

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМ.М.АКМУЛЛЫ»

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Региональной студенческой научно-практической конференции

**ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ НАУКИ, ОБРАЗОВАНИЯ И
СПОРТА**

Сборник студенческих статей

Уфа - 2022

УДК 796/799

ББК 75

В сборник включены статьи студентов Института физической культуры и здоровья человека. Сборник подготовлен кафедрой Теории и методики физической культуры и спорта БГПУ им.М.Акмуллы

Материалы публикуются в авторский редакции.

СОДЕРЖАНИЕ

Абдулманова А.С. Емелёва Т.Ф. ВОСПИТАНИЕ ГИБКОСТИ У ДЕТЕЙ 12-13 ЛЕТ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	6
Анисимова А.Д. Соловьянюк Л.Г. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ИМЕЮЩИХ ЗАБОЛЕВАНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ....	9
Байгильдин Б.Р. Кулешов Р.С. К ВОПРОСУ О ПОСТРОЕНИИ ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ХОККЕИСТОВ	12
Балагутдинова Г.А. Соловьянюк Л.Г. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ	15
Габдрахманов Р.А. Исмагилова Р.Р. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОВЫШЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ НА ОСНОВЕ СРЕДСТВ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ	18
Гудзь Л.Н. Соловьянюк Л.Г. ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	20
Дивеев И.С. Данилов Е.В. КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ КАК ОСНОВА ТЕХНИКО- ТАКТИЧЕСКИХ УМЕНИЙ В ФУТБОЛЕ	24
Жильникова (Лебедькова) А. А. Соловьянюк Л.Г. ВОСПИТАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ 14 - 15 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СЕКЦИИ ПО БАСКЕТБОЛУ	27
Ибрагимов И.Р. Юламанова Г.М. ВОСПИТАНИЕ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ ФУТБОЛИСТОВ 9-10 ЛЕТ	30
Иванов Р.Ю. Федулина И.Р. РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ САМБИСТОВ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ ЕДИНОБОРЦЕВ	34

Кальянова М.А. <i>Евграфова Л.Р.</i> МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ФИТНЕСА	40
Кицул А.А. <i>Костарев А.Ю.</i> ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ЭСТАФЕТНОГО БЕГА	43
Коняева Ю.А. <i>Кулешов Р.С.</i> СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В РАЗЛИЧНЫХ СИТУАЦИЯХ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ПОЕДИНКА У КАРАТИСТОВ 14-15 ЛЕТ	47
Краснова. Е.С. <i>Матвеева Л.М.</i> ВОСПИТАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ШКОЛЬНИКОВ 9- 10 ЛЕТ	51
Кузнецов А. С. <i>Костарев А.Ю.</i> ВОСПИТАНИЕ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ ОБУЧАЮЩИХСЯ 12-13 ЛЕТ В СЕКЦИИ ПО ХОККЕЮ	55
Кукарова М.В. <i>Данилов Е.В.</i> ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ОДНОВРЕМЕННОГО ДВУХШАЖНОГО КОНЬКОВОГО ХОДА НА УРОКАХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ У ДЕТЕЙ 12-13 ЛЕТ	58
Лобанова А. С. <i>Федулина И.Р.</i> ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКИ ВЕДЕНИЯ МЯЧА В БАСКЕТБОЛЕ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У ШКОЛЬНИКОВ 11-12 ЛЕТ	61
Моисеева Э.Ф. <i>Имамова Р.М.</i> РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	64
Сольская К.В. <i>Соловьянюк Л.Г.</i> ВОСПИТАНИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕВУШЕК 18-19 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ ФИТНЕСА	68
Фазуллина Ю.И. <i>Данилов Е.В.</i> ВОСПИТАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЮНЫХ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ 13—14 ЛЕТ	73
Швецов М.С. <i>Исмагилова Р.Р.</i> ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ РОССИЙСКОЙ ШАХМАТНОЙ ДЕРЖАВЫ	79

Шерстобитов С.Ю. Исмагилова Р.Р.

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ**

ВОЛЕЙБОЛИСТОВ.....83

Ядрышников А.Д. Костарев А.Ю.

ВЫЯВЛЕНИЕ ЭФФЕКТИВНЫХ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ НАПАДЕНИЯ ЮНОШЕЙ 11-12 ЛЕТ

В СЕКЦИИ ПО ХОККЕЮ86

Абдулманова А. студентка ПОФК_БЖД 51-17
Емельёва Т.Ф. к.б.н., доцент

ВОСПИТАНИЕ ГИБКОСТИ У ДЕТЕЙ 12-13 ЛЕТ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Актуальность исследования. Одной из главных задач, решаемой в ходе физического воспитания, является обеспечение рационального развития физических качеств, присущих учащемуся, которые занимают принципиальное место в подготовке его к жизни, общественно-полезному труду, обеспечивая высшую трудоспособность в протяжении длительного периода.

Ученые и исследователи по части физической культуры ставят гибкость по степени важности на 2-ое место после выносливости, называя упражнения на растягивание действенным средством оздоровления и гармоничного физического развития.

Недостаточная подвижность в суставах может ограничивать проявление таких физических качеств как сила, быстрота реакции и скорости движений, выносливости, увеличивая затраты энергии, снижая экономичность работы организма, и часто приводит к суровым травмам мускул и связок.

Достаточно хорошо развитая гибкость у школьников позволяет восстанавливать амплитуду движений при временной затрате трудоспособности либо при получении травмы.

Однако в настоящее время имеющаяся научно-методическая литература по вопросам воспитания гибкости устарела, тяжела к восприятию и требует обновления. Поэтому разработка комплексов упражнений, направленных на воспитание гибкости детей 12-13 лет на уроках физической культуры является актуальным.

Гипотеза исследования: предполагается, что процесс воспитания гибкости у детей 12-13 лет, будет проходить более эффективно, если на

уроках физической культуры будут применяться составленные комплексы упражнений.

Объект исследования: учебно-воспитательный процесс, направленный на воспитание гибкости у школьников 12-13 лет на уроках физической культуры.

Предмет исследования: комплексы упражнений, направленные на воспитание гибкости у детей 12-13 лет на уроках физической культуры.

Цель исследования: определить эффективность внедрения составленных комплексов упражнений, направленных на воспитание гибкости у детей 12-13 лет на уроках физической культуры.

Задачи исследования:

1. Изучить теоретические основы воспитания гибкости у детей 12-13 лет.
2. Определить содержание комплексов упражнений, направленных на воспитание гибкости у детей 12-13 лет на уроках физической культуры.
3. Экспериментально обосновать эффективность внедрения комплексов упражнений, направленных на воспитание гибкости у детей 12-13 лет на уроках физической культуры.

Методы исследования:

1. Анализ и обобщение данных литературных источников.
2. Педагогический эксперимент.
3. Контрольное тестирование.
4. Методы математической статистики.

Главным отличием занятий в экспериментальной группе являлось то, что в составленных комплексах упражнений были использованы упражнения с гимнастической палкой для развития активной гибкости и упражнения в парах для развития пассивной гибкости.

Для определения эффективности внедрения составленных нами комплексов упражнений на воспитание гибкости детей 12-13 лет на уроках физической культуры был проведен межгрупповой анализ показателей

уровня развития гибкости до и после проведения педагогического эксперимента.

Полученные результаты свидетельствуют, что между показателями уровня развития гибкости у детей 12-13 лет контрольной и экспериментальной групп до проведения педагогического эксперимента статистически достоверных различий не обнаружено.

Следовательно, до начала эксперимента группы были статистически однородны, что говорит о возможности проведения педагогического эксперимента.

Полученные результаты свидетельствуют, что между показателями уровня развития гибкости у детей 12-13 лет контрольной и экспериментальной групп после проведения педагогического эксперимента были обнаружены статистически достоверные различия.

Таким образом, можно сделать вывод, что внедрение разработанных комплексов упражнений позволило добиться существенных изменений в показателях уровня развития гибкости у детей 12-13 на уроках физической культуры экспериментальной группы, что говорит об эффективности их внедрения в учебно-воспитательный процесс школьников.

Список использованной литературы

1. Аганянц, Е.К. Физиологические особенности развития детей, подростков, юношей / Е.К. Аганянц, Е.В. Демидов - Москва: 2015. - 102 с.
2. Акрушенко, А.В. Психология развития и возрастная психология/А.В. Акрушенко - Москва: Эксмо, 2006. -250 с.
3. Алтер, М.Дж. Наука о гибкости/ М.Дж. Алтер - Киев: Олимпийская литература, 2013. - 589 с.
4. Ашмарин, Б. А. Теория и методика физического воспитания: Учебник / Б. А. Ашмарин, Ю. А. Виноградов, З. Н. Вяткина. - Москва: Просвещение, 2014.- 287 с.
5. Валиахметов, Р. М. Физическое воспитание учащихся: Программа /Р.М. Валиахметов. - Уфа, 1996.- 46 с.

*Анисимова А.Д., студентка ПОФК_БЖД 41-19
Соловьянюк Л.Г. канд. пед. наук, доцент*

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА, ИМЕЮЩИХ ЗАБОЛЕВАНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

Актуальность. Состояние здоровья подрастающего поколения в последние годы характеризуется неуклонным его ухудшением, что вызывает обоснованную озабоченность многих отечественных ученых. Особенно тревожное положение складывается со здоровьем школьников. Статистические данные свидетельствуют о том, что только 14-20% школьников 7-17 лет здоровы, около 50% детей имеют различные отклонения в функциональных и морфологических показателях. У 30-36% учащихся отмечаются хронические заболевания, особенно часто со стороны сердечно-сосудистой, нервной, опорно-двигательной, дыхательной, пищеварительной и других систем. За время обучения в школе численность здоровых детей сокращается в 4-5 раз и к моменту выпуска составляет 3-4%. Аналогичные данные приводятся в документах Министерства Здравоохранения РФ. В соответствии с Законом «Об образовании» здоровье школьников относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования и важность в такой ориентации образовательной области «Физическая культура» чрезмерно высока. Различные неблагоприятные факторы приводят к тому, что все больше становится детей с отклонениями в физическом развитии. В связи с этим Законом РФ «Об образовании» предусмотрена возможность проводить занятия в рамках индивидуальной программы реабилитации. Это означает учет физического состояния ребенка и корректировку на основе этого занятий. Однако возможны и другие пути работы с детьми с отклонениями в физическом развитии. Этим и объясняется актуальность проблемы совершенствования физической подготовленности учащихся.

