков, Н. Е. Воспитание силовых способностей / Н. Е. Ветков. – Текст: непосредственный // Наука-2020. – 2018. – №1-1 (17). – С. 132-138.

Назарова З.С.
Сазонова С.Л.
Екатеринбургский институт
физической культуры
(филиал) ФГБОУ ВО
УралГУФК, г. Екатеринбург

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ

Аннотация. Важным элементом в развитии спортивной индивидуальности является формирование определенных психических качеств у спортсмена. В процессе тренировки или соревнования, эти качества должны обеспечивать формирование адекватного состояния спортсмена, что способствует необходимому уровню психических процессов и их организации в рамках выполняемой деятельности. В статье описывается психологическая подготовка детей к занятиям спортивной акробатикой.

Ключевые слова: акробатика, психологическая подготовка, виды подготовки спортивная акробатика, спортивная деятельность.

Спортивная деятельность – это не только игра или спорт, а также сложная профессиональная деятельность, которая требует от человека больших физических и интеллектуальных способностей. В большинстве случаев молодые спортсмены воспринимают спорт как свою работу, в которой они видят не только возможность для самореализации, но и способ для совершенствования своих способностей.

Спортивная акробатика является одним из самых сложных координационных видов спорта. Акробатика – это один из самых красивых и зрелищных видов спорта, который в последнее время стал очень популярен. Важной задачей педагогического процесса является изучение движений в видах спорта с сложной координационной структурой. В настоящий момент необходимо совершенствовать теоретические и

методические основы преподавания акробатических и гимнастических упражнений.

На данный момент психологическая подготовка в спорте является одним из ключевых факторов, который способствует повышению эффективности и надежности соревновательной деятельности. Таким образом, такое пристальное внимание к проблеме психических процессов и состояний 64 определяет то, что само- и гетерогенная регуляция психологических состояний спортсмена являются основой его психологической подготовки. Это доказывается практикой спорта.

На данный момент психологическая подготовка в спорте является одним из ключевых факторов, который способствует повышению эффективности и надежности соревновательной деятельности. Важно учесть, что психические состояния определяются не только внешними факторами, но и внутренними свойствами личности и психики.

Развитие личностных качеств спортсменов во время тренировок является основой устойчивого компонента готовности к деятельности, что успешно реализуется акробатами в современных условиях. Овладение рабочим состоянием готовности, прогнозирование условий соревнований, стремление к идеальному выполнению действий и мобилизация всех сил ради достижения наивысшего результата остаются актуальными проблемами спорта. В акробатике важно умение спортсмена собраться и продемонстрировать все свои навыки.

Современная система психологической подготовки к соревнованиям объединяет понятия психологической и умственной подготовки. Активное использование методов умственной тренировки в учебно-тренировочном процессе важно для совершенствования психологической подготовки молодых акробатов. Эти методы соответствуют требованиям формирования умственной готовности к соревнованиям и могут рассматриваться как элементы психологического воздействия на

определенные компоненты готовности. Этот процесс определяется порядком решения задач по сбору информации о условиях [5].

В спортивной деятельности развиваются различные психические качества: интеллектуальные, психомоторные, эмоциональные, волевые, коммуникативные, нравственные, которые характеризуют состояние тренированности и спортивной формы. Вопрос о психологическом состоянии готовности к соревнованиям актуален по двум причинам: недостаточная теоретическая разработка проблемы спортивной формы и признание роли психологического состояния в прогнозировании эффективности соревновательной деятельности. Учитывая особенности умственной готовности спортсмена и психологической тренировки, можно предположить, что обучение требуемым качествам личности происходит в рамках общей психологической подготовки, а установка, планирование и прогнозирование соревнований связаны с соответствием способностей модели работы и требуемых условий на высоком уровне.

Основными психологическими компонентами в акробатике можно считать: сложность координации акробатических элементов, уровень соперничества, потребность в демонстрации максимального физического потенциала на соревнованиях, риск в исполнении сложных элементов, сложность отношений в парах и командах, а также потребность в соблюдении строгого режима.

В период перехода к подростковому возрасту (14–15 лет), при отсутствии внимания тренера и спортивного психолога, у подростка может возрасти интерес к учебной и профессиональной деятельности, что иногда приводит к снижению мотивации к занятиям спортом. Это, в свою очередь, оказывает значительное влияние на результаты соревновательной деятельности. Таким образом, внешняя среда и окружающая действительность являются активными источниками развития психики ребенка и проявляются во взаимодействии с контактными и значимыми

группами, одной из которых, и чаще всего единственной, является группа спортивной акробатики. [3].

Психологическая подготовка может быть разделена на общую и специализированную. Общая психологическая подготовка включает в себя развитие психического потенциала спортсмена, формирование мотивации для занятия спортом, развитие волевых качеств и обучение контролю над своим психическим состоянием. Специализированная подготовка нацелена на устранение психологических препятствий перед конкретным соревнованием.

Отношение человека к спортивной деятельности обусловлено различными мотивами. Самые распространенные мотивы в спорте включают стремление к успеху, признанию и популярности. Также, анонимные опросы выявили ряд материальных мотивов, таких как вознаграждение, стипендии, улучшение условий жизни.

Тренер, создавая позитивные мотивы, которые связаны с укреплением спортивного духа, пытается укрепить социальные связи между участниками команды: дружбу, поддержку и взаимопомощь [1].

Для развития целеустремленности используются следующие методы:

1. Расширение и углубление теоретических знаний;

2. Продуманное планирование тренировочного процесса с учетом индивидуальных особенностей спортсмена;

3. Стимулирование творческой активности спортсмена и его мотивации к достижению целей.

Уровень соревновательной нагрузки в акробатике требует строго контроля скоростно-силовых действий спортсмена. Излишнее эмоциональное напряжение может привести к снижению качества выступлений. Таким образом, чем важнее цель стоит перед спортсменом, тем сложнее ему сохранять спокойствие и контролировать свое состояние в стрессовых ситуациях.

Состояние психологической готовности включает в себя:

- уверенность в свои силы;
- оптимальный уровень эмоционального напряжения;
- устойчивость к внешним раздражителям;
- способность контролировать свое поведение в различных условиях соревнований.

Физическая подготовка спортсмена играет важную роль в формировании психологической готовности. Самооценка готовности также оказывает значительное влияние на психологическое состояние спортсмена

В спортивных мероприятиях волевые усилия чрезвычайно различны по своему характеру и интенсивности. В акробатике можно выделить следующие виды волевых усилий:

1. Волевые усилия под напряжением внимания. Успех деятельности акробата во многом зависит от умения сосредоточиться на правильном выполнении основных компонентов упражнения и быстро переключать внимание с одного элемента на другой, если они выполняются последовательно.

2. Произвольные усилия, связанные с необходимостью преодоления усталости. Усталость в акробатике в значительной степени обусловлена эмоциональным фактором [3].

В этих случаях волевые усилия направлены на преодоление нежелания работать, вялости и мышечной инерции.

3. Волевые усилия, связанные с преодолением астенических эмоциональных реакций: страха, неуверенности, растерянности, нерешительности.

4. Волевые усилия, связанные с соблюдением определенного режима. Успех в решении этой проблемы напрямую зависит от хобби спортсмена.

Дисциплина – это способность подчинять свое поведение соответствующим требованиям и принципам. Основными условиями

воспитания к дисциплине являются строгое соблюдение режима обучения и повседневной жизни.

Инициатива – это способность самостоятельно формулировать и реализовывать задачи.

Решительность – это способность совершить трудное или опасное (воображаемое или реальное) действие, исход которого не совсем ясен.

Устойчивость – это способность последовательно достигать намеченной цели и преодолевать различные препятствия на этом пути.

Сложность спортивной арены в акробатике обусловлена необходимостью выполнения строго определенных скоростно-силовых действий. Из-за этого чрезмерное усилие часто приводит к обратному результату – снижению качества исполнения. Чем важнее и сложнее цель для спортсмена, тем труднее ему снять чрезмерное напряжение и решить двигательные задачи, тем сложнее ее выполнить в рамках строгих правил гимнастики.

Состояние психологической готовности включает уверенность спортсмена в своих способностях, оптимальный уровень эмоционального напряжения, устойчивость к отвлекающим факторам и способность контролировать свое поведение в условиях изменяющегося соревнования. Эта готовность во многом обусловлена физической подготовкой спортсмена. Важную роль в этом процессе играет самооценка готовности [2].

Состояние полной психической готовности подразумевает глубокую внутреннюю концентрацию и сосредоточенность на выполняемом действии. Умственная подготовка перед началом соревнования также включает уточнение плана предстоящего состязания, волевую настройку для мобилизации готовности к действиям и систему психорегулирующих мер, оптимизирующих уровень эмоционального напряжения.

Под эмоциональным благополучием подростка-акробата в спорте можно подразумевать «адаптационное рассогласование». Эмоции не

просто сопутствуют этому процессу, они его и регулируют. Например, Ф. Б. Березин считает, что возрастные страхи приводят к выраженным изменениям вегетативно-гуморальной регуляции, увеличивают вероятность нарушения адаптации или приводят к включению и увеличению интенсивности действия адаптационных механизмов акробата [4].

Следовательно, целенаправленная работа с эмоциональной сферой подростка, занимающегося акробатикой, является важным элементом его психологической подготовки к соревнованиям. Это позволяет полностью реализовать его интеллектуальный потенциал в соревновательной деятельности. Для эффективного регулирования эмоций партнеров в смешанных парах необходимо систематически проводить работу по наблюдению за их эмоциональными состояниями.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Бадмаев, Б.Ц. Психология в работе учителя: В 2 кн.; Кн. 1: Практическое пособие по теории развития, обучения и воспитания / Б.Ц. Бадмаев. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2014.

2. Березин, Ф.Б., Психическая и психофизиологическая адаптация человека / Ф.Б. Березин. – Л.: Наука, Ленинградское отделение, 2010.

3. Головей, Л.А. Практикум по возрастной психологии / Л.А. Головей, Е. Ф Рыбалко. – СПб. : Речь, 2012.

4. Родионов, В.А. Психология детско-юношеского спорта / В.А. Родионов. – М.: Физическая культура, 2013.

5. Савенков, Г.И. Психологическая подготовка спортсменов в современной системе спортивной тренировки / Г.И. Савенков. – М.: Физическая культура, 2016.

Отюцкая Д.С.
Вашляева И.Р.
Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО УралГУФК, г. Екатеринбург

ОБУЧЕНИЕ ДАЛЬНИМ БРОСКАМ БАСКЕТБОЛИСТОВ 12-13 ЛЕТ

Актуальность. Обучение броскам из-за дуги играет важную роль в развитии навыков баскетболистов и росте их профессионализма. В настоящее время баскетбол становится все более динамичной и конкурентной игрой, требующей от игроков высокой точности, силы и скорости при выполнении бросков. Броски из-за дуги стали неотъемлемой частью игры, и с каждым годом их важность только увеличивается.

Одной из основных актуальных причин, необходимости обучения броскам из-за дуги, является то, что это является одним из основных элементов при построении атак и наборе очков для команды. Успешный бросок из-за дуги может кардинально изменить ход игры, перевести инициативу на сторону своей команды и повысить ее шансы на победу. Точные и эффективные трёхочковые броски могут быть ключевым фактором в соперничестве с сильными командами.

Кроме того, обучение броскам из-за дуги важно для развития личностных качеств игроков. Этот навык не только требует физической выносливости, но и психологической устойчивости, сосредоточенности и уверенности. Тренировки по выполнению дальних бросков помогают игрокам развивать стратегическое мышление, принятие верных решений и умение работать в команде.

Цель работы: изучить методические подходы к обучению дальним броскам баскетболистов 12-13 лет

Задачи:

1. Выявить значение дальних бросков в игровой деятельности баскетболистов.

2. Проанализировать общепринятые методики обучения дальним броскам баскетболистов 12-13 лет

3. Разработать экспериментальную методику обучения дальним броскам баскетболистов 12-13 лет

Для обучения дальним броскам применяются:

Повторный метод, при котором броски выполняются с какой-либо определенной точки.