В результате анализа научно методические литературы были изучены:

1. Значения оздоровительной физической культуры для детей с заболеваниями сердечно-сосудистой системой;
2. Содержание оздоровительной физической культуры для детей с нарушениями сердечно-сосудистой системы;
3. Морфофункциональные особенности сердечно – сосудистой системы подростков;

Результаты исследования и их обсуждения.

На основании анализа научно методической литературы было определено содержание комплексов упражнения, направленного на повышение уровня подготовленности детей среднего школьного возраста, имеющих заболевания сердечно-сосудистой системы.

Подробно комплекс упражнений для специальной медицинской группы упражнений представлен в Таблице 1.

Таблица 1.

Комплекс упражнения для школьников с заболеваниями сердечно-сосудистой системы.

Упражнения	Дозировка	Интервал отдыха
- ходьба на носках, хлопки руками над головой. Следить за осанкой, дыхание произвольное	30-40 с.	30 секунд
- ходьба высоко поднимая колени. Не наклоняться вперед, выше поднимать колени. - ходьба с глубокими выпадами. Выпады выполнять шире, не прыгать, спину держать ровно	30-40 с. 6-8 раз	30 секунд 1 минута
И.п. - основная стойка (о.с.) - глубокий вдох носом. «Подуем на пушинку»	4-5 раз	30 секунд

- долгий выдох через полуоткрытый рот, губы - «трубочкой» Выдох выполнять как можно дольше.		
И.п. - сидя на полу, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях - выдох, вернуться в И.п. - ноги выпрямить - вдох Носочки оттягивать, не сгибать руки в локтях. Необходимо соблюдать принцип «рассеивания» нагрузки, т.е. чередование движений рук, ног и туловища	5-6 раз	1 минута

Занятия оздоровительной физической культурой при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, максимально активизируя действие экстракардиальных факторов кровообращения, способствуют нормализации нарушенных функций. Физические упражнения, отвечающие возможностям больного организма, путем активизации венозного кровотока способствуют уменьшению застойных явлений и улучшению кровообращения в целом.

Раскрыли содержание оздоровительной физической культуры для детей с нарушениями сердечно-сосудистой системы;

Использовали простые по координации упражнения для всех мышечных групп с выраженным мышечным усилием.

Определили морфофункциональные особенности сердечно – сосудистой системы подростков

Эффективное решение задач оздоровления ослабленных детей средствами физической культуры в большой мере зависит от правильного выбора и рационального применения комплекса физических упражнений, их

дозировки, интенсивности и объема, а также от условий, в которых происходит организованная или самостоятельная двигательная деятельность.

Список использованной литературы

1. Виленский М.Я. Физическая культура. 5-7 классы: Учебник. / Виленский М.Я., Туревский И. М., Торочкова Т. Ю. и др. / под ред. М.Я. Виленского. – М.: изд-во Просвещение, 2013. – 239 с
2. Курс лекций по спортивной медицине: учебное пособие / под. ред. А. В. Смоленского. – М. : Физическая культура, 2011. – 280 с.
3. Пустозеров А. И. Оздоровительная физическая культура: учеб.- метод. пособие / А.И. Пустозеров, А.Г. Гостев. – Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2008. – 85 с.

Байгильдин Б.Р студент ПОФК 41-19

Кулешов Р.С., канд. пед. наук, доцент

К ВОПРОСУ О ПОСТРОЕНИИ ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ХОККЕИСТОВ

Аннотация. В статье рассматриваются тактико-технические действия хоккеистов любителей. Тактико-технические действия или ТТД – это, собственно, суммарный показатель того, что игроки выполняют на поле: передачи, единоборства, подборы, перехваты, удары, и т.д. При этом большинство тактико-технических действий приходится на передачи и единоборства.

Актуальность. Проблема, заключающаяся в повышении эффективности совершенствовании индивидуальных тактико-технических действий хоккеистов любителей является актуальной так-как современный хоккей требует от спортсменов умения применять широкий спектр технических и тактических приёмов в тренировочных и соревновательных условиях, обусловленных наличием знаний о способах ведения спортивной борьбы.

Специалистами отмечается что успешность в игровой деятельности зависит не только от сформированности у игроков представления о структуре

движения, умения стабильно выполнять их, но и от знаний специфических игровых условий Коренберг В.Б. (Основы спортивной кинезиологии: учебное пособие. М.: Советский спорт, 2005.)

Игрокам необходимо выполнять большое количество индивидуальных и групповых действий в единицу времени, оперативно и рационально принимать решения в складывающихся ситуациях.

Возникает проблемная ситуация, которая выражается в том, что часто игроки неправильно расценивают игровые ситуации и принимают нерациональные решения, что приводит к недостаточной стабильности и вариативности индивидуальных действий. В данном аспекте восприятие, представление двигательного действия и игровой ситуации имеют важное значение для эффективной реализации игровых и тренировочных задач. Постановка ситуативных задач в процессе тактико-технической подготовки спортсменов позволяет более предметно рассматривать игровую деятельность, «накладывать» структуру действий на структуру игры. Помимо этого, решается проблема дифференцированности содержания игровой деятельности, отражающаяся в учебниках по спортивным играм разделами техники и тактики игры. Поэтому, исследование особенностей построения тактико-технической подготовки хоккеистов любителей 18+ является актуальной.

Результаты исследования и их обсуждение. В результате аналитической работы были выявлены наиболее эффективные подходы к построению тактико-технической подготовки хоккеистов любителей 18+. По мнению Адашевского В. М. процесс обучения хоккеистов любителей индивидуальным тактико-техническим действиям будет более эффективен если изучение специфики тактико-технических действий происходит с учетом структуры минимальных игровых ситуаций соревновательной деятельности; в содержание упражнений включены ситуативные задачи, обеспечивающие при их решении формирование ориентировочной основы действий (наглядно информационных образов).

Однако Никонов Ю.В. в своей работе отмечает, что при обучении технике хоккея не нужно стараться за короткий отрезок времени освоить как можно больше технических приёмов. Чем очень часто злоупотребляют тренеры в «гонке» за секундным результатом. Достаточно хорошо освоить один приём, далее переходить к следующему, более сложному. При обучении техническим приёмам важно придерживаться оптимального количества повторений упражнений с соответствующими интервалами отдыха.

Проведя анализ научно-методической литературы, можно увидеть, что, методика совершенствования индивидуально тактико-технических действий хоккеистов любителей раскрыта недостаточно полно. В литературных источниках можно увидеть рекомендации по обучению или некоторые отдельные упражнения, которые не в достаточной мере позволяют обучить хоккеистов любителей 18технике игры.

Список использованной литературы

1. Адашевский В. М. Биомеханические аспекты технико-тактических действий в дзюдо / В. М. Адашевский, М. Дулевски, С. С. Ермаков // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. - 2011. - № 3.
2. Газимов И. Р. Значимость факторов, определяющих предрасположенность детей 6-7 лет к хоккею / И. Р. Газимов // Омский научный вестник. - 2015. - №1 (135) .
3. Козин В.В. Ситуационные представления в обучении и совершенствовании технико-тактических действий спортсменов / В.В. Козин// Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта. - 2017. -№ 1.
4. Коренберг В. Б. Основы спортивной кинезиологии : учебное пособие / В. Б. Коренберг. - М. : Советский спорт, 2005.
5. Яхонтов Е.Р. Теоретическое обоснование введения в научно-методический обиход спортивных игр понятия «ситуационная техника» / Е.Р. Яхонтов [и

др.] // Научно-педагогические школы университета : научные труды : ежегодник -2016.

*Балагутдинова Г.А., студентка ПОФК_БЖД 41-18
Соловьянюк Л.Г. к.п.н., доцент*

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ

Основной проблемой современного образования на уроках физической культуры является состояние здоровья учащихся, а так же пути его укрепления и сохранения. В наше время в школах процент учащихся, которые имеют низкий уровень здоровья, стремительно увеличивается.

С каждым годом растущая нагрузка учебных занятий и психоэмоциональные факторы негативно сказываются на физическое и функциональное состояние школьников в процессе физического воспитания. На сегодняшний день большинство детей по результатам медицинского обследования могут быть полностью освобожденными от занятий физкультурой, либо могут быть отнесены к специальной медицинской группе. И главной задачей в построении учебного процесса учителем физической культуры и школьного медицинского персонала является помощь в организации построение правильного учебного процесса школьникам, которые относятся к специальной медицинской группе. Ведь правильно организованные систематические занятия физическими упражнениями - важнейшее средство укрепления здоровья учащихся.

Занятия по физической культуре со школьниками данной группы нужно проводить по особой разработанной программе в условиях обычного режима школы. В этих учебных программа содержатся специальные, многообразные методики, в которых учитывают специфику заболевания.

Большинство специалистов в физкультурном образовании считают, что в школьном возрасте у детей происходит становление и развитие основных двигательных навыков и физических качеств, особенно в младшем школьном возрасте. Ведь физическое состояние и развитие у младших школьников является одним из главных факторов в подготовке физически крепкого, гармонически развитого подрастающего поколения. Именно в младшем школьном возрасте закладывается фундамент всестороннего физического развития, формируется телосложение, осанка, укрепляется здоровье, формируются различные двигательные умения и навыки.

В результате анализа научно методические литературы:

1. Были изучены организации проведения и особенности построения занятий с учащимися медицинской специальной группы.

2. Были выявлены анатомо-физиологические особенности детей младшего школьного возраста.

3. Были определены методики и методы проведения занятий в специальной медицинской группе у младших школьников.

На основании анализа научно методической литературы было определено содержание комплексов упражнения, направленного на повышения уровня физической подготовленности детей младшего школьного возраста в специально медицинской группе.

Подробно комплекс упражнений для специальной медицинской группы упражнений представлен в Таблице 1.

Таблица 1.

Комплекс упражнения для школьников с заболеваниями органов желудочно-кишечного тракта, печени.

Упражнения	Дозировка	Интервал отдыха
Руки перед грудью и в стороны – вдох и выдох	4	5 секунд
Наклоны в стороны	4	5 секунд
Круговые движения тазом	4	-
Пружинистые приседания	4	5 секунд
Касание пола руками	4	5 секунд

Сидя, касание до носков	4	5 секунд
Лежа, перекаты туловища вправо, влево	4	5 секунд
Лежа на спине, приподнимание таза	4	5 секунд
Упор стоя на коленях, махи ногами	5	-
Игра «Три мяча через сетку»		
Эстафеты с мячом на развитие физических качеств.		

Таким образом, занятия по физической культуре со школьниками данной группы нужно проводить по особой разработанной программе в условиях обычного режима школы. В этих учебных программа содержатся специальные, многообразные методики, в которых учитывают специфику заболевания.

Список использованной литературы

1. Абросимова, Л.И. Оздоровительная роль физической культуры для школьников специальной медицинской группы / Л.И. Абросимова, В.Е. Карасик; под ред. М.Я. Студинишкина // Советская педиатрия. - М.: Медицина, 1999. - 212 с.
2. Антропова М.В. Образование и здоровье школьников. Методические рекомендации для работников системы образования. М. 2008. 4. Антропова М.В., Л.М.Кузнецова, Т.М. Паранинева Режим дня младшего школьника. М.: изд. Центр «Вента-на-граф». 2002. – 145 с.
3. Бабенкова Е.А.. Как помочь детям стать здоровыми / Е. А. Бабенкова М.:2003. - 110 с.
4. Балыбердин, И.А. Комплекс упражнений для развития физических качеств / И.А. Балыбердин // Спорт в школе: прил. к газете «Первое сентября», 2007. - № 22. - с. 6-7.

*Габдрахманов Р.А., студент ПОФК БЖД 41-18
Исмагилова Р.Р., доцент*

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОВЫШЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ НА ОСНОВЕ СРЕДСТВ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ

Лыжи – один из наиболее популярнейших видов спорта во всём мире. Занятия этим видом спорта являются важным средством физического воспитания, занимают одно из первых мест по своему характеру двигательных действий. Лыжный спорт считается одним из самых массовых видов спорта, культивируемых в России. Наибольшей популярностью в силу доступности и характера воздействия на организм пользуются лыжные гонки на различные дистанции. В большинстве районов нашей страны, где зима продолжительная и снежная, занятия лыжами – один из самых доступных и массовых видов физической культуры. Физическая нагрузка при занятиях на лыжах легко дозируется как по объёму, так и по интенсивности, что позволяет рекомендовать лыжи как средство физического воспитания для людей различного возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Обучение в вузе требует от студентов значительных интеллектуальных и нервно-психических напряжений, достигающих в период экзаменационных сессий до максимальных. Кроме того, эти напряжения, накладываются на социальные, бытовые, экологические и другие нагрузочные факторы, могут приводить к различным функциональным и психическим срывам.

Лыжная подготовка является обязательным разделом государственного образовательного стандарта дисциплины «Физическая культура» и является одним из звеньев физического воспитания в нашей стране (при наличии снежного покрова в зимнее время). Хорошо организованные регулярные занятия на лыжах способствуют развитию физических и духовных возможностей, а также укреплению здоровья человека.

Актуальность исследования обусловлена необходимостью повышения функционального состояния студентов на основе средств лыжной подготовке для того, чтобы на базе полученных данных разработать общую направленность в построении методической основы.

На основании анализа научной методической литературы было определено содержание в комплексных упражнениях направленного на повышения функционального состояния студентов на основе средств лыжной подготовки

Особенностью разработанного комплекса упражнений является то, что для повышения уровня функциональных возможностей лыжников-гонщиков используется упражнения направленные на воспитание силовой выносливости выполняемые методом круговой тренировки:

Упражнение	Дозировка	Интервал отдыха
бег 1000 м;	1 круг	1 минуты
Запрыгивание на тумбу	10 раз	1 минута
Бёрпи	10 раз	1 минута
Выпады в прыжке	10 раз	1 минута
Бег в упоре лежа	20 раз	1 минута

В заключение можно сказать, что был разработан комплекс упражнений на основании анализа научно-методической литературы для повышения уровня функционального состояния студентов на основе средств лыжной подготовке.

Список использованной литературы

1. Иванова, С. Ю. Физическая культура: лыжная подготовка студентов вуза: учебное пособие / С. Ю. Иванова, Р. В. Конькова, Е. В. Сантеева. — Кемерово: КемГУ, 2011. — 149 с.

2. Бисярина, В. П. Анатомо-физиологические особенности / В.П. Бисярина. - М.: Медицина, 2014. - 224 с.

3. Добрынин, И. М. Лыжная подготовка студентов в вузе: учебное пособие / И. М. Добрынин. - Уральский федеральный университет им. Б.Н. Ельцина, 2015. - 124 с.

4. Зюкина, А. В. Физическая культура в образовании: состояние, тенденции и перспективы: материалы конференции / под редакцией А. В. Зюкина [и др.]. - Санкт-Петербург: РГПУ им. А. И. Герцена, 2019. — 391 с.

*Гудзь Л.Н. магистрант ЗМПОФКБЖ-21-20
Соловьянюк Л.Г., к.п.н., доцент*

ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Сохранение здоровья нации - одна из первостепенных задач современности. Важнейшей составляющей здоровья является физическая активность.

Современные дети погружены в мир технологий и гаджетов, где нет необходимости бежать на встречу с друзьями, а можно поговорить по Facetime или Skype, где игры доставлены на дом посредством Playstation, а занятия английским, математикой и даже музыкой возможны в режиме online, не выходя из дома. Такие условия не могут не привести к снижению двигательной активности подрастающего поколения. Однако полноценное развитие детей любого возраста без активных физических занятий невозможно. Дефицит двигательной активности отрицательно сказывается на общем состоянии организма.

Особенно данная проблема становится актуальной в старшем школьном возрасте, когда физиологическая потребность в движении, действующая в младшем возрасте, уходит на второй план, а ведущее место в удовлетворении физической активности занимают внутренние сознательные мотивы, которые часто не сформированы. И ко всем факторам снижения двигательной

активности добавляется возросшая нагрузка в учебе и при подготовке к экзаменам.

Снижение уровня мотивации к занятиям физической культурой у современных школьников происходит по целому ряду причин.

Это могут быть психологические причины, такие как заниженная или завышенная самооценка, комплекс по поводу внешности, нарушения в эмоционально-волевой сфере, недисциплинированность, отсутствие базовых умений и навыков выполнения двигательных действий, несформированность мотивов учебной деятельности в целом, низкий уровень познавательных способностей.

Значимое влияние на снижение мотивации могут оказать педагогические причины - плохо организованный процесс физического воспитания, отсутствие педагогического такта, нарушение дидактических принципов построения учебных занятий, неправильное осуществление контроля, отсутствие индивидуального подхода к обучающимся с низким уровнем физического развития и группы здоровья.

Не менее важны социальные причины. Это может быть отсутствие в семье ценностей здоровья и здорового образа жизни, идеалов в спорте, мероприятий военно-спортивного и патриотического направления.

Мотивационная сфера ученика является одним из основных компонентов в организации процесса физического воспитания старшеклассников. Основным мотивом учения старшеклассников является подготовка к поступлению в профессиональное учебное заведение. Здесь роль побудителя к учению начинает играть стремление к знаниям. Отсутствие у школьников теоретических знаний по физической культуре резко снижает эффективность обучения и воспитания, уменьшает интерес к занятиям физическими упражнениями, мешает привитию учащимся положительного отношения и потребности в систематических самостоятельных занятиях физической культурой.

Среди основных педагогических условий, способствующих формированию мотивационно-ценностного отношения школьников к самопознанию в области физического воспитания, можно назвать:

- ориентацию на мотивацию успеха в физической культуре и спорте;
- право выбора физкультурной и спортивной деятельности;
- управление своим поведением и деятельностью;
- создание положительной психологической атмосферы на уроках физической культуры;
- деятельность должна оставлять после себя ощутимый результат, который должен оцениваться качественно и количественно.

Долговременный интерес к занятиям физической культурой у старшеклассников формируется в результате сочетания различных групп мотивов. Прежде всего это внутренние мотивы, связанные с удовлетворением процессом деятельности - новизна, эмоциональность, динамичность, любимые упражнения. Очень важны также внешние положительные мотивы. Это мотивы, основанные на результатах деятельности - активный отдых, приобретение желаемых навыков. Не менее важны мотивы, связанные с перспективой - развитие физических качеств, укрепление здоровья, коррекция фигуры. При этом необходимо минимизировать влияние внешних негативных мотивов - страх получить низкую оценку, насмешки сверстников из-за невозможности выполнить какое-либо движение и т.д. Успешное решение задачи по формированию активного интереса к занятиям физической культурой возможно в том случае, если внутренняя мотивация соответствует или преобладает над внешней положительной мотивацией и значительно превосходит внешние отрицательные мотивы.

Для формирования положительной мотивации к занятиям физическими упражнениями важно учитывать индивидуальные особенности и личностный интерес учащихся. Внутренние мотивы возникают лишь при соответствии внешних мотивов целям и возможностям личности. Компетентный учитель

должен увидеть в каждом ученике что-то свойственное только ему, подойти ко всем индивидуально, что значительно повысит мотивацию и интерес учащихся к физическому воспитанию. Высокие требования предъявляются также к личности учителя физкультуры. Вся деятельность педагога является мощным фактором мотивации старшеклассников к занятиям спортом. Чтобы быть примером для учеников учитель физкультуры должен постоянно повышать свое спортивное мастерство и профессиональную квалификацию через спортивные тренировки, курсы повышения квалификации, участие в профессиональных конкурсах, в общественной жизни, через стремление к собственным новым спортивным достижениям.

Значительную роль в формировании мотивационно-ценностного компонента играет коммуникативная деятельность. Общаясь друг с другом, старшеклассники обсуждают причины, по которым они стремятся улучшить себя во время занятий физической культурой. Это дает учителю возможность формировать отдельные группы учащихся с учетом их спортивных потребностей и в зависимости от того, какой вид физической активности является для них наиболее приоритетным (спортивный, оздоровительный, образовательный и т.д.).

Учитель физической культуры часто сталкивается с проблемой недооценки своего предмета. Эта тенденция наблюдается как в школе, так и в семьях учащихся. Родителям учеников не так важно, как их ребенку удалось преодолеть дистанцию или как далеко он смог забросить мяч, когда приближается время сдачи экзаменов.

В этой ситуации необходимо донести до родителей тот факт, что познавательные процессы человека во многом зависят от функционального состояния его организма. При снижении двигательной активности увеличивается нагрузка на мозг. В свою очередь, это приводит к увеличению мышечного напряжения, изменению нервной регуляции деятельности жизненно важных систем.

Формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой — это чрезвычайно важная проблема современной школы. Решение этой задачи возможно лишь при комплексном использовании множества средств и методов, направленных на активизацию интереса и желания заниматься у всех учащихся.

Список использованной литературы

1. Дуркин, П.К. Формирование у школьников устойчивого интереса к занятиям спортом / П.К. Дуркин.-М: Теория и практика физической культуры. 2005. № 11.- С. 49.
2. Ильин, Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин.-СПб.:Питер; Санкт-Петербург; 2011.-509 с.
3. Кретти, Дж. Психология в современном спорте / Дж. Кретти.-М.: Физкультура и спорт, 1978.- 194 с.