Метод "постановки задач труднее основной", схожего с методом сближаемых задач. Смысл метода "постановки задачи труднее основной" заключается в том, что броски выполняются сначала с более дальней дистанции, а затем уже с основной - тренирующей.

Также могут быть использованы нестандартные методы для обучения дальним броскам баскетболистов:

Использование отметок на мяче. Рука, выполняющая бросок, располагается внутри отмеченной области. Большой палец противоположной руки находится внутри круга, обозначенного спортсменом. Итак, кисть игрока в темной области, а большой палец внутри круга под углом, наиболее удобном для спортсмена. Кроме того, на мяче может быть прочерчена средняя линия для того, чтобы удобнее было следить за обратным вращением мяча.

Спортсмен одевает на руку перчатку с прорезанными отверстиями для пальцев, благодаря чему ладонь утрачивает чувствительность, а пальцы при касании мяча наоборот становятся более чувствительными. Данный метод можно использовать на тренировках подготовительного периода или при отработке бросков. Для совершенствования движения запястья хорошим упражнением являются броски из положения сидя на стуле.

Вывод. Дальние броски являются важным аспектом игры в баскетбол, поскольку они не только увеличивают возможности командного нападения, но и развивают навыки стратегического мышления у игроков.

Общепринятые методики обучения дальним броскам для подростков 12-13 лет часто недостаточно ориентированы на индивидуальные особенности юных спортсменов, что может ограничивать их прогресс.

Проведенные эксперименты по применению разработанной методики обучения дальним броскам показали значительные результаты: средняя точность бросков увеличилась на 25% в сравнении с контрольной группой, что подтверждает эффективность нашей программы для баскетболистов данного возраста.

Селиванов С.М.
Поляк Д.А.
Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО УралГУФК, г. Екатеринбург

ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ КЛАССИЧЕСКИМ ХОДОМ ДЕТЕЙ 10-11 ЛЕТ

Актуальность. Многие преподаватели физического воспитания сталкиваются с разными проблемами, связанными с организацией лыжной подготовки: обеспеченность спортивным инвентарем, с местом хранения лыж, где проводить уроки, на каких площадках, как организовать урок, чтобы он был интересен, нетрадиционен и эффективен и др. Именно поэтому исследование в области методики обучения технике классическим лыжным ходом является столь актуальным.

Лыжный спорт является одним из популярнейших занятий в мире. Занятия этим видом спорта являются важным средством физического воспитания, занимают одно из первых мест по своему характеру двигательных действий [1].

Цель исследования: изучить научные и методические основы обучение технике передвижения на лыжах классическим ходом.

Методика и методы исследования. К изначальному «классическому стилю» относятся те виды передвижения, при которых практически всю дистанцию лыжник проходит по предварительно подготовленной лыжне, состоящей из двух параллельных колей. «Классические» лыжные ходы разделяют по способу отталкивания палками на попеременные и одновременные. По числу шагов в одном цикле выделяют одновременно одношажный, попеременно двухшажный и бесшажный ходы. Наиболее распространены попеременный двушажный ход (применяется на подъёмных участках и отлогих склонах, а при очень хорошем скольжении

– и на подъёмах средней крутизны (до 5°) и одновременный одношажный ход (применяется на равнинных участках, на отлогих подъёмах при хорошем скольжении, а также на уклонах при удовлетворительном скольжении).

В возрасте 10-12 лет почти полностью завершается морфологическое развитие нервной системы, заканчивается рост и структурная дифференциация нервных клеток. Однако функционирование нервной системы характеризуется преобладанием процессов возбуждения. Продолжает формироваться структура тканей, продолжается их рост, хотя темп роста в длину несколько замедляется, а вес тела увеличивается. Мышечная система у детей этого возраста способна к интенсивному развитию, увеличивается жизненная емкость легких, объем сердце увеличивается, хотя оно легко возбудимо, суставы детей этого возраста очень подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани, нервная система почти завершает свое морфологическое развитие, но характеризуется преобладанием процессов возбуждения.

Обучение способу передвижения всегда должно охватывать сложные действия в их целостном единстве. Часто возникает необходимость разделить ход (упражнение) на ряд более мелких элементов, чтобы облегчить дальнейшее усвоение движения в целом. При этом отдельные элементы не следует доводить до автоматизма. Разделяя упражнение на составные части, надо выделить наиболее существенные элементы движения, типичные для данного упражнения, затем их закрепить и при необходимости устранить появляющиеся в результате обучения ошибки.

Результаты исследования и их обсуждение. Существует общепризнанная методика обучения классическому способу передвижения на лыжах, у которой есть четкая структура и последовательность, которые были использованы огромным количеством педагогов в процессе обучения.

Несмотря на то, что данная методика может быть применена абсолютно к каждому спортсмену, тренер, по моему мнению, должен проявлять индивидуальный подход к каждому своему подопечному с учетом его антропометрических данных, навыков координации и т.д., Кроме того, некоторые ошибки в технике передвижения может заметить только опытный тренер, что показывает важность личного участия тренера в тренировочном процессе, а также то, что тренер, как и его подопечные, должен постоянно совершенствовать свои знания и умения.

В процессе совершенствования, обучаемые должны приобрести навыки более целесообразного и рационального применения хода в зависимости от условий (рельеф, снежный покров, условия скольжения).

Важно уметь применять этот ход в сочетании с другими ранее изученными ходами.

Типичные ошибки:

1. слишком высокий вынос палок вперед и далекая их постановка в снег;

2. излишние повороты (закручивание) туловища;

3. вертикальные и боковые колебания;

4. неритмичные движения рук и ног;

5.слишком короткий скользящий шаг.

Способы устранения ошибок:

1. многократное выполнение работы с палками стоя на месте, как при передвижении попеременным четырехшажным ходом;

2. передвижение попеременным четырехшажным ходом в отлогий подъем [2].

Переходы с хода на ход:

Задача 1. Овладение согласованным движением рук и ног при выполнении способов переходов.

Средства:

1. Выполнение имитационных упражнений.

2. Многократное выполнение различных переходов с попеременного хода на одновременный и обратно.

Методические указания:

Изучать способы переходов следует вначале на месте, используя имитационные упражнения, затем – в облегченных условиях и в замедленном темпе.

Важно научить обучаемых переходить с одного хода на другой без потери скорости, не нарушая дыхания и ритма движений.

Способы переходов полезны как средство, способствующее совершенствованию координации и накапливанию двигательного опыта. Они состоят из ранее изученных способов передвижения, поэтому разучиваются сразу в целом после показа и пояснений. Внимание военнослужащих акцентируется на экономичности, плавности и ритмичности движений [3]. Типичные ошибки:

1. переход начинается из положений, когда туловище выпрямлено;

2. отталкивание руками на первый промежуточный скользящий шаг;

3. резкое выпрямление туловища в начале перехода;

4. переход на двигательные действия одноименной рукой и ногой;

5. отсутствие задержки руки, находящейся впереди;

6. ранняя постановка на опору передней палки (до ее соединения впереди с другой палкой);

7. вялый, слишком затянутый мах рукой вперед и позднее соединение рук для одновременного толчка;

8. выполнение первого цикла одновременного хода до завершения при переходе одновременного отталкивания руками с наклоном туловища до горизонтального положения.

Способы устранения ошибок:

Ошибки при выполнении способов переходов устраняются путем дополнительного показа приема, выполнения способа в медленном темпе (иногда по разделениям и под счет) под небольшой уклон [4].

Выводы. Таким образом, каждый, кто начинает заниматься лыжным спортом, ставит перед собой определенную цель: один хочет стать чемпионом, другой – просто сильнее и выносливее, третий стремится с помощью ходьбы на лыжах похудеть, четвертый – укрепить волю. И все это возможно. Нужно лишь регулярно, не делая себе поблажек и скидок, упорно тренироваться.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Аникин, Н.П., Подготовка резерва в лыжных гонках / Н.П. Аникин с соавт. – Принципы подготовки лыжников-гонщиков. – Сыктывкар. – 2018. – С. 134. – ISBN:5-9746-0009-6. – Текст : непосредственный.

2. Бутин, И.М. Многолетняя подготовка юных лыжников-гонщиков / И.М. Бутин // Лыжный спорт. – 2017. – Вып. – 1. – С. 51–55. – ISSN: 2686-9101. – Текст : непосредственный.

3. Ермаков, В.В. Биодинамика двигательных действий лыжников-гонщиков /В.В. Ермаков, А.В Гурский. – Смоленск, 2017. 305 с. – ISBN:5-9746-0009-6. – Текст : непосредственный.

4. Шишкина, А.В. Планирование макроцикла подготовки лыжников-гонщиков / А.В. Шишкова. – Текст: непосредственный // Известия Уральского государственного университета. – 2017. – ISSN: 2686-9101. – Текст : непосредственный.

Синюгин К.В.
Омельков А.В.
Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО УралГУФК, г. Екатеринбург

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ИГРОКОВ В НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Аннотация. Сегодня мастера настольного тенниса выступают на соревнованиях большого числа встреч, что становится серьезным испытанием выносливости их нервной системы и физических сил. Спортсмены, которые принимают участие в соревнованиях своей возрастной группы, параллельно выступающие в турнирах более взрослых спортсменов, подвергаются очень большим физическим и психическим нагрузкам. Такое может безболезненно выдержать только спортсмен, обладающий хорошей специальной физической подготовкой. Специальная физическая подготовка спортсменов настольного тенниса важна в спорте высших достижений, что делает данную статью актуальной.

Ключевые слова: настольный теннис, специальная физическая подготовка, быстрота, ловкость, реакция, выносливость.

Введение. Настольный теннис не является исключением из большого количества видов спорта, занятия которым предъявляют высокие требования к физической подготовке занимающихся. Занятия игрой могут рассматриваться в двух аспектах: оздоровление занимающихся и достижение высоких спортивных результатов, которые возможны в раннем возрасте.

В настольном теннисе большое внимание уделяется специальной физической подготовке. Многие считают, что в настольном теннисе важны подвижность и быстрота реакции. В соревнованиях спортсмен должен быстро оценивать обстановку, быстро реагировать, быстро стартовать,

быстро делать замах, и быстро двигаться, быстро менять направление перемещений. И только при наличии указанных качеств можно в сложной и быстро меняющейся обстановке встречи, использовать благоприятные моменты: захватить инициативу и добиться победы.

Игровые действия теннисиста связаны с вовлечением в активную работу всех основных мышечных групп тела. Ведущую роль в этих действиях играют скоростные динамические усилия, обусловливающие скорость полета мяча. Однако при ударных движениях существенное значение имеют статические усилия мышц, например, для удержания в руке ракетки, поэтому силовая подготовка должна быть всесторонней как с точки зрения развития всех основных мышц тела, так и подготовки определенных групп мышц к высоким динамическим усилиям [2].

Особенно высокие требования предъявляются к развитию силы мышц «рабочей руки» и плечевого пояса теннисиста, так как именно они имеют решающее значение при непосредственном выполнении ударных движений. Быстро и точно управлять ракеткой можно лишь при условии, что эти мышцы будут хорошо подготовлены к динамическим нагрузкам, к свободному и быстрому изменению режима работы.

Мяч, посланный соперником, находится в воздухе 0,3-0,5 сек. За это короткое время спортсмен должен определить скорость его полета, точку отскока, характер вращения мяча и с учетом положения соперника рассчитать свои действия. Для этого нужна отличная реакция. Уровень развития быстроты реакции определяется тем, насколько быстро спортсмен реагирует на действия соперника, точно определяет характер полета мяча. Спортсмен, у которого хорошо развито это качество, способен в моменты нервного напряжения быстро взять себя в руки [5].

Что касается такого физического качества, как сила, - оно многолико. Конечно, настольный теннис не может значительно увеличить так называемую статическую силу, которой отличаются, например, атлеты-штангисты. Хотя известно, что у мастеров настольного тенниса

поперечник мышц игровой руки – руки, в которой находится ракетка, в среднем на 7 с лишним процентов больше, чем мышечный поперечник другой руки. Иное дело – взрывная сила. Здесь теннисисты превосходят нетренированных людей и тех, кто занимается другими видами спорта, требующими в основном силы и выносливости.