*Дивеев И.С. студент ЗМПОФКБЖ-11-20
Данилов Е.В. к.б.н., доцент*

КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ КАК ОСНОВА ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ УМЕНИЙ В ФУТБОЛЕ

Координационные способности – это основа получения и эффективного использования технико-тактических умений в футболе. Координационное совершенствование направлено также на подготовку футболистов к усложняющимся условиям современного производства и высокому темпу жизни.

Координационные способности – это совокупность свойств человека, проявляющихся в процессе решения двигательных задач разной координационной сложности и обуславливающих успешность управления двигательными действиями и их регуляции. Природной основой координационных способностей являются задатки, под которыми понимают

врожденные и наследственные анатомо-физиологические особенности организма. К ним относят свойства нервной системы (силу, подвижность, уравновешенность нервных процессов), индивидуальные варианты строения коры головного мозга, степень зрелости ее отдельных областей и др.

Практика современного футбола располагает огромным арсеналом средств для воздействия на координационные способности. Основным средством воспитания координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны. Сложность физических упражнений можно увеличить за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров, а также внешних условий, изменяя порядок расположения снарядов, их вес, высоту; изменяя площадь опоры или увеличивая ее подвижность в упражнениях на равновесие и т.п. Особую группу средств составляют упражнения с преимущественной направленностью на отдельные психофизиологические функции, обеспечивающие управление и регуляцию двигательных действий. Это упражнения по выработке чувства пространства, времени, степени развиваемых мышечных усилий. Упражнения, направленные на развитие координационных способностей, эффективны до тех пор, пока они не будут выполняться автоматически. Затем они теряют свою ценность, так как любое, освоенное до навыка и выполняемое в одних и тех же постоянных условиях, двигательное действие не стимулирует дальнейшего развития координационных способностей.

Для развития координационных способностей юных футболистов используются следующие методы: наглядные методы: показ упражнений на схеме, макете, кинограмме, просмотр учебных и официальных соревнований; словесные методы: рассказ, объяснение, указание, замечание, убеждение, беседа, лекция, доклад; практические методы: метод вариативного упражнения (первоначальное разучивание приемов в целом или по частям), метод многократного повторения, переменный, интервальный, игровой и соревновательный методы.

Соревновательные упражнения это целостные двигательные действия либо их совокупность, составляющие предмет игры в футбол и выполняемые в полном соответствии с правилами состязаний по футболу. Они характеризуются комплексным проявлением ловкости в условиях постоянной и внезапной смены ситуаций и форм движений и представляют собой подвижную, варьируемую в зависимости от условий совокупность различных двигательных действий, объединенных «сюжетом». Наиболее широкую и доступную группу средств для воспитания координационных способностей у футболистов составляют общеподготовительные гимнастические упражнения динамического характера, одновременно охватывающие основные группы мышц. Это упражнения без предметов и с предметами (мячами, гимнастическими палками, скакалками и др.), относительно простые и достаточно сложные, выполняемые в измененных условиях, при различных положениях тела или его частей, в разные стороны: элементы акробатики (кувырки, различные перекаты и др.), упражнения в равновесии. Если футболист овладел техническим приемом на уровне двигательного навыка, следует изменять способ и условия его выполнения. Число повторений составляет 4-12 раз, число серий – от 1 до 3. Для развития координационных способностей используются упражнения разной степени сложности, однако наиболее эффективный вариант работы отмечается в диапазоне 75-90% от максимального уровня, в этом случае обеспечивается выполнение достаточно большого суммарного объема работы, способствующей развитию координационных способностей. Для юных спортсменов, как подчеркивают авторы, более эффективны задания относительно невысокой 40-60% и умеренной 60-75% координационной сложности.

Список использованной литературы

1. Антипов, А. В. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе / А. В. Антипов, В. П. Губа, С. Ю. Тюленьков. – М., 2012. – 150 с.

2. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии. - М.: Физическая культура и спорт, 1991. - 289 с.
3. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 381 с.
4. Голомазов, С.В. Система тестирования техники владения мячом в футболе //Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 3. – С. 7 – 12.

*Жильникова (Лебедькова) А. А. студентка ПОФК 41-18
Соловьянюк Л.Г. д.п.н. доцент*

ВОСПИТАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ 14 - 15 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СЕКЦИИ ПО БАСКЕТБОЛУ

Современный баскетбол – это атлетическая игра, которая требует высокой двигательной активности, требующая от игрока максимального привлечения функциональных возможностей. За все время существования баскетбола, характер игры переживал значительные изменения. Новый характер игры предъявляет максимально высокие требования к специальной и общей подготовке игрока. Общая физическая подготовка обеспечивает всестороннее совершенствование баскетболиста и создает условия для наиболее эффективного проявления специальных физических качеств.

Координация для баскетболистов является очень важным качеством. Под этой способностью понимается умение точно определять и своевременно изменять положение тела и осуществлять движение в нужном направлении. Также она важна для развития реакций при нападении противников и их обыгрывании, для достижения наилучших результатов в спорте.

При развитии физических качеств, стоит не забывать о том, что баскетболисты должны демонстрировать скорость, силу, гибкость и выносливость, а в особенности координацию в различных физических

условиях. Изменения приемов и движений игрока зависят от ситуации, что является важной особенностью современного баскетбола. Одновременно с быстрой ориентацией и решением тактических задач, с умением сочетать максимальную скорость передвижения с высокой скоростью и точностью выполнения приемов, а также с быстротой и точностью смены выполнения одних приемов другими в соответствии с игровой обстановкой, баскетболист проявляет высокие координационные способности. Координация – сложное качество. Настолько сложное, что одни теоретики считают, будто его вообще не существует. Другие относят координацию к сфере управления деятельностью, но не идентифицируют как качество двигательное. Третьи расценивают ее как способность обучаться.

Координация движений играет большую роль в становлении двигательных навыков, в развитии физических качеств, она имеет существенное значение и в спортивной, и в производственной деятельности человека, в его повседневной жизни. Для баскетболистов координация является определяющим качеством.

Гипотеза исследования: предполагалось, что процесс воспитания координационных способностей обучающихся 14-15 лет в секции по баскетболу будет более эффективным, если в тренировочный процесс внедрить составленный комплекс упражнений.

Объект исследования: тренировочный процесс, направленный на воспитание координационных способностей детей 14 – 15 лет в секции по баскетболу.

Предмет исследования: составленный комплекс упражнений, направленный на воспитание координационных способностей обучающихся 14 – 15 лет в секции по баскетболу.

Цель: определить эффективность составленных комплексов упражнений, направленных на воспитание координационных способностей обучающихся 14-15 лет в секции по баскетболу.

Задачи:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по данной проблеме.

2. Составить комплекс упражнений, направленный на воспитание координационных способностей обучающихся 14-15 лет в секции по баскетболу.

3. Экспериментально доказать эффективность составленных комплексов упражнений, направленных на воспитание координационных способностей обучающихся 14-15 лет в секции по баскетболу.

Для решения поставленных в работе задач мы использовали следующие методы исследования:

1. Анализ и обобщение научно – методической литературы
2. Педагогический эксперимент
3. Контрольное тестирование
4. Метод математической статистики

Новизна исследования заключается в том, что для воспитания координационных способностей у обучающихся 14-15 лет использовалась Круговая тренировка, которая позволила достигнуть:

- длительную непрерывную работу переменной интенсивности
- интервальную работу высокой интенсивности
- повторную работу по модели сокращенных игровых режимов (4 минуты работы, 5 минут отдыха).

Также особенностью являются:

- вариация методов и средств тренировочного процесса
- активный отдых на следующий день после интенсивной нагрузки
- пассивный отдых

Применялись такие упражнения: кувырки вперед, назад; стоки на лопатках, руках, голове; упражнения на гимнастической скамье, прыжки через козла, жонглирование 3 – мя теннисными мячами, метание малого мяча после кувырков, броски баскетбольного мяча по кольцу после кувырков.

Результаты контрольного тестирования, представленные на слайде 7 свидетельствуют об однородности исследуемых групп. Результаты тестирования доказывают эффективность составленного комплекса упражнений.

Результаты контрольного тестирования, представленные на слайде 7 свидетельствуют об эффективности разработанного комплекса упражнений, так как в экспериментальной группе координационные способности детей улучшились, по сравнению с контрольной группой.

Список использованной литературы

1. Баскетбол: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва [Текст] / Ю.М. Портнов. - М.: Советский спорт, 2003. - 112 с.
2. Гомельский, А. Я. Баскетбол: секреты мастерства: 1000 баскетбольных упражнений [Текст] / А. Я. Гомельский. - М.: Эксмо, 2016. - С. 89-98.
3. Гомельский, В.А. Как играть в баскетбол [Текст] / В.А. Гомельский. - М.: Эксмо, 2015. – 432 с.
4. Курамшин, Ф. Ю. Теория и методика физической культуры [Текст] / Ф.Ю. Курамшин. - М.: Советский спорт, 2010. - 464 с.
5. Орлан, И.В. Баскетбол: основы обучения [Текст] / И.В. Орлан. - М.: ФГОУВПО «ВГАФК», 2011. - 180 с.

*Ибрагимов И.Р. магистрант ЗМПОФКБЖ-21-20
Юламанова Г.М. д.п.н., профессор*

ВОСПИТАНИЕ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ ФУТБОЛИСТОВ 9-10 ЛЕТ

Актуальность исследования объясняется тем, что в современном футболе проблема подготовки юных футболистов – резерва, стоит очень

остро и определяется эффективностью физической и функциональной подготовленности.

В современном футболе физическая подготовленность имеет первостепенное значение, и добиться результатов и высокого профессионального мастерства без данного вида подготовки не представляется возможным.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс физической подготовки футболистов детской школы.

Предмет исследования: методика развития скоростных качеств у юных футболистов 9-10 лет.

Цель исследования: определение динамики и процесса развития скоростных качеств у юных футболистов 9-10 лет.

Гипотеза исследования состояла в том, что использование специальных упражнений направленных на развитие скоростных качеств будет способствовать повышению уровня развития данного качества и физической подготовленности юных футболистов 9-10 лет.

Задачи исследования:

1. Определить уровень развития скоростных качеств юных футболистов 9-10 лет.
2. Разработать комплекс упражнений скоростных качеств для юных футболистов 9-10 лет.
3. Экспериментально проверить методику развития скоростных качеств у юных футболистов 9-10 лет.

Методы исследования:

1. Анализ научной литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Тестирование.
4. Педагогический эксперимент.
5. Методы математической статистики.