Правильное и целенаправленное развитие физической силы является основой быстрого и эффективного выполнения технических элементов, поэтому результативность работы по развитию силы всегда определяется тем, в какой мере дополнительный объем мускулатуры, полученный в итоге этой работы, повышает результаты спортсмена в данном виде спорта. Для достижения желаемого эффекта, упражнения необходимо подбирать так, чтобы они не только по своим внешним признакам были близки настольному теннису (скорость движений, динамика передачи усилий и т.д.), но и по функциональному воздействию [3].

Развивая силу мышц у теннисистов, необходимо учитывать специфику игры в настольный теннис, требующей ловкости, быстроты и выносливости. Поэтому излишнее увлечение упражнениями, развивающими силу, может лишить движения эластичности, притупить остроту чувства мяча. Упражнения должны быть разнообразными и развивать все группы мышц. Упражнения, развивающие силу, следует чередовать с упражнениями, способствующими развитию гибкости, эластичности и координации движений.

Легкодоступный и очень эффективный способ специализированного развития физической силы – выполнение упражнений в затрудненных условиях. Например, применение утяжеленной ракетки, упражнения на закручивающие движения с гантелями, выполнение характерных игровых передвижений с отягощением, прикрепленным к ногам [1].

Тренеры, имеющие большой опыт в области ОФП и СФП, высказывают единодушное мнение, что при быстрых, выполняемых с большой силой передвижениях, наряду с силой ног исключительно

большое значение имеет мускулатура туловища, не позволяющая терять равновесие и дающая возможность быстро возвращаться в исходное положение.

Например, при выполнении сильного завершающего удара справа с перекрестным шагом (выпадом), когда спортсмен переносит на опорную ногу, многократно увеличившийся в результате ускорения вес своего тела, при одновременном повороте туловища на 90º, нужно располагать мощной мускулатурой туловища, чтобы после выполнения удара не «провалиться», суметь погасить энергию движения и возвратиться в устойчивое положение.

Физическая сила в настольном теннисе имеет большое значение и для ее развития следует уделять достойное внимание. В то же время нужно подходить со всей осторожностью для развития этого качества, так как чрезмерное ее развитие может мешать в выполнении технических приемов. Большое внимание уделяют в настольном теннисе развитию быстроты. Быстрота – это способность человека в наикратчайший отрезок времени совершать то или иное движение [4].

Быстрота позволяет теннисисту не только атаковать, не делая лишних движений, но и увеличивать темп игры. Скорость движений зависит от гибкости суставов, силы и эластичности мышц, подвижности нервных центров спортсмена, а также его выносливости, совершенства спортивной техники и, наконец, волевых качеств.

Тренировки, направленные на развитие быстроты, следует планировать в начале занятия, когда спортсмен еще не устал. Усталость является фактором, который отрицательно сказывается на быстроте, скорости реакции, на координации движений, особенно это проявляется у молодых игроков [2].

Для повышения быстроты исключительное значение имеет целесообразность и рациональность движений. Хорошим дополнением к специальным занятиям служат игры («крутиловка» вчетвером или втроем,

«вратарь») и различные виды бега (эстафеты с мячом настольного тенниса). Однако решающее значение для развития быстроты имеет настольный теннис, особенно повторение упражнений с максимальной скоростью. Между упражнениями спортсмену нужно отдыхать, чтобы повторять их, не снижая быстроты. Такие упражнения должны быть непродолжительными, но частыми [3].

Развивая быстроту движения, одновременно следует воспитывать мгновенную реакцию на зрительные восприятия, применяя упражнения, в которых сигналы подаются не звуком, а различными движениями. Теннисист привыкнет не только воспринимать сигнал, но и решать поставленные задачи буквально в десятые доли секунды, действуя сознательно и быстро. Ловкость имеет непосредственное отношение к быстрым изменениям положения тела или какой-то его части.

Ловкость – это физическое качество, которое характеризуется высокой скоростью и хорошей координацией движений. Для того, чтобы осуществлялось развитие ловкости у спортсменов, им необходимо быстро и с большой точностью уметь перестраивать сложные двигательные движения в зависимости от заданной обстановки. По развитию ловкости теннисист превосходит людей того же возраста, не занимающихся настольным теннисом.

Специальная ловкость лучше всего вырабатывается в результате тренировок у стола с разными партнерами, обладающими атакующей и защитной техникой. Тренировки, посвященные развитию ловкости, должны быть насыщены разнообразными вариантами технических приемов. Чем больше выполняется уходов, выпадов, бросков, тем продуктивнее тренировка. Для увеличения числа движений иногда рекомендуется поочередно выполнять левый удар с правой и с левой стороны стола и правый (также с одной и с другой стороны). Такие переходы в промежутках между ударами повышают специальную ловкость [5].

Но одной быстротой и ловкостью не выиграть, не добиться высоких результатов, нужна выносливость, учитывая, что соревнования длятся 3-4 дня, а если и командные, и личные – 6-7 дней. Важно, чтобы спортсмен выдержал и сохранил спортивную форму на протяжении всех соревнований. Для этого в учебно-тренировочном процессе должны иметь место упражнения на развитие специальной выносливости.

При проведении тренировок на высоком уровне обычная выносливость сама по себе не может обеспечить высокой подвижности. Поэтому в подготовке теннисистов следует развивать специальную выносливость с учетом требований, предъявляемых к играющим в настольный теннис. Крупные соревнования продолжаются 9-10 дней, напряжение все время нарастает, поэтому выносливость должна сохраняться на должном уровне до последнего дня, до завершающей встречи [4].

Напряженность постоянно меняется и зачастую зависит от уровня тактико-технической подготовки соперника. Это еще одна из особенностей настольного тенниса. На наш взгляд, выносливость должна всегда сочетаться с подвижностью и быстротой реакции. В противном случае, в первые встречи эти качества могут быть на высоком уровне, тогда как в последующем уровень их проявления снизится, что может отрицательно сказаться на результатах матча.

Также в настольном теннисе требуется гибкость. Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость необходима теннисисту для выполнения основных технических приемов. От нее результат зависит в среднем на 9%. Игра в настольный теннис требует эластичности мышц всего тела, и особенно туловища и игровой руки. Играя в быстром темпе, теннисистам часто приходится отражать удары, не сходя с места, делая повороты и наклоны туловища [1].

Гибкость развивается с помощью упражнений на растягивание, маховых движений, специальных гимнастических упражнений для плеча,

локтя, кисти и пальцев. Выполнять их следует очень осторожно, так как чрезмерная нагрузка может привести к повреждению мышц и связок. Гибкость развивается медленно, постепенно. Сохранение этого качества на должном уровне требует регулярной тренировки. Наибольшего развития специальных физических качеств можно достичь, только применяя тренировочные упражнения, которые по своей структуре и биомеханическим характеристикам близки к соревновательным. Ведь физические качества в полной мере проявляются в игре, в технике двигательных действий и тактике двигательной деятельности. В связи с этим развитие физических качеств следует рассматривать в единстве с формированием технического и тактического мастерства. Поэтому еще в молодом возрасте необходимо приступать к планомерному и непрерывному развитию физических способностей.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Барчукова, Г. В. Игра, доступная всем / Г. В. Барчукова, С. Д. Шарах. – Москва : Знание, 1991. – 89 с. – ISBN 978-4-390-89889-3. – Текст : непосредственный.

2. Воробьев, В. А. Новые научно-методические подходы в подготовке высококвалифицированных спортсменов в настольном теннисе / В.А. Воробьев // Настольный теннис – информационно-методическая газета. – 1996. – № 8. – С. 75-86. – Текст : непосредственный.

3. Иванов, В. С. Настольный теннис / В. С. Иванов. – Москва : Физкультура и спорт, 1966. – 160 с. – ISBN 5-767-2678-9. – Текст: непосредственный.

4. Матыцин, О. В. Система средств формирования специальной подготовленности юных спортсменов на этапах многолетней тренировки в настольном теннисе // Теория и практика физической культуры. – 2001. – №11. – С. 15. – Текст : непосредственный.

5. Мизин, А. М. Методика построения учебно-тренировочного занятия по настольному теннису / А.М. Мизин // Настольный теннис. Информационно-методический журнал. – 2012. – №5. – С. 55. – Текст : непосредственный.

Соболева Е.Д.
Янченкова С.Л.
Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО УралГУФК, г. Екатеринбург

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ФИГУРИСТОВ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В СИНХРОННОМ КАТАНИИ

Аннотация. В работе рассматривается важность развития координационных способностей у спортсменов-фигуристов младшего школьного возраста. Анализируется специфика развития координационных способностей при синхронном фигурном катании. Дается определение понятию «координационная способность». В статье рассматриваются основные составляющие координационных способностей. Дается описание основных упражнений и комплексов занятий применяемых для развития качеств, составляющих основу координационных способностей.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, педагогика, фигурное катание младший школьный возраст, координация, ловкость, синхронность.

Введение. Фигурное катание в нашей стране было и остается одним из самых популярных и любимых видов спорта. Это относится и к спорту любительскому, и к спорту профессиональному. Синхронное фигурное катание привлекает особое внимание за счет зрелищности данного мероприятия, яркости и остроты впечатлений. Сами спортсмены-

синхронисты также любят этот вид спорта, поскольку он дает им очень сильные положительные эмоции.

Но при этом многие теоретики и практики, занимающиеся данным видом спорта, отмечают наличие серьезных проблем при подготовке детей в этом виде спорта. Очевидно, что умение сохранять равновесие, ловкость, быстрота, и в том числе координационные способности являются залогом не только овладения спортсменами данным видом спорта, но и залогом их безопасности [2, с. 61]. Тем не менее, многие тренеры с беспокойством отмечают тот факт, что очень часто, когда юный спортсмен переходит в другую секцию, выясняется, что его техника, особенно в сфере развития координационных способностей страдает существенными недостатками [1, с. 15]. Это создает серьезные проблемы и для тренера, и для группы в целом, и конечно для самого спортсмена. Во-первых, переучивать всегда труднее, чем учить, во-вторых, неправильная техника и отсутствие координации может привести к весьма серьезным травмам. Поэтому, к сожалению, актуальность данной проблемы не вызывает сомнений.

Кроме этого, надо отметить, что в синхронном фигурном катании координация является залогом успеха выполнения всего комплекса операций. Без высокой координации синхронное катание в принципе невозможно. Достаточно хотя бы одному из участников потерять темпоритм, и выступление всей группы обесценивается. Следовательно, координация не только обеспечивает безопасность спортсмена, но и его профессиональное мастерство, и успех работы всей группы спортсменов-фигуристов в целом, и благоприятный психологический климат в спортивном коллективе, таким образом, доказывать необходимость развития координационных способностей нет нужды.

Здесь необходимо дать само определение координационным способностям. Таких определений существует немало. Нам кажется наиболее удачным то определение, которое предложил В.И. Лях. Оно звучит так: «Координационные способности – это способности

спортсмена, которые определяют его готовность к оптимальному управлению и регулированию своих движений» [5, с. 32]. Это то определение отграничивает координационные способности от такого понятия как ловкость, и это представляется нам очень важным.

Обычно в координационных способностях выделяют пять основных составляющих:

1. умение удерживать определенную позу;
2. умение поддерживать ритмическую согласовать движений;
3. точное воспроизведение рисунка движений
4. поддержание равновесия;
5. сложный дифференцированный характер движений [3, с. 119].

Есть и другие подходы к определению структуры координационных способностей, но данный представляется нам наиболее практичным.

Фигурное катание является очень технически сложным видом спорта. Спортивный результат тащен всего зависит именно от координационной слаженности движений спортсмена. Недостаточное развитие координации движений практически не дает возможности достичь высот технического мастерства, и здесь важен именно начальный этап обучения, то есть именно младший школьный возраст.

Казалось бы, при том, что абсолютно все теоретики и практики фигурного катания – сами спортсмены, тренера, судьи – осознают важность развития координационных способностей юных фигуристов, тем не менее, ощущается явный недостаток в теоретико-методологических обоснованиях развития координационных способностей при занятиях фигурным катанием. Разумеется, недостатка в методологической литературе не ощущается. Соответствующие учебные пособия и теоретические исследования издаются уже более чем сто лет. Но Е.Е. Губаева справедливо отмечает, что существующая научная литература значительно устарела, тем более в связи с появлением новой более сложной системы судейства и оценки результатов, которая сейчас

внедрена везде [4, с. 86]. Поэтому разработка новых теоретико-методологических оснований системы развития координационных способностей в синхронном фигурном катании представляется насущно необходимой.

Обратимся к мнению тренеров по фигурному катанию, которые высказались по поводу развития координационных способностей. Нами было опрошено тридцать человек. Результаты опроса были следующие. Абсолютно все опрошенные считают, что в действующие программы подготовки спортсменов-фигуристов необходимо внести изменения (100%). При этом мнения по поводу того, в какие разделы следует вносить такие изменения, распределились следующим образом:

62% – специальная физическая подготовка;

62% – общая физическая подготовка;

25% – техническая подготовка;

12,5% – хореографическая подготовка [4, с. 88].

Таким образом, меньше всего нареканий вызывает организация хореографической подготовки. Методологические изменения следует вносить именно в раздел общей и специальной физической подготовки. В ней явно уделяется недостаточное внимание упражнениям именно на развитие координации юных спортсменов.

Следовательно, основные методологические принципы и приемы для развития координационных способностей спортсменов 7-10 лет должны выглядеть следующим образом. Оптимальным представляется следующее распределение времени тренировок в соответствии с разделами базовой программы подготовки: техническая подготовка (4 часа), общая физическая подготовка (3 часа), специальная физическая подготовка (3 часа) упражнения на развитие координации (2 часа), хореографическая подготовка (2 часа).

Для развития координации должны применяться е упражнения, направленные на развитие следующих физических (координация

движений, развитие равновесия развитие быстроты действий, ловкости) и физиологических (тренировка вестибулярного аппарата и вестибулярных реакций, развитие ориентации в пространстве) свойств спортсменов.

Именно развитие этих качеств во всей совокупности, по-нашему мнению, будет наиболее активно способствовать формированию координации фигуристов младшего школьного возраста. Поскольку речь идет о синхронном фигурном катании, вероятно, следует добавить сюда и шестой элемент, а именно развитие согласованности движений.

Перейдем к описанию непосредственных упражнений для развития данных качеств.

1. Упражнения для развития координации движений.

Здесь следует использовать бег с остановками. С изменением направления движения, с изменением скорости бега по сигналу, бег и ходьба со сменой типов движений, использование движений разных по своей структуре. Рекомендуются также произвольные движения рук, ног (по очереди правой и левой), головы, всего туловища. При этом исходная и следующая поза должны быть заранее неизвестны спортсмену.

2. Упражнения на развитие равновесия.

Такие упражнения рекомендуется делать на балансировочной подушке. Равновесие делится на статическое и динамическое. Статическое равновесие следует развивать упражнениями на неустойчивой опоре (балансировочная подушка), стойками на опоре с уменьшенной площадью или приподнятой опорой (две балансировочные подушки). Одновременно с этими упражнениями следует менять позы рук и всего туловища. Динамическое равновесие развивается путем прыжков на льду с использованием переносной лонжи.

3. Упражнения на развитие скорости.

Это должны быть комплексные упражнения на развитие одновременно собственно скорости и координационных способностей. Перечислим основные их них: бег с остановками в определенных точках,

бег с остановками по звуковому сигналу, бег с препятствиями, расположенными беспорядочно, быстрые разнонаправленные движения руками, движения руками с постепенным увеличением или уменьшением размаха.

4. Упражнения на развитие ловкости.

Для развития данного качества рекомендуется использовать упражнения на быструю смену поз и изменения ритма движений по сигналу. Спортсмен должен уметь распределять движения в пространстве и времени, быстро переходить от одного движения к другому. Для формирования ловкости рекомендуются игры-эстафеты и подвижные игра, такие как «Баба-Яга», «Белочка», «Фея Динь-Динь», «Наша карусель», «Поймай мяч», Рекс».

5. Упражнение на развитие ориентации.

Здесь мы будем использовать ходьбу и бег. Это должна быть ходьба с подпрыгиваниями, ходьба по разным поверхностям и предметам, ходьба между предметами. Используется бег между предметами, бег с препятствиями, бег с подпрыгиваниями, чередование бега и ходьбы по сигналу, бег с изменением направления и скорости, и др. Желательно вводить дополнительные задания и упражнения, такие, как изменение направления бега, бег с остановками, смена различных поз и движений по звуковому сигналу, смена движений разных по структуре. Рекомендуется использовать также упражнения с разнообразными предметами сложной формы с разными темпами работы.

Желательно также использовать также использовать подвижные игры и игры-эстафеты с преодолением самых разных препятствий. Примеры таких игр «Кто быстрее», «Догони зайца», «Обхитри лису», «Гонка мячей под ногами» и др. [4, с. 82].

Наши наблюдения показали, что при осуществлении комплекса вышеперечисленных упражнений и методических приемов можно достичь значительного роста координационных способностей за относительно

небольшой период времени. При этом разные составляющие координационных способностей в течение года при использовании описанного комплекса упражнений показали значительный рост от 20% до 30%. При использовании данных приемов значительно увеличились все показатели: динамическое и статическое равновесие, скорость движений, скорость реакции, ориентация в пространстве, ловкость, ритмичность движений, собственно координация. Средний рост по всем показателям по нашим данным составил 24%.

Результаты наших исследований говорят о том, что тщательный подбор упражнений для развития координационных способностей юных фигуристов способствует принципиальным положительным изменениям в улучшении их координационных способностей.

Таким образом, основным методологическим принципом развития координационных способностей является то, что именно они должны стать системообразующим фактором подготовки юных спортсменов-фигуристов. В заключение мы можем сделать вывод, что существующие программы подготовки спортсменов-фигуристов отличаются существенными недостатками. Необходимо вносить изменения, прежде всего, в курс общей и специальной физической подготовки. Используемые в настоящее время средства и методы для развития координационных способностей являются явно не достаточными. Чаще всего страдают такие показатели, как статическое и динамическое равновесие, быстрота реакции, ориентация в пространстве. Поэтому необходимо активно вводить в программу подготовки спортсменов-фигуристов младшего школьного возраста дополнительных упражнений на развитие координационных способностей.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Александрова, В. А. Некоторые виды координационных способностей спортсменов-фигуристов / В.А. Александрова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. - № 4. - С. 12-17.

2. Гандельсман, А.Б. Физиологические основы фигурного катания / А.Б. Гандельсман. – СПб.: Нева, 2022. – 512 с.

3. Громан, Г.Г. Исследование моторных навыков у юных фигуристов// Отбор и детско-юношеский спорт / Г.Г. Громан. – М.: ВНИИФК, 2020. – С. 111 - 123.

4. Губаева, Е.Е. Развитие координационных способностей у фигуристов группы начальной подготовки / Е.Е. Губаева, Н.Н. Мугаллимова // Наука и спорт: современные тенденции. – 2021. - № 5. – С. 78 – 89.

5. Лях, В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И. Лях. – М.: ТВТ Дивизион, 2022. - 341 с.

Спирин А.Э.
Половников М.Ю.
Екатеринбургский институт
физической культуры
(филиал) ФГБОУ ВО
УралГУФК, г. Екатеринбург

ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ПЕРЕДАЧ В ФУТБОЛЕ

Современная игра в футбол представляет собой спортивное зрелище, в которой сочетается высокое техническое мастерство футболистов с бескомпромиссной борьбой игроков на каждом участке поля.

Футбол строится на технических и физических возможностях игроков.

Техника игры в футбол охватывает все процессы движения с мячом и без мяча, которые в соответствии с правилами необходимы для проведения игры. Техника игры подразделяется на технику без мяча и технику с мячом.

Техника без мяча включает в себя бег и различные формы смены направления бега игрока, технику прыжков, финты без мяча и защитные позиции.

В процессе обучения футболу идет постоянный поиск логичного методического построения, упражнений, для которых используются все подходящие футбольные действия.

Важность тренинга младших школьников порой недооценивается. А ведь именно в этой возрастной группе закладывается основа для их дальнейшего роста как футболистов. Многообразие технических элементов, которыми нужно успеть овладеть юным футболистам за время обучения, побуждают тренеров искать выход из создавшегося положения и ликвидировать недостаток времени за счет новых педагогических приемов.

В методике начального обучения продолжает оставаться открытым целый ряд вопросов, не изученность которых может стать в дальнейшем фактором, лимитирующим, в определённой степени, уровень технического

мастерства в целом. В этой связи достаточно актуальной представляется проблема поиска новых подходов к техническому обучению мини-футболистов, начиная с начальных этапов многолетней подготовки.

Техника футбола включает в себя сложившуюся в процессе развития вида спорта совокупность приемов, способов их разновидностей позволяющих наиболее успешно решать конкретные игровые задачи.

Совокупность способов выполнения футболистами разнообразных движений, применяемых в игре, составляет понятие техники. Для современного футбола характерен универсализм в техническом оснащении игроков.

Это в первую очередь проявляется в умении хорошо владеть всеми техническими приемами и на высоком уровне выполнять те, которые характерны для конкретного амплуа. Чтобы подготовить игрока высокого класса, необходимо освоение всего технического арсенала футбола начинать с детства [4].

Техника игры в футбол включает передвижения, остановки, повороты и прыжки, удары по мячу, остановки мяча, ведение, финты, вбрасывание, отбор мяча, а также специфические технические приемы, применяемые в игре вратарем.

Под термином «прием техники» подразумевается система движений, сходных по структуре и направленных на решение примерно одной и той же игровой задачи. Разнообразие условий, в которых применяется тот или иной прием, стимулирует формирование и совершенствование способов его выполнения.

На разных этапах развития футбола изменялись и совершенствовались количество приемов, способы их выполнения, правил игры, обогащения ее тактики, повышения уровня других видов подготовленности игроков.

Таким образом, техника спортсмена на каждом этапе развития – это наиболее эффективное, апробированное практикой средство, которое дает

возможность игроку в рамках правил успешно действовать в сложных ситуациях борьбы. Для того чтобы добиться наилучших результатов в мгновенно складывающихся игровых положениях, футболист должен владеть всем богатством разнообразия технических приемов и способов, уметь выбрать наиболее подходящий прием или сочетание приемов, быстро и точно их выполнить.

В многолетнем плане работа над техникой владения мячом включает в себя по крайней мере три основных раздела:

– Освоение и постановка технических приемов.

– Совершенствование техники эпизодов игры.

– Адаптация техники к режимам работы футболистов в соревновательной игре и при использовании так называемых развивающих режимов тренировки.

Критерии высшего технического мастерства:

- свободное владение оптимальным объемом приемов и способов для полноценного выполнения заданных игровых функции в сочетании с двумя – тремя коронными приемами нападения и защиты;

- точность и эффективность выполнения указанных приемов;

- стабильность выполнения приемов при влиянии сбивающих факторов – значительном утомлении, психологическом напряжении, трудных внешних условиях и т.д.;

- умение управлять фазами технического приема в зависимости от конкретных вариантов противодействием соперника;

- надежность выполнения приемов, которая определяется высокой точностью на протяжении многодневного турнира, от матча к матчу без существенных отрицательных отклонений. Техника игроков экстра-класса отличается высоким уровнем стабильности выполнения [2].

Одним из важных элементов техники любого футболиста является техника передач мяча. Именно этот технический прием является одним из основных при игре в футбол.

Передача мяча ногой – это основное средство ведения игры. Выполняют их ногой и головой различными способами, имеющими свои разновидности. Все способы ударов носят определенную целевую направленность, которая характеризуется необходимой траекторией движения мяча, а также его оптимальной (а часто и максимальной) скоростью. Скорость полета мяча зависит от начальной скорости ударного звена (нога или голова) и мяча в момент соприкосновения, а также от соотношения их масс. Так как массы взаимодействующих звеньев относительно постоянны, для увеличения скорости полета мяча необходимо увеличить скорость ударного звена.