Изучались работы по вопросам развития скоростных качеств юных спортсменов, содержания, объема и методике проведения учебнотренировочных занятий футболистов.

Педагогическое наблюдение

Педагогическое наблюдение использовалось с целью: анализа средств и методов развития скоростных качеств; выявления уровня специальной физической подготовки юных футболистов.

Контроль за изменением скоростных качеств футболистов осуществлялся по результатам контрольно-педагогических тестов в которые входили: бег на 15 м со старта и с хода (сек), бег на 30 метров со старта (сек), прыжок в длину с места (см).

Педагогический эксперимент проводился в естественных условиях учебно-педагогического процесса в течение 10 месяцев с соблюдением общепризнанных принципов. Методом случайной выборки были сформированы две группы (контрольная и экспериментальная) которые на начало эксперимента не имели достоверных различий по основным исследуемым показателям.

Полученные данные обрабатывались общепринятыми методами математической статистики. Вычислялись: средняя арифметическая, среднее квадратическое отклонение, ошибка средней арифметической. При определении достоверности результатов применяли t-критерий Стьюдента. Достоверность различия принималась при 5 % уровне значимости ($P = 0,05$ или $P < 0,05$)

На первом этапе изучалась научно-методическая литература, выбирались методы и осуществлялась постановка цели, задач исследования.

На втором этапе был определен объем и содержание учебнотренировочных занятий юных футболистов. Проанализирована учебная программа для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ по футболу.

Третий этап исследования в течение 10 месяцев предусматривал проведение педагогического эксперимента. Исследование проводилось на

базе ДЮСШ по футболу, в котором приняли участие 30 детей в возрасте 9-10 лет. Были сформированы контрольная и экспериментальная группы, по 15 человек каждая.

В экспериментальной группе занятия проводились по разработанной нами методике, особенность которой заключалась в использовании ударного метода для развития скоростных качеств юных футболистов.

В контрольной группе были применены традиционные средства и методы развития выше указанных качеств, согласно программе ДЮСШ по футболу.

По объему тренировочных занятий экспериментальная и контрольная группы не отличались. Тестирование проводилось в начале и конце педагогического эксперимента. В батарею тестов входили: бег на 15 м со старта и с хода (сек), бег на 30 метров со старта (сек).

На четвертом этапе, полученные результаты обрабатывались методами математической статистики.

Анализ научно-методической литературы показал, что проблема развития скоростных качеств юных футболистов не достаточно научно разработана. Не хватает методических рекомендаций по развитию скоростной подготовки данного контингента.

В результате исследования объема и содержания учебно-тренировочных занятий юных футболистов установлено, что большинство средств и методов развития скоростных качеств относятся к методу повторного выполнения упражнений. Ударный метод в практике подготовки юных футболистов практически не используется.

Содержание учебно-тренировочного процесса подготовки футболистов 9-10 лет (физическая подготовка) имело следующую структуру: • развитие общей выносливости – 25 %; • развитие скоростной выносливости – 15 %; • развитие силы, ловкости, гибкости – 25 %; • развитие быстроты – 20 %; • развитие скоростных качеств (ударным методом) – 10 %.

Педагогический эксперимент подтвердил эффективность разработанной методики скоростной подготовки юных футболистов. В результате применения экспериментальной методики выявлено, что показатели скоростной подготовленности футболистов 9-10 лет улучшились более значительно в экспериментальной группе (в среднем на 8,4 %), чем в контрольной (в среднем на 2,9 %).

Список использованной литературы

1. Иорданская Ф.А. Возрастные особенности воспитания выносливости у юных спортсменов / Ф.А. Иорданская. – М., 2020. – 165 с.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 2016. – 250 с.
3. Буйлов Ю.Ф. Мини-футбол в школе / Ю.Ф. Буйолов, Ю.И. Портных. – М., 2016. – 130 с.
4. Гомельский Е.Я. Психологические аспекты современного футбола / Е.Я. Гомельский. – М., 2020 – 321 с.
5. Зельдович Т.В. Подготовка юных футболистов / Т.В. Зельдевич, С.В. Кершинас. – М.: Физкультура и спорт, 2017. – 271 с.
6. Лях В.И. Скоростные способности. Основы тестирования и методики
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры. / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 2017. – 214 с.

*Иванов Р.Ю. магистрант ЗМПОФКБЖ-21-20
Федулина И.Р., к.п.н., доцент*

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ САМБИСТОВ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ ЕДИНОБОРЦЕВ

Быстрота (скоростные способности) определяет способность самбистов к срочному реагированию на раздражители и к высокой скорости движений, выполняемых при внешнем сопротивлении соперника.

Скоростные способности самбистов требуют максимального проявления в вариативных ситуациях. Скоростные способности в самбо проявляются в 3 видах.

Скорость двигательной реакции условно предусматривает время от начала восприятия раздражителя до начала ответа на него (латентный период реакции).

Простая двигательная реакция хорошо заметна у новичков, они быстрее реагируют в простых ситуациях: бег по сигналу, опережение в захвате и др. То есть в ситуациях, требующих известного ответа на знакомый раздражитель (сигнал тренера-преподавателя).

Сложная двигательная реакция у самбистов проявляется в изменяющихся условиях учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. При выполнении двигательных действий самбистами реагирование производится благодаря комплексной деятельности зрительных, слуховых и других анализаторов. Эта группа реакций включает реакции выбора (РВ) и реакции на движущийся объект (РДО). Известно, что многие реакции выбора одновременно являются и реакциями на движущийся объект. Реакции на движущийся объект у самбистов наиболее сильно проявляются при противоборстве за захват, взаимодействии с партнером (соперником) на разных дистанциях (дальней, средней). Реакции выбора у самбистов проявляются в процессе противоборства и характеризуются способностью максимально быстро осуществлять выбор и реализацию ответного действия на действия партнера (соперника) в условиях дефицита времени и пространства.

Скорость одиночного движения реализуется самбистами при преодолении сопротивления соперника менее 20 % от максимального усилия (свыше необходимо проявлять силовые способности). В процессе спортивной подготовки проявляется в простых не отягощенных движениях: имитация технических действий, бросок партнера (соперника) после выведения из равновесия.

Частота (темп) движений необходима самбистам, прежде всего, в процессе перемещений, серийного выполнения бросков (при совершенствовании техники в стандартных условиях).

Развитие скоростных способностей самбистов зависит от определенных факторов. На скорость двигательных реакций влияет деятельность анализаторов зрительных и слуховых; динамика процессов в центральной нервной системе, обуславливающая частоту нервно-моторной импульсации, скорость перехода мышц из состояния напряжения в расслабление. Скорость одиночного движения в большей степени зависит от сократительных свойств мышц и динамики процессов в центральной нервной системе (переход от возбуждения к торможению и обратно). Темп движений определяется сложностью координационных механизмов движения и степенью освоенности действия.

Наиболее благоприятный период для развития скоростных способностей наблюдается у самбистов от 7–8 до 11–12 лет, в нем наиболее возрастают скорость двигательных реакций и темп движений. В этом же возрастном периоде важно совершенствовать межмышечную координацию в скоростных движениях.

У занимающихся самбо от 11–12 до 14–15 лет (девушки) и до 15–16 лет (юноши) наблюдаются высокие темпы прироста скорости выполнения ациклических и циклических движений.

В процессе повышения скоростных способностей применяют скоростные упражнения – относительно простые и хорошо освоенные упражнения, выполняемые с околопредельной и предельной скоростью.

Средствами совершенствования скоростных способностей являются упражнения, выполняемые с предельной либо околопредельной скоростью – скоростные упражнения. Их можно разделить на четыре основные группы:

1. Упражнения комплексного (разностороннего) воздействия на все основные компоненты скоростных способностей. Это, прежде всего спортивные и подвижные игры, эстафеты, полосы препятствий,

единоборства. Например, в процессе занятий баскетболом (выполняя индивидуальные, групповые и командные действия) развиваются и быстрота реакции и скорость одиночных движений, и быстрота выполнения действий в целом. Другое дело, что подготовленный педагог может использовать баскетбольные упражнения с акцентом на отдельный компонент – на быстроту реагирования (с мячом и без мяча), на улучшение частоты движений (при ведении или во время передач и ловли мяча) и т.п.;

2. Скоростные упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей:

- на быстроту реакции;
- на скорость выполнения отдельных движений;
- на улучшение частоты движений;
- на улучшение стартовой скорости;
- на скоростную выносливость;
- на быстроту выполнения последовательных двигательных действий в

целом (например, бега, плавания, ведения мяча).

Подобранные таким образом упражнения содействуют развитию отдельных сторон быстроты человека (например, частоты движений ног или быстроты реакции), которые являются отстающими, но требуют развития в связи с изучением осваиваемых двигательных действий, имеют важное значение как компонент общей или специальной физической подготовленности спортсмена или как способность, от которой зависит успех в спорте.

3. Упражнения сопряженного воздействия на скоростные и все другие способности (скоростные и силовые, скоростные и координационные, скоростные и выносливость).

4. Упражнения сопряженного воздействия на скоростные способности и совершенствование двигательных действий (в беге, плавании, спортивных играх и др.).

Например, упражнения в прыжках можно использовать для одновременного развития скоростных и силовых способностей; упражнения на ориентирование (в беге, играх, на местности) создают хорошие возможности для одновременного совершенствования скоростных и координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перемещений, реакций). Все выше обозначенные группы скоростные упражнений представленные в содержании комплексных программ по физической культуре для учащихся общеобразовательных школ.

Методы развития скоростных способностей. Основными методами развития скоростных способностей являются:

- методы строго регламентированного упражнения;
- соревновательный метод;
- игровой метод;
- метод круговой тренировки.

Методы строго регламентированного упражнения включают в себя:

- метод повторного выполнения действий с установкой на максимальную скорость движения;
- метод вариативного (переменного) упражнения с варьированием скорости и ускорений по заданной программе в специально созданных условиях.

При использовании метода вариативного (переменного) упражнения чередуют движения с высокой интенсивностью (в течении 4-5 с) и движения с меньшей интенсивностью – в начале наращивают скорость, затем поддерживают ее и замедляют скорость. Это повторяют несколько раз подряд.

Соревновательный метод применяется в форме различных тренировочных состязаний (прикидки, эстафеты, гандикапы – уравнивающие соревнования) и финальных соревнований. Эффективность данного метода очень высокая, поскольку спортсменам различной подготовленности предоставляется возможность бороться друг с другом на равных основаниях,

с эмоциональным подъемом, проявляя максимальные волевые усилия. В форме соревнования организуется выполнение тестов школьной программы для оценки уровня развития скоростных способностей у учащихся (бег 30, 60, 100 м).