Передача мяча – это особое движение, представляющее собой средство связи между двумя товарищами по команде. Чтобы успешно осуществить пас, необходимо, чтобы игрок, которому направляется мяч, стремился, перемещаясь, найти благоприятное положение для приема; игрок, владеющий мячом, в свою очередь должен выбрать своевременно наиболее удачный момент, уклонившись от вмешательства противника.

Передачу мяча ногой выполняют следующими основными способами: внутренней стороной стопы, внутренней, средней и внешней частями подъема, носком, пяткой. Передачи выполняют по неподвижному мячу, а также по мячам, катящимся и летящим в различных направлениях, с места, в движении, в прыжке, с поворотом, в падении. Несмотря на все многообразие передач мяча ногой, можно выделить фазы движений, которые являются общими для многих способов.

Предварительная фаза – разбег. Величина разбега, его скорость определяются индивидуальными особенностями футболистов и тактическими задачами. Однако во всех случаях, выполняя разбег,

следует рассчитывать, чтобы удар по мячу был выполнен заранее намеченной ногой.

Подготовительная фаза – замах ударной и подстановка опорной ноги. Во время последнего бегового шага после заднего толчка выполняется очень важная подфаза – замах ударной ногой.

Значительное, часто близкое к максимальному разгибание бедра и сгибание голени позволяют выполнить удар требуемой силы, так как увеличивается путь стопы и предварительно растягиваются мышцы передней поверхности бедра.

Чтобы правильно выполнять замах, нужно несколько удлинить последний шаг разбега. Обычно он превышает по величине остальные на 35-45% и варьирует от 2 до 2,5 м.

Рабочая фаза – ударное движение и проводка. Ударное движение начинается в момент постановки опорной ноги с активного сгибания бедра. Причем угол, образованный бедром и согнутой голенью, сохраняется. Отставание голени и стопы от движения бедра приближает центр тяжести всей ноги к тазобедренному суставу, что приводит к увеличению ее угловой скорости. Перед ударом отмечается торможение бедра.

Специфику техники выполнения ударов по воротам определяют следующие факторы:

- особенности движения мяча к футболисту, наносящему удар, и положение мяча в момент нанесения удара относительно игрока;

- расстояние, с которого производится удар;

- положение игрока, выполняющего удар относительно ворот (напротив ворот или под углом к ним);

- разное по степени сопротивление соперника.

Обучение техники игры в футбол, включает в себя многократное выполнение специализированных тренировочных упражнений, как индивидуально с мячом и без мяча, так и групповые упражнения с

различными заданиями. Обучение техническим элементам в футболе нарабатывается многократными систематическими повторениями разнообразных технических приемов в различных игровых ситуациях.

Теоретико-методические основы обучения передачам мяча в футболе предполагают освоение передач путем выделения фаз движений, которые являются общими для многих способов выполнения технических приемов.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Бакшин, С. Г. Оценка пространственно-временных характеристик двигательной деятельности футболистов высокой квалификации / С. Г. Бакши. – Малаховка, 1987. – 241 с. – ISBN 8-29-030437-6. – Текст: непосредственный.

2. Бен, Ш. Э. Техника ведения мяча футболистами разного возраста и методические приёмы её совершенствования: Гос. центр. Физ. Культуры / Ш. Э. Бен. – Москва, 1986 – 20 с. – ISBN 8 33 035437 6. – Текст: непосредственный.

3. Блащак, И. М. Точность ударов по воротам в соревнованиях и тренировках футболистов и факторы, её определяющие: Теория и методика физ. воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физ. Культуры / И. М. Блащак. – Москва: ГЦОЛИФК, 1991. – 22 с. – ISBN 1-29-040437-7. – Текст: непосредственный.

4. Блюдик, В. С. Новое в тренировке юных футболистов / Теория и практика физической культуры / В. С. Блюдик. – 2005. – №8. – С.40-41. – ISBN 5-29-090437-4. – Текст: непосредственный.

5. Верхошанский, Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса: / Ю. В. Верхошанский. – 2-е изд., стер. – Москва: Спорт, 2019. – 184 с. – (Олимпийское образование) – ISBN 978-5-907225-03-9. – Текст: непосредственный.

Уланов Н.Д.
Вашляева И.Р.
Екатеринбургский институт
физической культуры
(филиал) ФГБОУ ВО
УралГУФК, г. Екатеринбург

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВЫНОСЛИВОСТИ В ВЕЛОСИПЕДНОМ СПОРТЕ

Аннотация. В статье рассматривается причинно-следственная связь влияния выносливости на работоспособность велосипедистов в течение длительного времени. В статье проанализированы понятия физической выносливости, рассмотрены теоретические аспекты развития общей и специальной выносливости, представлены педагогические средства восстановления работоспособности организма велосипедистов. Обозначены основные направления в решении данной проблемы.

Ключевые слова: физическая подготовка, физическая выносливость, физическое воздействие, волевое усилие, утомление.

Введение. Выносливость – важнейшее физическое качество, выражающееся в способности человека осуществлять физическую деятельность без потери работоспособности, преодолевая утомление. В науке выделяются два вида выносливости: общая и специальная (скоростная, координационная и др.). Общая выносливость заключается в способности человека длительное время выполнять работу умеренной интенсивности при полном функционировании мышечной системы. Скоростная выносливость является способностью достичь и как можно дольше удерживать максимальную скорость. Координационная выносливость проявляется в основном в ходе двигательной деятельности, характеризуется многообразием сложных технико-тактических действий.

Все вышеуказанные аспекты физической выносливости, связанные с физической подготовленностью (тренированностью) человека и предусматривают использование определенных методик физической подготовки. С целью формирования и развития физической выносливости нами было углублена и расширена методика физической подготовки велосипедистов.

При работе применялись теоретический анализ научной и методической литературы по исследуемой теме, сравнение, наблюдение, анкетирование, систематизация, обобщение и тестирование, изучение учебной документации, педагогический эксперимент, методы статистической обработки результатов.

Ошибочным является представление о том, что достаточно выспаться ночью и сделать перерыв между тренировками, чтобы эффективно восстановить силы перед следующим тренировочным занятием. К факторам, которые влияют на развитие физической выносливости велосипедистов - относятся различные средства и методы восстановления. Для повышения их эффективности рекомендуется комплексное применение всех форм физической подготовки [2].

Многие ученые имеют схожие подходы к пониманию понятия «физическая выносливость», которая сказывается при осуществлении многих видов профессиональной деятельности, характеризуется длительным выполнением деятельности с определенной интенсивностью, противодействием усталости и другим негативным состояниям (страху, неуверенности, тревожности и т. п.). Сохранением работоспособности при интенсивной нагрузке и в сложных (непредсказуемых, экстремальных) условиях деятельности [1].

В большом толковом словаре современного русского языка слово «выносливый» характеризуется как «крепкий, устойчивый и способный выдерживать большое физическое напряжение; способный сохраняться,

существовать в неблагоприятных условиях (по изменениям температуры и другие)».

Понятие «выносливость» часто используют в психолого-педагогических исследованиях, но оно различно трактуется разными учеными в зависимости от того, какие составляющие определяются ими как доминирующие: физические, психологические и другие.

При восстановлении организма после значительных нагрузок, связанных с проявлением физической выносливости, центральное место занимают педагогические средства восстановления, целью которых является контроль физической нагрузки и восстановительных процессов с помощью организованной мышечной деятельности. Их перечень достаточно разнообразен, но к основным относятся: соблюдение распорядка дня и его взаимосвязь с выполнением физической нагрузки; благоприятные условия места проведения занятий; оснащение залов дидактическими материалами; исправность спортивного инвентаря и оборудования; недопущение к занятиям лиц, имеющих заболевания или хронические травмы; применение элементов игры во время занятий, а также упражнений для расслабления мышц и восстановления дыхания; рациональное построение каждой части занятия (подготовительная, основная и заключительная). Умелое использование педагогических средств восстановления физической выносливости позволит избежать патологических состояний и создаст условия для спортивного долголетия [3].

В связи с тем что выполнение физической нагрузки, связанное с проявлением физической выносливости, сопровождается как физическим, так и психологическим напряжением, целесообразно будет рассмотреть психологические средства восстановления, целью которых является восстановление затраченной энергии, формирование установки на эффективное выполнение физической нагрузки, предусмотренной учебной программой.

В спортивной психологии и педагогике под физической выносливостью понимают физическое качество личности, которое проявляется в способности к осуществлению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности. Иными словами, выносливость рассматривается как способность противостоять утомлению [5]. Таким образом, анализ исследований понятия «выносливость» показал, что его связывают с понятием «усталость», которая касается всех систем организма (функциональных, психических), особенно нервной системы, и влияет на качественные и количественные показатели деятельности. Подавляющее большинство представителей спортивной психологии разделяют физическую выносливость на общую и специальную. Обобщая приведенные выше определения понятия физическая выносливость, можем сделать вывод о том, что:

– во-первых, физическая выносливость составляет сложную, интегрированную (охватывает различные психологические сферы человека: мотивационную, личностную, психомоторную и т. д.) личностную характеристику;

– во-вторых, связана с выполнением профессиональной деятельности и обеспечивает длительное и эффективное ее выполнение, сохранение работоспособности, противодействие негативным состояниям (усталости, страху, неуверенности, неопределенности и т. д.) и проявляется преимущественно в сложных и экстремальных условиях;

– в-третьих, физическая выносливость не является естественно заданным качеством человека, ее необходимо целенаправленно формировать.

– В деятельности велосипедиста также важна координационная выносливость, например, в групповых гонках во время финишного отрезка важно противостоять физическому утомлению без потери концентрации и координации, если это упустить, то возможно падение.

Показателями выносливости могут быть:

1) продолжительность работы (абсолютная выносливость);

2) продолжительность работы с определенной мощностью (относительная, или парциальная, выносливость).

Следовательно, на практических занятиях по специальной физической подготовке преподавателю необходимо создавать и обеспечивать такие условия их проведения, при которых наблюдалось бы эффективное повышение интенсивности и производительности деятельности обучающихся в сочетании с развитием выносливости и сохранением здоровья спортсменов.

Несколько шире под «выносливостью» ученые понимают длительное сохранение работоспособности, повышенную устойчивость и сопротивляемость организма усталости.

Важным является тот факт, что развитие физической выносливости позволяет противостоять усталости. В случае длительного воздействия указанных факторов на организм спортсмена наблюдается проявление хронической усталости, вследствие чего снижается эмоциональная устойчивость, что отрицательно сказывается на работоспособности спортсмена.

Проблема развития выносливости широко обсуждается в спортивно – педагогической литературе в последнее время. В частности, рассматриваются вопросы, связанные с методами использования в общей системе физического воспитания детей физических упражнений, направленных на развитие выносливости; а также с определением оптимального возраста для культивирования видов велосипедного спорта, в большей степени развивающих специальную выносливость [4].

В целом педагогические аспекты проблемы развития специальной выносливости изучены недостаточно. Основные её положения должны быть пересмотрены в связи со значительным снижением уровня общей физической подготовленности молодежи в последние годы. Всестороннее

развитие физических качеств – важнейшая задача педагогики и спортивной медицины.

Особенно актуально тщательное изучение состояния нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, которые принимают основное участие при выполнении упражнений на выносливость.

Определение исходного уровня развития качеств двигательной деятельности, а также приспособленности вегетативных систем организма и динамики их взаимодействия в ходе развития выносливости требуют максимального контроля за показателями морфологической, функциональной и биохимической адаптации организма.

Таким образом, можно сделать вывод, что выносливость в велосипедном спорте – это фундамент спортивного результата. На развитие и поддержание высокого уровня выносливости тратится основное тренировочное время подготовки к соревнованиям. По мнению ряда авторов, мощность и предельная продолжительность упражнений находятся в обратной зависимости: чем тяжелее работа, тем менее продолжительное время ее возможно выполнять. Среди шоссейных гонщиков существует индивидуальная трактовка выносливости – это «умение терпеть».

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Барчуков, И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика / И.С. Барчуков. Под общ. ред. Н.Н. Маликова – Москва : Академия, 2009. – 528 с. – ISBN 978-5-4468-0198-5. Текст : непосредственный.

2. Гогунов, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта : Учеб. для студентов вузов – 2-е изд., дораб. / Е.Н. Гогунов, Б.И. Мартьянов. – Москва : Академия, 2004. – 224 с. – ISBN 5-7695-2089-2. Текст : непосредственный.

3. Горбунов, Г.Д. Психология физической культуры и спорта / Г.Д. Горбунов. – М.: Академия, 2009. – 256 с. – ISBN 978-5-7695-5736-1. Текст : непосредственный.

4. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. для студентов вузов / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Академия, 2005. – 272 с. – ISBN 978-5-7695-8455-8. Текст : непосредственный.

5. Малкин, В. Р. Управление психологической подготовкой в спорте / В. Р. Малкин. - Москва : Физкультура и Спорт, 2008. - 193, [1] с. – ISBN 978-5-278-00839-2. - Текст : непосредственный.

Фильчакова А.М.
Шачкова Т.А.
Екатеринбургский институт
физической культуры
(филиал) ФГБОУ ВО
УралГУФК, г. Екатеринбург

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ФИГУРИСТОВ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

Аннотация. Целью в статье представленного стали особенности координационных способностей фигуристов младшего школьного возраста, рассмотрены возрастные особенности детей младшего школьного возраста, какие бывают средства и методы координационных способностей. Рассмотрена проявленность координационных способностей у фигуристов, и какие имеются значения в ней.

Ключевые слова: присутствуют, особенности, фигурное катание, младшего школьного возраста, нагрузка, влияние, процесс, значение.

Введение. Фигурное катание является сложно-координационным видом спорта. Фигурист на протяжении обучения учится не только техническим навыкам, но и духовной наполненности своей программы, ведь он исполняет программу под музыку. Передача эмоциональной составляющей программы не редко является решающим фактором победы на соревнованиях. И для того, чтобы фигурист мог погрузиться и расслабиться в программе во время выступления, ему необходимо быть уверенным в своих технических навыках. Программа и выступление на соревнованиях является итоговым результатом то, чему научился, то, что хочет показать фигурист. Начальный этап подготовки начинается с 4-5 лет, юного фигуриста обучают базам и основам физической культуры. В этом возрасте очень важно без вреда здоровью заложить правильные знания. На этих знаниях будет строиться дальнейший процесс обучения. В возрасте 7-9 лет фигурист переходит в следующий этап подготовки. С предыдущим

этапом он отличается возрастными особенностями. Координация и координационные способности в разной степени проявляются на тренировочных занятиях. В фигурном катании координационные способности проявляются в виде сложных элементов, таких как: спирали, вращения, многооборотные прыжки. Начальный этап подготовки является самым важным и главным этапом, поскольку многие дети приходят к тренерам уже с заложенными ошибками в исполнении одинарных прыжков и вращений. Координационные способности лучше всего развивать в младшем возрасте, в активный период для формирования двигательной координации ребенка. Поэтому важно изучить возрастные особенности фигуристов младшего школьного возраста, средства и методы развития координационных способностей.

Оценивая возможности развития физических способностей у юных фигуристов специалисты выделяют младший школьный возраст, говоря о значимости данного периода для развития большинства физических способностей.

Тренировочный процесс фигуристов должен строиться так, чтобы учитывались особенности возраста и пола ребенка, различия в проявлении физических способностей обучающихся.

Детям необходимо давать такие нагрузки, чтобы они могли с ними справится, придерживаться принципа доступности и учитывать индивидуальные способности детей, для их наибольшего развития.

На определенных этапах организации тренировочного процесса упражнения должны быть подобраны таким образом, чтобы они соотносились друг с другом и, по возможности, дополняли друг друга, либо чтобы одно упражнение являлось начальным этапом другого упражнения, то есть его компонентом. Для того чтобы максимально задействовать функциональные системы организма, участвующие в выполнении выбранных упражнений, необходимо придерживаться принципа «от простого к сложному» и соблюдать последовательность

движений. Двигательная активность, направленная на развитие двигательных способностей юных фигуристов, должна совершенствоваться уже на этапе начальной подготовки.

Ребята младшего школьного возраста предпочитают играть, предрасположены к фантазированию, дозволяющему им легче демонстрировать себе различные моторные воздействия.

Вследствие данного рекомендуется максимальное количество заданий сблизить к играм либо осуществлять в виде игр.

В данном возрасте необходимо распределять обучение юного фигуриста не только на тренировочный процесс с тренером, но и на родительский контроль дома. Для достижения более качественного и быстрого результата можно выполнять домашнее задание. Например, во время утренней гимнастики делать упражнения на координацию, которые выполнялись на тренировочном занятии. Вовлечение родителей в этот процесс будет благоприятно сказываться на ребенке. Он будет видеть перед собой пример и заинтересованность родителей.

Обращаясь к нашей теме, необходимо рассмотреть виды координационных способностей, для того чтобы знать какие именно качества будет развивать ребенок во время тренировочного процесса.

Координацию движений (двигательную координацию) можно рассматривать как результат согласованного сочетания функциональной деятельности различных органов и систем организма в тесной связи между собой, т.е. как единое целое либо как результат согласованного функционирования какой-то одной или нескольких систем организма.

Координационные способности - совокупность свойств человека, проявляющихся в процессе решения двигательных задач разной координационной сложности и обусловливающих успешность управления двигательными действиями и их регуляции.

Координационные способности делятся на несколько групп:

1 группа. Способности точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические нормы движений.

2 группа. Способности поддерживать статическое и динамическое равновесие.

3 группа. Способности делать моторные акты без избыточной мышечной напряженности.

В фигурном катании такие способности проявляются в виде скольжения по льду на двух ногах и на одной, при этом положение корпуса может быть расположено в разных плоскостях: вертикально и горизонтально. В виде вращений на месте и в продвижении, в виде прыжков одинарных и многооборотных. Для фигуриста очень важно чувствовать, когда начинается и заканчивается элемент. Перед выполнением элемента следует подготовится к нему, для этого необходимо рассчитывать точную траекторию захода на элемент. Далее следует основная часть элемента, в которой фигурист чаще всего группируется в определенное положения и выходит из него по окончании элемента. После окончания элемента, следует завершающий этап в котором фигурист как-бы ставит «точку» и изменяет свое положение.

Достигнуть максимальной точности исполнения элементов в фигурном катании можно с помощью средств и методов развития координационных способностей.

Главным средством совершенствования координационных навыков являются физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны.

На начальном этапе подготовки можно использовать гимнастические упражнения: различные стойки на одной ноге с удержанием баланса. В фигурном катании чаще всего используются такие стойки как «цапелька», «ласточка», «пистолетик». Такие стойки можно использовать отдельно друг от друга или в связке, что существенно будет усложнять задачу. Так же используются бег и прыжки. Для усложнения задачи фигуристы

используют скакалку, через которую они могут прыгать. Прыжки можно совершать как на месте, так и в продвижении. На одной ноге и на двух, прокручивать скакалку одним оборотом или двумя. Фигуристы участвуют в нормативах прыжков на скакалке, прыгая максимальное количество прыжков, за определенное время. Таким способом можно измерить и проанализировать показатели подготовленности обучающегося. Отслеживая данные измерений, можно сделать вывод о эффективности упражнений и корректировать тренировочный процесс благодаря этим данным.

Сложность физических движений можно повысить за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров. За счет внешних условий, меняя порядок расположения снарядов, их вес, высоту. Меняя площадь опоры или увеличивая ее подвижность, в упражнениях на равновесие и т.п. Комбинируя двигательные навыки: сочетая между собой ходьбу с прыжками, бег и ловлю предметов, делая задания по сигналу или за ограниченное время.

Очень важную роль в развитии координационных способностей играют упражнения на спинере. Спинер – это тренажер, который имеет выгнутую форму и позволяет выполнять имитацию вращательных движений вне льда. Упражнения на спинере вводятся с самого первого года обучения и с каждым годом вариации вращений усложняются. Очень важным моментом является форма спинера, которая при выполнении вращений по ощущениям напоминает процесс удержания баланса на лезвии, давя стопой на середину спинера.

С помощью спинера так же возможна отработка прыжковых элементов с раскручивания. Эти упражнения помогают отрабатывать группировку, технику выхода в прыжок и приземление.

Хореографическая подготовка на этапе начальной подготовки включает в себя освоение основных хореографических позиций и разучивание простых танцевальных комбинаций.

Фаза обучения включает упражнения, способствующие повышению уровня координационных навыков, такие как развитие гибкости, подвижности суставов и координационных навыков. Батман Танду: кресты в позициях 1 и 5; Батман Танду: деми-при в позициях 1 и 5; Батман Танду: бок в позиции 5, давление в позиции 2; Батман Танду: пятая позиция в сторону, вторая Прие в позиции. Прыжки на тренажерах: chagemain de pie, assambre, zete, sisson sample; Batman Tandu вперед, назад, ephase. Различные позы. Прыжки на середине: sottes в позиции 1 и 2, sottes en tournant в позиции 5, chagemain de pied, chagemain de pied в 1/4 оборота, chagemain de pied в 1/2 оборота, chagemain de pied в 1 оборот. Поупражняйтесь в уточнении ритма заданной музыки. Отработка чёткости заданного музыкального ритма.

Поскольку фигурное катание - сложный координационный вид спорта, навыки координации развиваются на протяжении всего процесса тренировок на льду. Особое внимание следует уделить обучению скольжению на ребре. Это связано с тем, что одноопорное скольжение по дуге различной кривизны является основополагающим движением в технике фигурного катания. К базовым элементам относится выполнение поворотов (тройки, брейки, крюки, выкрюки и петли). Ледовая подготовка фигуристов всех специализаций направлена на обеспечение высокой эффективности техники выполняемых элементов, оптимальное разнообразие технической подготовки и направление на достижение высоких спортивных результатов. Последующие годы тренировок предусматривают совершенствование ранее изученных элементов (совершенствование элементов короткой программы и сбалансированной произвольной программы в соответствии с требованиями правил по виду спорта.

Для развития координационных способностей у фигуристов используются следующие методы: метод стандартного упражнения, метод вариативного упражнения, игровой и соревновательный методы.

Метод, который важно использовать на этапе начальной подготовки – игровой. Игры позволяют воспитывать творческий характер деятельности, оптимальный уровень ее сложности для исполнителя, так же игра является мощным мотиватором для спортсмена. Игровой метод облегчает и ускоряет усвоение спортсменами техники элементов. Фигуристы часто используют этот метод в сопровождении музыки. Перемещаясь по льду под музыку, обучающийся должен резко остановится и замереть, тогда, когда останавливается музыка. Особенно такие упражнения интересны детям.

Вариативный и повторный метод целесообразно использовать на всех этапах и периодах спортивной подготовки. Эти методы считаются универсальными для специальной физической подготовки. Вариативный метод может применяться в вводной части занятия. Например, сделать раскатку фигуристам не против часовой стрелки, как принято, а против часовой стрелки. Практика показывает, что одни и те же упражнения, но в противоположную сторону, даются спортсменам намного сложнее. Так же рекомендуется учить элементы программы в зеркально: вращать элементы круг и колесо в обе стороны, вставлять смену направлений в соревновательную программу – это может дать дополнительную надбавку к элементу по решению судей. Так же рекомендуется выполнять спирали (удержание статических поз в движении) как с левой ноги, так и с правой. Вне соревновательной программы прокатывать сложные шаги и повороты в обе стороны.

Соревновательный метод. Частое применение данного метода актуально в одноименный период подготовки, так как важно отработать стабильность программы, в этот период важно включать в процесс подготовки совершенствование выносливости, так как период соревнований очень утомителен для организма. Такой метод используется на протяжении всего обучения фигуристов. Бег на лучший результат, прыжки через скакалку, удержание статического положения на время. Этот

метод позволяет выработать у юных фигуристов тягу к победам, что является отличной мотивацией для развития. Стоит отметить, что обучающихся младшего школьного возраста следует поощрять призами, это поможет сохранить благоприятную атмосферу на занятиях.