Игровой метод предусматривает выполнение разнообразных упражнений с максимально возможной скоростью в условиях проведения подвижных и спортивных игр. При этом упражнения выполняются очень эмоционально, без излишних напряжений. Кроме того, данный метод обеспечивает широкую вариативность действий, препятствующую образованию «скоростного барьера».

Метод круговой тренировки применяется с целью целенаправленного воспитания различных видов скоростных способностей на станциях, а также совершенствования скоростных двигательных действий школьной программы и тем самым сопряженных с ними скоростных способностей.

В процессе воспитания скоростных способностей выше представленные методы используются в комплексе.

К средствам, способствующим развитию скоростных способностей, относятся: подвижные игры, эстафеты, спортивные игры по упрощенным правилам и на меньших, чем стандартные площадки, бег, плавание с форой.

Основной метод развития скоростных способностей – повторный.

Тренерам-преподавателям следует обращать внимание на общие рекомендации по организации процесса скоростной подготовки самбистов.

Установлено, что большинство травм при занятиях самбистов скоростными упражнениями возникает в подготовительной части тренировочных уроков. Это свидетельствует о нарушении принципа постепенного вработывания организма, ошибках в выборе средств разминки. Следует распределять по степени сложности упражнения общей и специальной разминки, а также постепенно увеличивать интенсивность их выполнения.

Не следует выполнять скоростные упражнения на фоне утомления, поскольку это не усиливает скоростную подготовленность, помимо этого происходит накопление в мышцах недоокисленных продуктов и нарушение координации работы мышц может привести к травмам.

При возникновении боли или судороги в мышцах при выполнении скоростного упражнения его необходимо сразу прекратить, поскольку это может быть связано с деструктивными изменениями в мышцах и нарушениями их иннервации. Дальнейшее выполнение скоростных упражнений в таком состоянии травмоопасно.

Список использованной литературы

1. Барчуков И. С. Физическая культура: учебник / И. С. Барчуков ; под общ. ред. Н. Н. Маликова. - 6-е изд., стер. - М.: Академия, 2013. - 526 с.
2. Бишаева А. А. Физическая культура: учеб. для начального и среднего проф. образования / А.А. Бишаева. - М.: Академия, 2012. - 272 с. Учебное пособие/ К. М. Ваисов, Д. В. Кудрявцев. - Омск: Изд. ОмГТУ, 2010.- 84с.
3. Красников А. А. Основы теории спортивных соревнований : учеб. пособие /А.А. Красников. - 3-е изд. - М.: Физическая культура, 2013. - 166 с.
4. Кузнецов В. С. Теория и методика физической культуры: учеб. для студентов высш. проф. образования / В. С. Кузнецов. - М.: Академия, 2012.- 410 с.

*Кальянова М.А., студентка ПОФК_БЖД 41-19
Евграфова Л.Р. преподаватель*

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ФИТНЕСА

Гибкость – это одно из пяти основных физических качеств людей. С этой характеристикой соотносится степень подвижности звеньев опорно - двигательного аппарата, способность совершать движение с большой

амплитудой. Это физическое качество необходимо развивать с самого детства и систематически. Отсутствие гибкости и нехватка подвижности в суставах приводит к нарушениям осанки, появлению остеохондроза, отложение соли, также может ограничивать в появлениях физических качеств как сила, быстрота реагирования и скорости движений, выносливости, повышая при этом энергозатраты на работу мышц и связок, нередко, приводят к серьезным травмам мышц и связок.

Развитая гибкость позволяет успешно легко овладеть разнообразными двигательными действиями, восстанавливать оптимальную амплитуду движений при временной потере работоспособности или получении травмы. Гибкость важна при выполнении многих двигательных действий в трудовой и повседневной деятельности. Исследования подтверждают необходимость развития подвижности высокого уровня в суставах для овладения техникой двигательных действий разных видов спорта (гимнастика, плавание, прыжки и др.).

Для успешного развития гибкости, прежде всего, нужна теоретическая обоснованность вопроса. Необходимые для практики сведения относятся к таким областям знаний, как теория и методика физического воспитания, анатомия, биомеханика, физиология. Для нахождения эффективных средств развития гибкости предлагается комплексный подход, объединяющий различные области познания. Гибкость имеет свою специфику в соответствии с родом деятельности.

Тем не менее, именно эта особенность развития гибкости имеет особое значение в целом по воспитанию двигательных качеств и физического состояния людей (в частности, она ограничена достаточно жесткими возрастными рамками). Таким образом, развитие гибкости остается одной из актуальных проблем физической культуры и спорта.

В результате анализа научно-методической литературы были изучены: теоретические основы и возрастные особенности развития гибкости, методика направленного развития гибкости у студентов средствами

оздоровительного фитнеса, основные методы измерения гибкости, средства и методы использования гибкости средствами оздоровительного фитнеса в физическом воспитании у студентов.

На оснований анализа научно-методической литературы было определено содержания комплексов упражнений, направленного на развитие гибкости у студентов средствами оздоровительного фитнеса. Особенностью разработанного комплекса упражнений является применение в нем упражнений стретчинг, специальных упражнений, направленных на совершенствование гибкости, развитие подвижности в суставах и эластичности мышц. Подробно комплекс упражнений предоставлен в таблице 1.

Таблица 1.

Комплекс упражнений направленный на развитие гибкости.

Упражнения	Дозировка	Интервал отдыха
Поза ребенка. (Сядьте на пол, ягодицы должны касаться пяток. Наклонитесь вперед, лягте животом на колени и вытяните руки)	10 раз	30 сек
Вытяжение в висе(на турнике)	10 раз	30 сек
Прогиб назад стоя	10 раз	30 сек
Скручивание позвоночника лежа	10 раз	30 сек
Ягодичный мостик	15 раз	30 сек
Наклоны вперед, сидя	10 раз	30 сек
Лягушка(Лягте на пол на живот, разведите колени в стороны и согните ноги под прямым углом. Старайтесь положить таз на пол.)	10 раз	30 сек

На основе изученной литературы, а также анализа существующих методик обучения стретчинга, как наиболее эффективное направления оздоровительного фитнеса, обладающего высокой степенью воздействия на физическое качество такое как «гибкость». Для повышения уровня развития гибкости у студентов был разработан комплекс упражнений стретчинга и рекомендован к ежедневному применению.

Список использованной литературы

- 1.Современные оздоровительные системы и виды кондиционной тренировки: Методические указания по выполнению практических работ / сост. Грудницкая Н.Н. Ставрополь: СКФУ, 2016 – 323 с.
2. Теория и методика фитнес-тренировки: учебник персонального тренера/ В.И. Тхоревский, Д.Г.Калашников. - Издательство 000 «Франтэра», 2003. - 175с.
- 3.Булгакова Н.Ж., Морозов С.Н., Попов О.И., Морозова Т.С. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: Учебное пособие/ Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов. – М.: «Издательский центр «Академия», 2008.

*Кицул А.А. студентка ПОФК_БЖД 41-18
Костарев А.Ю., д.п.н., профессор*

ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ЭСТАФЕТНОГО БЕГА

Актуальность. Одной из актуальных проблем физического воспитания школьников является совершенствование методик обучения основным видам движений и, в частности, технике эстафетного бега с учетом возрастно-половых особенностей.

Легкая атлетика является одним из основных видов спорта в системе физического воспитания школьников. Проведение уроков физической культуры по разделу учебной программы Лёгкая атлетика содействует достижению основной цели воспитания: укрепления физического здоровья детей, формирования полноценного крепкого и здорового подрастающего поколения.

Трудно не согласиться с высказыванием норвежского тренера по легкой атлетике Брюнему Э.: «Физические упражнения должны приносить не только ощутимую пользу, но и доставлять детям радость». Этого можно добиться, следуя дидактическим принципам в обучении, использованию различных

методов педагогического воздействия, конкретным целевым установкам.

Основные задачи физического воспитания учащихся общеобразовательных школ - укрепление их здоровья, содействие правильному физическому развитию. Это общеизвестно. Однако не менее важно вовремя обучить их жизненно важным двигательным навыкам, главными из которых следует считать навыки в ходьбе, беге, прыжках и метаниях, т.е. в упражнениях, составляющих легкую атлетику.

Оригинальность замысла урока состоит в применении уникальных средств обучения, интересных упражнений, различных технических средств.

Методы и материалы исследования. В результате анализа научно-методической литературы были выявлены анатомо-физиологические особенности старшего школьного возраста, также определена характеристика эстафетного бега и даны средства и методы обучения технике эстафетного бега на уроках физической культуры в старшем школьном возрасте.

Результат исследования и их обсуждения. На основании анализа научно-методической литературы было определено содержание комплекса упражнений направленного на обучение технике эстафетного бега.

Особенностью разработанного комплекса упражнений является то, что каждое упражнение из составленного комплекса выполнялось многократно, преимущественно конструктивно-расчлененным методом. Подробно комплекс упражнений представлен в таблице 1.

Таблица 1.

Комплекс упражнений для обучения технике эстафетного бега на уроках физической культуры детей 15-16 лет.

Упражнения	Дозировка	Интервал отдыха
Передача палочки из правой руки в левую на месте по сигналу передающего. Выполнять в парах, меняться после каждой передачи (передающий выходит вперед)	10 раз	30 сек
Передача палочки из левой руки в правую на месте по сигналу	10 раз	30 сек

передающего, стоя на максимальном расстоянии от него. Выполнять в парах, меняться после каждой передачи (оба партнера поворачиваются кругом).		
Передача палочки из правой руки в левую в ходьбе по сигналу передающего. Выполнять в парах, меняться после каждого выполнения (передающий обгоняет принимающего).	8 раз	30 сек
Передача палочки из правой руки в левую и из левой в правую в ходьбе колонной по одному по сигналу передающего. Выполнять в колонне по одному, последний бегом обгоняет колонну и становится первым. Можно использовать две или три эстафеты (в зависимости от количества учащихся).	10 раз	30 сек
Передача палочки из правой руки в левую в медленном беге по сигналу передающего. Выполнять в парах, меняться после каждой передачи (передающий обгоняет принимающего).	10 раз	30 сек
Передача палочки из правой руки в левую и из левой в правую в медленном беге колонной по одному по сигналу передающего. Выполнять в колонне по одному, последний бегом обгоняет колонну и становится первым. Можно использовать две или три эстафеты (в зависимости от количества учащихся).	10 раз	30 сек
Передача палочки из правой руки в левую и из левой в правую в беге со средней скоростью по сигналу передающего. Выполнять в парах, меняться после каждой передачи (передающий обгоняет принимающего). Стараться передавать палочку на максимальном расстоянии.	10 раз	30 сек
Передача эстафетной палочки на максимальной скорости с учетом зоны	5 раз	30 сек

<p>передачи и утомленности передающего. Выполнять в соответствии с размещением по этапам. Каждый пробегает 100 м, затем передает эстафетную палочку и легким бегом идет в исходное место старта.</p>		
--	--	--

Заключение и выводы: В содержании разработанного комплекса упражнений для обучения технике эстафетного бега на уроках физической культуры в старшем школьном возрасте были включены упражнения, которые повторялись многократно, преимущественно конструктивно-расчлененным методом. В результате межгруппового анализа было определено, что применение разработанного комплекса упражнений по обучению технике эстафетного бега на уроках физической культуры детей 15-16 лет позволило добиться существенных изменений в показателях уровня владения техникой эстафетного бега экспериментальной группы, что говорит об эффективности разработанного комплекса упражнений.