Метод стандартного упражнения предусматривает два режима: непрерывный и интервальный. Метод стандартно-непрерывного упражнения подразумевает под собой непрерывную деятельность мышц без изменения интенсивности. Как правило, данный метод используют в раскатке, когда фигуристы выполняют подготовительные упражнения без изменения темпа, ускорений, перехода от более простого упражнения к более сложному. Так же он применяется при отработке связок элементов примерно одинаковой интенсивности, без резких рывковых движений (подпрыжек, поддержек, маховых движений и т.д.)

Стандартно-интервальный метод подразумевает многократный повтор одной и той же нагрузки. Этот метод целесообразен при усложнении элементов и многократном повторении усложнений. Этот метод повышает как координационные способности, так и уровень освоения усложненного элемента.

Благодаря средствам и методам координационных способностей мы можем выстраивать тренировочный процесс, опираясь на возрастные особенности обучающихся. В данном случае обучающиеся младшего школьного возраста расположены к освоению координационных способностей с помощью игрового и соревновательного метода. Чем больше используются дополнительные способы работы с детьми, тем благоприятнее проходит обучение. Использование музыки на занятиях, использование предметов: скакалки, спинера, мячей. Поддержка тренера и родителей, демонстрация своим примером, атмосфера на занятиях, все эти факторы будут положительно влиять на развитие ребенка.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Теория и методики физического воспитания: учебник для ТЗЗ студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов по спец. «Физ. культура» / Б. А. Ашмарин, Ю. А. Виноградов, 3. Н. Вяткина [и др.] ; Под ред. Б. А. Ашмарина. – Москва: Издательство Просвещение, 1990. –287с. – ISBN 5-09-001807-3. – Текст : непосредственный.

2. Блинова, Н. Г. Практикум по психофизиологической диагностике : учебное пособие для студентов вузов / Н. Г. Блинова, Литвинова Н. А., Федоров А. И. – Москва : Владос, 2000. – 128 с. – ISBN 5-691-00637-1. – Текст : непосредственный.

3. Гужаловский, А.А. Основы теории и методики физической культуры : Учеб. для техникумов физ. культуры / А. А. Гужаловский, В. М. Выдрин, В. Н. Кряж [и др.]; Под общ. ред. А. А. Гужаловского. – Москва : Физкультура и спорт, 1986. – 351,[1] с. : ил.; 23 см.; – ISBN – отсутствует

4. Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании школьников / В.И. Лях. – Москва: Физкультура и спорт, 1998 г. – 204с. – ISBN 5-237-00116-5. – Текст : непосредственный.

5.Великая, Е.А. Программные основы тренировки юных фигуристок на этапе предварительной подготовки: Специальность 13.00.04: Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры: Автореф. дис. канд. пед. наук 13.00.04/ Е.А. Великая. – Омск, 1990. – 23 с. – ISBN – отсутствует, – Текст : непосредственный.

Шкоркин И.О.
Любимов В.Б.
Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО УралГУФК, г. Екатеринбург

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ ТХЭКВОНДИСТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

Аннотация. Целью представленного в статье исследования было изучение особенностей развития гибкости у 8-10-летних спортсменов, первый год занимающихся тхэквондо. Предполагается, что разработка и применение экспериментальной методики для развития гибкости у детей этого возраста приведет к повышению уровня специальной физической подготовки в тхэквондо. Объектом данного исследования является учебно-тренировочный процесс. Предмет исследования - развитие гибкости юных спортсменов, начавших заниматься тхэквондо.

В рамках представленного в статье исследования было изучены научно-методические основы развития гибкости тхэквондистов на начальном этапе подготовки. В ходе исследования определены сущность и значение гибкости в системе физического воспитания юниоров, обозначена экспериментальная методика развития гибкости у спортсменов, а также описаны этапы развития гибкости и пути формирования гибкости у спортсменов-тхэквондистов младшего школьного возраста.

Данное исследование имеет практическую значимость для тренеров и спортсменов, занимающихся тхэквондо, поскольку предоставляет полезные рекомендации и информацию о развитии гибкости в этом виде спорта.

Ключевые слова: гибкость, тхэквондо, физическая тренировка, развитие гибкости, 8-10 летние спортсмены, тренер.

Актуальность данной работы заключается в том, что гибкость является важным фактором в тренировках по тхэквондо. Она необходима для эффективного нанесения ударов и ухода от ударов соперника. Развитие гибкости требует учета различных факторов и специфики тренировок для юных спортсменов.

Физическое воспитание включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств. В различных периодах жизни люди могут проявлять интерес к разным видам спорта, и занятия тхэквондо представляют собой разнообразную форму физической активности. Такие занятия помогают совершенствовать различные физические качества, включая гибкость.

Для достижения этой цели необходимо решить следующие задачи: определить понятие гибкости, ее виды, формы, факторы воздействия и значение в системе подготовки спортсменов; разработать методические рекомендации по организации тренировок для развития гибкости у спортсменов; выявить особенности тренировок по развитию гибкости у спортсменов младшего школьного возраста.

Гибкость играет важную роль в предотвращении травм. Гибкие мышцы и суставы лучше амортизируют удары и снижают риск повреждений. Они также способствуют более быстрому восстановлению после травмы. Важным аспектом гибкости в боевых искусствах является возможность применять различные техники и стратегии в зависимости от ситуации. Гибкость позволяет атлетам быстро реагировать на изменяющиеся условия и эффективно использовать различные стили и методы борьбы. Для развития гибкости в боевых искусствах используются различные упражнения на растяжение, растяжку и разминку. Они помогают растянуть мышцы и связки, улучшить подвижность суставов и повысить общую гибкость тела. Растяжка также помогает улучшить кровообращение, уменьшить мышечную напряженность и повысить общую физическую подготовку. Важно отметить, что развитие гибкости

требует постоянной практики и систематического подхода. Регулярные тренировки на растяжение и растяжка, правильное выполнение упражнений и контроль за техникой помогут достичь наилучших результатов [2].

Организация тренировок по развитию гибкости должна следовать определенным принципам:

1. Прогрессивность: тренировки должны постепенно увеличивать амплитуду движений и уровень нагрузки. Начинать следует с упражнений с небольшой амплитудой, постепенно увеличивая ее.

2. Регулярность: упражнения на развитие гибкости должны проводиться систематически и регулярно. Частота тренировок может быть разной, но их необходимо проводить постоянно.

3. Вариативность: тренировки должны включать разнообразные упражнения, направленные на развитие разных групп мышц и суставов. Это поможет достичь более полного развития гибкости.

4. Применение специальных упражнений: тренировки должны включать специальные упражнения на растягивание, повторные пружинящие движения, имитацию приемов таэквон-до и использование активной и пассивной гибкости.

5. Включение в программу тренировок: упражнения на развитие гибкости должны быть включены в подготовительную часть любого тренировочного занятия по таэквон-до, а также в утреннюю зарядку и другие занятия.

6. Связь с соревнованиями: развитие гибкости должно быть в методической связи с соревнованиями. Это поможет лучше решить задачи тактической и морально-волевой подготовки спортсменов.

7. Планирование тренировок: при организации тренировок необходимо учитывать эффект суперкомпенсации в период восстановления после нагрузок. Циклы нагрузок и отдыха должны быть спланированы с учетом этого принципа.

Следует отметить, что развитие гибкости требует постоянной и систематической работы. Необходимо следовать принципам организации тренировок и не забывать о важности регулярности и вариативности упражнений [2].

Физиологический аспект организации развития гибкости связан с миотатическим рефлексом, который контролирует длину и напряжение мышцы. Миотатический рефлекс предотвращает излишнее растяжение и разрыв мышц, заставляя их напрягаться и сокращаться при достижении определенной критической точки. Упражнения на растяжение помогают перенастроить миотатический рефлекс и позволяют мышцам растягиваться все больше и больше [3]. Однако для достижения хороших результатов требуется регулярное и постепенное выполнение упражнений, чтобы избежать травмирования мышц при чрезмерном растяжении.

Существуют три типа растяжений: статические, динамические и баллистические. Баллистические растяжения, которые включают прыжки и активные движения, не рекомендуются, так как они активизируют миотатический рефлекс и могут привести к травмам [3]. Динамические растяжения помогают повысить гибкость, но их необходимо выполнять осторожно, чтобы избежать превращения их в баллистические. При выполнении динамических растяжений важно сосредоточиться на плавности движений, не вызывающих резких напряжений в мышцах. Статические растяжения являются наиболее контролируемыми. Они выполняются до появления легкой боли и удерживаются в этом положении. Важно расслаблять мышцы и дышать глубоко при выполнении статических растяжений.

Занятия по развитию гибкости должны начинаться с активной двигательной деятельности для ускорения кровообращения. Затем следуют расслабляющие суставы упражнения и динамические растяжения. При работе над гибкостью статические растяжения следует выполнять в конце тренировки для расслабления и восстановления мышц.

Важно помнить, что развитие гибкости требует времени и терпения. Регулярное и постепенное выполнение упражнений поможет достичь поставленной цели.

Подбор упражнений на гибкость должен быть комплексным и включать упражнения для разных групп мышц и суставов. Необходимо обеспечить равномерное развитие подвижности всех групп суставов и увеличение эластичности всех мышц и связок, задействованных в выполнении техники боевых искусств. При выборе упражнений на гибкость следует учитывать их разнообразие, чтобы избежать однообразности и монотонности. Повторение упражнений в большом количестве различных форм помогает избежать привыкания к одним и тем же движениям. Важно стремиться к предельной амплитуде движений при выполнении упражнений. Постепенное увеличение амплитуды поможет развить гибкость, при этом необходимо избегать болевых ощущений. Количество повторений упражнений должно постепенно возрастать, начиная с 10 повторений в первом занятии и достигая 100-120 через три месяца регулярных тренировок. Длительность занятий по развитию гибкости может составлять 1 час в период развития гибкости и 30 минут в период поддержания гибкости [1]. Если тренировки проводятся два раза в день, объем упражнений на гибкость в каждом занятии может быть уменьшен, но суммарный объем должен быть не меньше, чем при одноразовых тренировках. Важным аспектом при выполнении упражнений на гибкость является правильное дыхание. Дыхание должно быть ровным и глубоким, задержки дыхания могут затруднять растяжение мышц. Умение расслабиться также важно для достижения хороших результатов в гибкости. Предварительное напряжение мышц перед расслаблением помогает почувствовать расслабление в мышцах. Перед выполнением упражнений на гибкость необходима общая разминка, чтобы ускорить кровообращение и увеличить эластичность мышц. Регулярные перерывы между подходами также положительно влияют на эластичность мышц.

Важно помнить о комплексном подходе к развитию гибкости и не забывать развивать и силу вместе с гибкостью. Следуя рекомендациям и подбирая разнообразные упражнения, можно достичь хороших результатов в развитии гибкости.

В развитии гибкости младших школьников существуют свои особенности [5]. Рекомендуется начинать развивать гибкость с раннего детства, поскольку у детей большая растяжимость мышц и связок. Гибкость развивается у детей от 9 до 14 лет почти в два раза эффективнее старшего школьного возраста. В различных возрастных периодах подвижность в суставах развивается неравномерно. Стоит отметить, что у детей дошкольного и школьного возраста вместе с уменьшением пассивной подвижности, активная наоборот увеличивается. Обеим формам подвижности важно уделить достаточно внимания. Упражнения на растягивание мышц и связок способствует развитию гибкости у детей дошкольного возраста. При растягивании мышц необходимо выбирать различную амплитуду движений и направления, чтобы упражнения на растяжку были разнообразными. Лучшей проработке мычешно-связочного аппарата способствует именно изменения амплитуды движений и положений. Разминка перед выполнением основных упражнений на растяжку является важной частью развития гибкости, в связи с тем, что она подготавливает организм к основной части (физической работе) и повышает температуру тела. Для достижения более высоких результатов необходимо совмещать и одновременно выполнять как упражнения на силу, так и упражнения на гибкость. Важен не только регулярный подход к таким тренировкам, но и систематический подход. Выполнять упражнения необходимо длительный срок, меняя только лишь дозировку, чтобы достигнутый в ходе тренировок уровень подвижности суставов оставался всегда в норме.

Важно помнить, что каждый ребенок имеет свои индивидуальные особенности, поэтому необходимо адаптировать упражнения и методику

развития гибкости к возрасту и физическим возможностям каждого ребенка.

Формирование гибкости у спортсменов-тхэквондистов младшего школьного возраста может осуществляться следующими путями [4]:

1. Упражнения на растягивание: важно включать в тренировочные занятия специальные упражнения на растягивание мышц и связок. Эти упражнения должны быть разнообразными и нацелены на развитие гибкости в разных положениях. Для младших школьников рекомендуется использовать упражнения, которые развивают подвижность в суставах, например, сгибания и разгибания, повороты туловища и наклоны. Упражнения могут выполняться как с помощью тренера, так и самостоятельно.

2. Методика разминки: разминка перед тренировкой является важной частью создания условий для развития гибкости. Разминка включает в себя комплекс физических упражнений, которые повышают температуру тела и подготавливают организм к физической работе. Она также способствует увеличению подвижности в суставах и настройке на выполнение упражнений.

3. Сочетание гибкости и силы: важно сочетать упражнения на гибкость с упражнениями на силу. Развитие гибкости требует не только растяжения мышц, но и укрепления их, чтобы достичь лучших результатов. Упражнения на гибкость могут включаться в комплексные тренировки, где они сочетаются с упражнениями на силу и другими видами физической нагрузки.

4. Разнообразие упражнений: важно предлагать спортсменам разнообразные упражнения на гибкость, чтобы избежать монотонности и привыкания к одним и тем же движениям. Разнообразие упражнений позволяет более эффективно развивать гибкость и предотвращать травмы.5. Систематичность и регулярность: Развитие гибкости требует постоянной практики и регулярных тренировок. Важно включать

упражнения на гибкость в тренировочные программы на протяжении всего года, чтобы поддерживать и развивать достигнутый уровень гибкости. Формирование гибкости у спортсменов-тхэквондистов младшего школьного возраста требует систематического и комплексного подхода. Важно учитывать индивидуальные особенности каждого спортсмена и адаптировать упражнения к их возрасту, физическим возможностям и спортивным целям. Развитие гибкости должно происходить с учетом требований спортивной дисциплины и в соответствии с принципами безопасности и здоровья.

Для решения поставленных изначально задач были использованы следующие методы исследования:

1. анализ и обобщение научно-методической литературы и нормативных документов;

2. педагогические наблюдения и проведение тестов;

3. педагогические эксперименты и метод мат. статистики и анализа.

Для формирования выводов о выбранной методике были проведены тесты на гибкость в начале и в конце эксперимента (период с декабря 2023 года по март 2024 года). Также были определены упражнения, выполнение которых, как предполагалось, способствуют увеличению уровня гибкости, а именно, упражнения на развитие гибкости плечевого пояса, поясничного отдела позвоночника, тазобедренного сустава, грудного отдела позвоночника, запястий и голеностопа.

Все упражнения были разбиты на 5 комплексов, по 12-20 упражнений в каждом. Комплексы применялись в течение 4 месяцев один раз в неделю, в другие дни применялись стандартные средства развития гибкости.

Структура и характер комплексов упражнений показаны в Таблице 1.

Для того, чтобы определить влияние разработанной экспериментальной методики на уровень развития гибкости юных тхэквондистов, была проведена оценка в начале эксперимента (декабрь

2023 года) группы испытуемых, а именно мальчиков 8-10 лет и определены средние показатели группы по выбранным комплексам. Результаты оценки в начале эксперимента представлены в Таблице 2.

Таблица 1 – Структура и характер комплексов упражнений на развитие гибкости юных спортсменов 8-10 лет, занимающихся тхэквондо

№ комплекса	**Наименование**	**Технические приемы**	**Метод**	**Направленность воздействий**
1	Динамические активные упражнения на гибкость	Удары руками и блоки	Многократное растягивание	Растягивание мышц плеча и плечевого пояса, улучшение подвижности плечевого сустава (12 упражнений)
2	Активные статические упражнения на гибкость	Удары руками и блоки	Статическое растягивание	Растягивание мышц предплечья и кисти, улучшение подвижности локтевого и лучезапястного суставов (16 упражнений)
3	Упражнения предварительного напряжения мышц с последующим их расслаблением	Удары ногами и стойки	Предварительного напряжения мышц с последующим их расслаблением	Растягивание мышц внутренней поверхности бедра, улучшение подвижности тазобедренного сустава (20 упражнений)
4	Упражнения для совмещенного развития силы гибкости	Удары ногами и стойки	Совмещенное с силовыми упражнениями развитие гибкости	Растягивание мышц голени, улучшение подвижности коленных и голеностопных суставов (11 упражнений)
5	Упражнения на развитие всех групп мышц и суставов	Все технические приемы	Жоугун	Растягивание мышц шеи и затылка, улучшение подвижности позвоночника.

				Растягивание мышц спины и передней части туловища (50 упражнений)

Таблица 2 – Оценка уровня развития гибкости юных спортсменов 8-10 лет, занимающихся тхэквондо в начале проведения эксперимента

	Среднее значение группы (n=14)	Общая оценка уровня развития гибкости по всем показателям
Наименование показателя		
Показатель при выполнении упражнений на определение уровня развития гибкости. Выполнить наклон вперед, коснуться ладонями пола. Фиксация положения (с).	0,2+/-2,44	НИЗКИЙ УРОВЕНЬ 10 (71,4%) СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ 4 (28,6%) ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ 0 (0%)
Показатель при выполнении упражнений на определение уровня гибкости позвоночного столба. Выполнить наклон вперед из и.п. сидя (см).	5,0+/-3,92	
Показатель при выполнении упражнений на определение уровня гибкости позвоночного столба. Выполнить шпагат – ноги в стороны (см).	15,0+/-3,14	

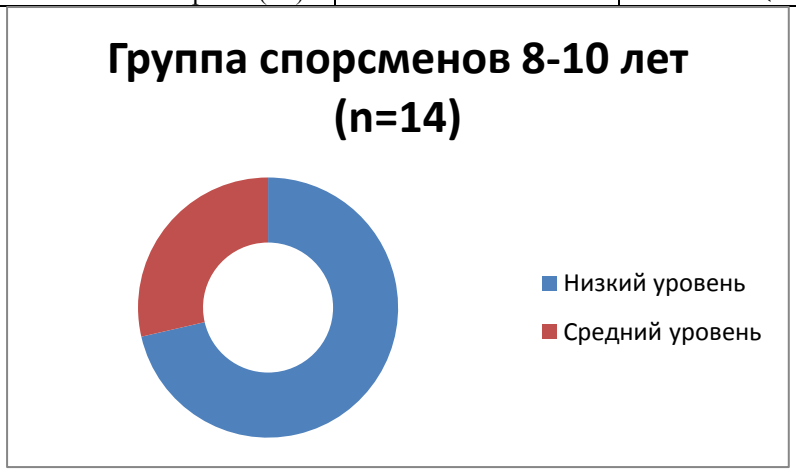


Рисунок 1 – Уровень развития гибкости, подвижности позвоночного столба и суставов мальчиков 8-10 лет на начальном этапе подготовки.

В результате тестирования было выявлено, что большинство мальчиков имеют низкий (71,4%) и средний (28,6%) уровень развития гибкости. Спортсменов с высоким уровнем обнаружено не было.

После проведения эксперимента в декабре 2023 года было организовано и проведено повторное тестирования с целью оценки уровня гибкости юных спортсменов на начальном этапе подготовки. Оценка полученных результатов показала, что между результатами испытуемых произошли статистически достоверные отличия во всех используемых

упражнениях. Результаты повторной оценки эксперимента (март 2024 года) представлены в Таблице 3.

Таблица 3 – Оценка уровня развития гибкости юных спортсменов 8-10 лет, занимающихся тхэквондо в конце проведения эксперимента

	Среднее значение группы (n=14)	Общая оценка уровня развития гибкости по всем показателям
Наименование показателя		
Показатель при выполнении упражнений на определение уровня развития гибкости. Выполнить наклон вперед, коснуться ладонями пола. Фиксация положения (с).	0,3+/-1,42	НИЗКИЙ УРОВЕНЬ 5 (35,7%) СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ 8 (57,1%) ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ 1 (7,1%)
Показатель при выполнении упражнений на определение уровня гибкости позвоночного столба. Выполнить наклон вперед из и.п. сидя (см).	8,0+/-4,39	
Показатель при выполнении упражнений на определение уровня гибкости позвоночного столба. Выполнить шпагат – ноги в стороны (см).	16,0+/-3,43	

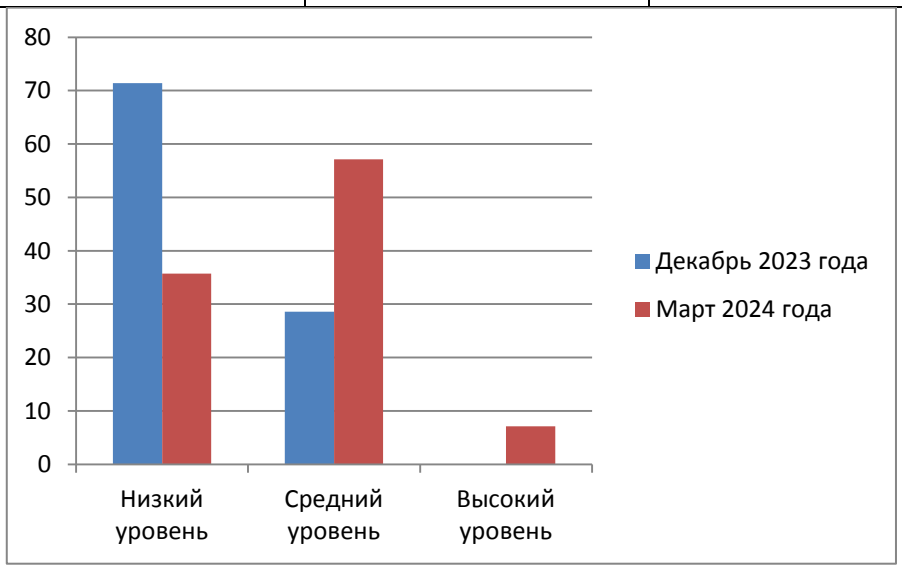


Рисунок 2 – Динамика уровня развития гибкости, подвижности позвоночного столба и суставов мальчиков 8-10 лет на начальном этапе подготовки.

В результате эксперимента было выявлены значимые темпы прироста в показателях, характеризующий уровень развития гибкости спортсменов, что говорит о том, что разработанная экспериментальная методика развития гибкости способствует ее повышению.

Данное исследование содержит основные выводы, сделанные после изучения материалов и литературы по формированию гибкости у юных спортсменов-таэквондистов. Выводы основаны на учете координационной сложности упражнений, их влияния на организм и энергетические затраты детей этого возраста. Рассмотрены важность и преимущества увеличения гибкости для функциональных возможностей и достижения спортивных результатов, а также необходимость сочетания упражнений на гибкость и силу.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Вайцеховский, С.М. Книга тренера /С.М. Вайцеховский. – М.: Физкультура и спорт, 2011. – 246 с.

2. Железняк, Ю.Д., Основы научно-методической деятельности физической культуре и спорте: Учеб. Пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – М.: Издательский центр. Академия; 2011. – 264с.

3. Смирнов, В.М. Физиология физического воспитания и спорта. Учебник для студ. сред. и высш. учебных заведений / В.М. Смирнов, В.И. Дубровский. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2013. – 608 с.

4. Филимонов, В.И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка (монография) / В.И. Филимонов. – М.: «ИНСАН», 2012. – 432с.

5. Фомин, Н.А. Основы возрастной физиологии спорта: Учеб. пособие /Н.А. Фомин. – Челябинск: ЧГПИ, 2011. – 193 с.

Сборник тезисов
студенческой научно-практической конференции:

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Кафедра теории и методики физической культуры

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