Список использованной литературы

1. Алхасов Д. С. Методика обучения предмету «физическая культура»: учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. - Москва: Издательство Юрайт. - 2020. - 254с.
2. Германов Г. Н. Методика обучения предмету «физическая культура». Легкая атлетика: учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. - Москва: Издательство Юрайт, 2020. - 461 с.
3. Грецов Г.В. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Легкая атлетика: учебник для студ. учреждений высш. образования / [Г.В.Грецов, С.Е.Войнова, А.А.Германова и др.]; под ред. Г.В.Грецова, А.Б.Янковского. - 2-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2014 - 288 с.
4. Мирзоев О.М. Маслаков В.М., Врублевский Е.П. Научно- методические основы формирования специальной подготовленности легкоатлетов.

Спринтерский и барьерный бег: метод. пособие. – М.: ФГУ «ЦСП», ВФЛА, РГУФКСиТ, 2007.

*Коняева Ю.А. магистрант ЗМПОФКБЖ-11-20
Кулешов Р.С., к.п.н., доцент*

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В РАЗЛИЧНЫХ СИТУАЦИЯХ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ПОЕДИНКА У КАРАТИСТОВ 14-15 ЛЕТ

Актуальность. На сегодняшний день крупнейшей в мире спортивной организацией, куда входят континентальные и национальные федерации каратэ является Всемирная Федерация каратэ (WKF).

Растущая конкуренция в каратэ ставит перед специалистами задачу повышения качества учебно-методического обеспечения спортивной подготовки каратистов 14-15 лет. Каратэ – ситуационный вид спорта, который характеризуется большим количеством ситуаций в поединке. Правила каратэ создают определенные условия соревновательного поединка, и от конкретной ситуации в этом поединке реализуются технико-тактические действия.

В турнирах высокого уровня, чем ближе к поединкам за медали, тем более равные соперники встречаются. Как утверждают авторы, при относительно равном уровне технической подготовленности, развитии морально-волевых и физических качеств, чаще всего, победителем в соревновательном бою становится спортсмен, который результативно использует технико-тактические действия в конкретно сложившейся ситуации соревновательного боя.

В настоящее время практически отсутствуют научно-обоснованные средства и методы совершенствования технико-тактических действий в различных условиях соревновательного поединка отсутствуют, что позволяет исследование считать актуальным.

Цель работы: модифицировать и проверить эффективность методики совершенствования технико-тактических действий каратистов 14-15 лет в различных ситуациях соревновательного поединка.

Полученные результаты. Исследование проводилось в Муниципальном Бюджетном учреждении (МБУ) Спортивная школа

№12 ГО г. Уфы, с целью совершенствования технико-тактических действий каратистов 14-15 лет в различных ситуациях соревновательного поединка. В исследовании приняла участие группа спортивного совершенствования (ГСС первого года обучения), каратисты 14-15 лет, общее количество исследуемых спортсменов составило 12 человек. Полученные результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результативность реализации технико-тактических действий каратистов 14-15 лет в соревновательном поединке, в ситуации, когда спортсмен ведет в счете 1:0.

Технико-тактические действия		Хср (Уттд)	Хср (ОКттд)	Р (%)
Защитные технические действия	1.Перемещения (слом линии)	3,4	5,7	50,8%
	2.Ложные атаки (фальш-атаки)	2,8	5,9	47,4%
	3.Нырки с зашагиванием	5,7	8,3	68,7%
	4. Клинч-разрыв	3,3	4,5	73,3%
Атакующие технические действия	1.Атака в опережение намерения противника	2,1	2,8	75%
	2.Контр-атака блоком	0,9	1,8	50%
	3.Провалы от противника с последующей атакой	1,2	2,1	57,1%
	4.Встречные атаки	1,6	2,2	72,7%

Примечание: Хср (Уттд) – среднее значение успешно проведенных технико-тактических действий; Хср (ОК ттд) – среднее значение общего количества проведенных технико-тактических действий;

Р (%) – процент реализации технико-тактического действия.

Анализ реализации технико-тактических действий каратистов 14-15 лет в соревновательном поединке, когда спортсмен ведет в счете 1:0 показал: что к наиболее результативным защитным технико-тактическим действиям относятся клинч-разрыв (73,3%) и нырки с зашагиванием (68,8%). К наименее результативным защитным технико-тактическим действиям относятся перемещения (50,8%) и ложные атаки (47,4%).

Таблица 2

Результативность реализации технико-тактических действий каратистов 14-15 лет в соревновательном поединке, в ситуации, когда спортсмен уступает в счете 1:0.

Технико-тактические действия		Хср(Уттд)	Хср (ОКттд)	Р (%)
Защитные технико-тактические действия	1.Блоки после своих атак	1,6	2,1	76,1%
	2.Нырки после своих атак	2,9	3,6	80,5%
	3.Клинч с атакой	2,4	5,2	46,1%
	4.Разрыв-сближение	2,1	3,9	53,8%
Атакующие технико-тактические действия	1.Атаки первым в создании	5,2	7,3	71,2%
	2.Повторные атаки и добавления	4,5	6,5	69,2%
	3.Контр-атаки в создании	2,1	4,6	45,6%
	4.Встречные атаки в создании	2,3	5,3	43,3%
Подготовительные технико-тактические действия	1.Срез углов противнику	5,6	7,2	77,7%
	2.Прессинг-сближение	3,2	6,8	47%
	3.Провокация с паузой	4,8	6,7	71,6%
	4.Провокация через фальш-ногу	3,2	7,2	44,4%

Примечание: Хср (Уттд) – среднее значение успешно проведенных технико-тактических действий; Хср (ОК ттд) – среднее значение общего

количества проведенных технико-тактических действий; Р (%) – процент реализации технико-тактического действия.

Также определено, что к наиболее результативным атакующим технико-тактическим действиям относятся атака в опережение намерения противника (72,7%) и встречные атаки от противника (72,7%). К наименее результативным атакующим технико-тактическим действиям относятся контр-атаки блоком (50%) и провалы от противника с последующей атакой (57,1%). То есть, в процессе совершенствования технико-тактических действий в ситуации когда спортсмен уступает в счете, нужно использовать клинч-разрыв и нырки с зашагиванием, атака в опережение намерения противника и встречные атаки от противника.

Анализ реализации технико-тактических действий каратистов 14-15 лет в соревновательном поединке, когда спортсмен уступает в счете 1:0 показал : к наиболее результативным подготовительным технико-тактическим действиям относятся срез углов противнику (77,7%) и провокация с паузой (71,6%). К наименее результативным подготовительным технико-тактическим действиям относятся прессинг-сближение (47%) и провокация через фальш-ногу (44,4%). Также определено, что к наиболее результативным защитным технико-тактическим действиям относятся нырки после своих атак (80,5%) и блоки после своих атак (71,6%). К наименее результативным защитным технико-тактическим действиям относятся клинч с атакой (46,1%) и разрыв-сближение (53,8%). Кроме того установлено, что к наиболее результативным атакующим технико-тактическим действиям относятся атаки первым в создании (71,2%) и повторные атаки и добавления (69,2%). К наименее результативным атакующим технико-тактическим действиям относятся встречные атаки в создании (43,3%) и контр-атаки в создании (45,6%). То есть, в процессе совершенствования технико-тактических действий в ситуации, когда спортсмен ведет в счете нужно использовать срез углов противнику и провокация с паузой, нырки после своих атак и блоки после своих атак, атаки первым в создании и повторные атаки и добавления.

Таким образом, полученные данные позволяют определить основное содержание методики технико-тактической подготовки каратистов 14-15 лет, а реализация данной методики позволяет повысить эффективность процесса совершенствования технико- тактических действий каратистов 14-15 лет в различных ситуациях соревновательного поединка.

Список использованной литературы

1. Шифрин А.С. Техничко-тактические подготовка юных борцов в связи с изменением правил соревнований с учетом зрительского интереса: учебное пособие. – Малаховка, 2003. – 352 с.
2. Дергунов Н.И., Ендропов О.В., Калайджян А.А. Специальная подготовка и комплексный контроль в единоборствах: учебник. – Новосибирск: Изд-во НГПУ, 2008. – 250 с.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. – М.: Издательский центр «Академика», 2004. – 480 с.

*Краснова. Е.С., студентка ПОФК 21-20
Матвеева Л.М., к.соц.н., профессор*

ВОСПИТАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ШКОЛЬНИКОВ 9- 10 ЛЕТ

Проблема укрепления здоровья детей является одной из главных задач современности. В значительной степени повлиять на соматическое здоровье школьников представляется возможным из-за улучшения физической подготовленности (развития функциональных резервов различных физиологических систем организма). В связи с этим, специалисты различных областей (врачи, физиологи, специалисты по физическому воспитанию) пришли к выводу, что значительное место в процессе физического воспитания подрастающего поколения должно быть отведено

воспитанию скоростно-силовых качеств. Высокий уровень развития этих качеств во многом способствует успешной трудовой деятельности человека и достижению высоких спортивных результатов. Поэтому выявление эффективных методических подходов к воспитанию скоростно-силовых качеств у школьников 9-10 лет является актуальным.

Результаты исследования и их обсуждения. Под термином «скоростно-силовые качества» понимается способность человека к проявлению усилий максимальной мощности в кратчайший промежуток времени, при сохранении оптимальной амплитуды движения. Степень проявления скоростно-силовых качеств зависит не только от величины мышечной силы, но и от способности спортсмена к высокой концентрации нервно-мышечных усилий, мобилизации функциональных возможностей организма. Анализ научно-методической литературы свидетельствует, что многие исследователи наибольший темп прироста скоростно-силовых качеств отмечают в младшем школьном возрасте. Вместе с тем, в литературе отсутствуют данные о конкретных технологиях развития скоростно-силовых качеств младших школьников. Это дает основание для поиска средств, методов и форм организации педагогического процесса физического воспитания адекватной возрастным особенностям восприятия школьниками направленности и характера тренирующих воздействий на уроках физической культуры.

Рассмотрим диссертацию «Стимулируемое развитие скоростно-силовых качеств у детей 9-10 лет с использованием специального тренировочного модуля» Обуховой Н.Б. под руководством научного руководителя, доктора биологических наук, профессора Бальсевич Вадима Константиновича. В ней Обухова Н.Б. утверждает, что применение модульной технологии, включающей в себя выполнение двух упражнений по методу круговой тренировки в течение 6-8 недель по 3 урока еженедельно, позволяет существенно (в 1,5-10 раз) повысить эффективность стимулируемого развития скоростно-силовых качеств. Технология предусматривает

выполнение 3-4 серий упражнений по 20-30 секунд с интервалами отдыха в 1 минуту между упражнениями и сериями. Нагрузка индивидуализируется изменением темпа выполнения бросков и длины прыжка.

В течение работы над диссертацией Обухова Н.Б. провела эксперимент в трех наблюдаемых классах. Контрольный класс занимался полностью по традиционной методике. В экспериментальных классах реализовалась модульная тренировочная технология, Экспериментальный класс (ЭГ1) выполнял упражнения по первому варианту модульной тренировочной технологии в течение 20 секунд, а класс (ЭГ2) выполнял упражнения по второму варианту этой же технологии, но в течение 30 секунд.

Результаты основного эксперимента подтвердили эффективность выбранной технологии развития скоростно-силовых качеств у младших школьников. Прирост большинства показателей в ходе эксперимента оказался достоверно выше в экспериментальной группе, чем в контрольной, уровень скоростно-силовых качеств мальчиков и девочек по всем зарегистрированным показателям статистически достоверно отличается: прыжок в длину с места ($p < 0,01$), поднимание туловища из положения, лежа на полу ($p < 0,05$), челночный бег ($p < 0,05$), бросок мяча ($p < 0,01$), 5-ой прыжок ($p < 0,01$). Данная технология позволяет развивать скоростно-силовые качества в младшем школьном возрасте большими темпами. Увеличение длительности выполнения скоростно-силовых упражнений с 20 до 30 секунд приводит к статистически большему приросту скоростно-силовых качеств.

Проанализировав научно-методическую литературу по проблеме исследования можно сказать о том, что с целью выявления уровня развития скоростно-силовых качеств занимающихся следует проводить комплексное тестирование уровня их развития в начале учебного года. Для организации стимулированного развития скоростно-силовых качеств детей в возрасте 9-10 лет целесообразно использовать тренировочную программу, включающую в себя модули учебно-тренировочных средств, составленные из скоростно-силовых упражнений с преобладающими скоростными проявлениями. При

организации учебно-тренировочного процесса необходимо учитывать возрастные морфофункциональные особенности детей и использовать все имеющиеся возможности для текущего контроля их состояния и хода процесса восстановления после нагрузки, а также осуществлять необходимые восстановительные мероприятия на основе использования вариации режимов двигательной активности в паузах между выполнениями тренировочных нагрузок и в заключительной части занятий.

Список использованной литературы

1. Грошенков С.С. Начальные занятия спортом в условиях школы: монография / С.С. Грошенков //Начального спортсмена / Под общ ред. В.П. Филина и С.С. Грошенкова. - М.: ФиС, 2011. - 158 с.
2. Обухова Н.Б., Обухов С.М. Развитие скоростно-силовых качеств у детей младшего школьного возраста. Сборник материалов Всероссийской научно практической конференции «Совершенствование системы физического воспитания, оздоровления детей и учащейся молодежи в условиях различных климатогеографических зон» (21-23 сентября 2000г.) / Сургут: Изд-во СурГУ, 2000. - С. 259 – 261.
3. Дудник М.Г., Обухов С.М., Обухова Н.Б. Методика обучения бегу в 1 –3 классах (методическая разработка)/ Сургут: Изд-во СурГУ, 2001. – 26с.
- 4.Обухова Н.Б. Методика развития скоростно-силовых качеств у младших школьников 9-10 лет//Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2002. №3. – С. 38
5. Развитие скоростно-силовых качеств на уроках физической культуры - Электрон. Текстовые, граф., зв. дан. и прикладная прогр. (29067 bytes). - Режим доступа <https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/prochee/razvitiie-skorostno-silovykhkachiestv-na-urokakh-fizichieskoi-kul-tury>
6. Средства и методы развития скоростно-силовых качеств - Электрон. Текстовые, граф., зв. дан. и прикладная прогр. (29067 bytes). - Режим доступа <https://infopedia.su/2x98f6.html>

*Кузнецов А. С., магистрант ЗМПОФКБЖ-11-21
Костарев А.Ю., д.п.н., профессор*

ВОСПИТАНИЕ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ ОБУЧАЮЩИХСЯ 12-13 ЛЕТ В СЕКЦИИ ПО ХОККЕЮ

Хоккей – олимпийский игровой вид спорта, который пользуется огромной популярностью как в нашей стране, так и за рубежом. Этот вид спорта культивируется в огромном количестве стран, заниматься им начинают с самого раннего возраста. В современном виде хоккей предполагает проявление у игроков высокого уровня развития показателей физических качеств. Отдельное внимание привлекает исследователей развитие скоростных качеств, так как от них напрямую зависит успешность выступления игрока на площадке.

Скоростная подготовка, как один из важных факторов повышения спортивного мастерства, в современном юношеском хоккее приобретает особое значение. Проблема рационализации средств и методов скоростной подготовки спортсменов постоянно находится в поле зрения ученых и практиков спорта.

Скоростные способности человека очень специфичны. Можно очень быстро выполнять одни движения и сравнительно медленнее – другие, обладать хорошим стартовым ускорением и невысокой дистанционной скоростью, и наоборот. Тренировка в быстроте реакции практически не скажется на частоте движений. Так при подборе упражнений для хоккеистов необходимо уделять внимание стартовым ускорениям из разных положений и быстрым изменениям направления движения. Относительная независимость между отдельными формами скоростных способностей говорит о том, что нет, единой причины, обуславливающей максимальную скорость во всех без исключения двигательных заданиях. Воспитание быстроты сложных двигательных реакций связано с моделированием в занятиях и тренировках целостных двигательных ситуаций и

систематическим участием в состязаниях. Для этого необходимо использовать специально подготовительные упражнения, в которых моделируют отдельные формы и условия проявления быстроты сложных реакций в той или иной двигательной деятельности. Создаются специальные условия, способствующие сокращению времени реакции.

Воспитание скоростных качеств у хоккеистов представляет собой довольно сложный процесс. Это связано: во-первых, с многофакторной структурой; во-вторых, с тем, что элементарные формы, определяющие качество быстроты, относительно независимы одна от другой; в-третьих, с особенностями тренировки в хоккее, сочетающей подготовку на льду и вне льда. Все это в значительной мере снижает возможности положительного переноса тренированности с одних упражнений на другие». Одна из основных задач на начальном этапе развития скоростных качеств в профессионально-прикладной подготовке состоит в том, чтобы не специализироваться в выполнении какого-либо одного упражнения или действия, а использовать все возможные средства, применяя не в стандартных, а в изменяющихся ситуациях и формах. Здесь очень полезны подвижные и спортивные игры.

Развитие скоростных качеств у хоккеистов осуществляется в двух направлениях:

- при аналитическом воздействии на отдельные факторы, обуславливающий скорость движений;
- за счет тренировочных упражнений целостного законченного характера.

Состав и структура скоростных качеств у хоккеистов имеет следующие виды проявления:

- быстрота простой и сложной реакции;
- стартовая и дистанционная скорость;
- быстрота тормозных движений;
- быстрота выполнения технических приемов игры;

- быстрота переключения от одного действия к другому».

Указанные скоростные качества хоккеиста относительно независимы одно от другого. В соревновательной обстановке они, как правило, проявляются комплексно. Обычно принято оценивать уровень скоростных качеств хоккеиста по его способности выполнять скоростной маневр на коньках. Ведь при этом в органической взаимосвязи проявляются все составляющие структуры скоростной подготовленности.

Поэтому надо иметь более детальное представление об основных видах скоростных качеств хоккеистов. Следует лишь всегда помнить, что работу над развитием быстроты и совершенствованием скоростных качеств не рекомендуется проводить в состоянии физического, эмоционального или сенсорного утомления.

Список использованной литературы

1. Абрамов, А.А. Методика подготовки юных хоккеистов к спортивной деятельности на начальном этапе учебно-тренировочного процесса / А.А. Абрамов // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2011.-№ 5 (75). - С. 49-52.
2. Букатин, А.Ю. Динамика построения эффективной программы тренировки / А.Ю. Букатин // Хоккей: Еженедельник. 2013. - №39-42. – С. 22-23.
3. Горский, Л. Тренировка хоккеистов: пер. со словацк. / Л. Горский; - М.: Физкультура и спорт, 2015. – 224 с.
4. Козловский, Г.Н. Средства и методы специальной скоростно-силовой подготовки юных хоккеистов / Г.Н. Козловский // Хоккей. - М.: ФиС, 1985. - С. 52-55.

*М.В. Кукарова, студентка ПОФК 41-18
Е.В. Данилов, к.б.н., доцент*

ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ОДНОВРЕМЕННОГО ДВУХШАЖНОГО КОНЬКОВОГО ХОДА НА УРОКАХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ У ДЕТЕЙ 12-13 ЛЕТ

Объектом анализа в данной статье является процесс обучения технике одновременного двухшажного конькового хода. Основным результатом работы стал комплекс упражнений, который поможет более эффективно обучать детей 12-13 лет данной технике.

Одним из важнейших средств физического воспитания с целью гармонического развития и оздоровления детей школьного возраста является лыжная подготовка. При передвижении на лыжах в работу вовлекаются все основные группы мышц рук, ног и туловища, что оказывает положительное влияние на организм.

Ходьба и бег на лыжах благотворно воздействуют на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы учащихся. Регулярные занятия способствуют развитию у школьников таких качеств, как выносливость, сила, ловкость, гибкость и др.

Коньковый ход является более удобным для изучения в школе, так как он не требует обязательной смазки лыж, а изучение классических ходов без мази невозможно. Подготовка трасс для коньковых ходов так же отнимает меньше времени. Лыжи для данного хода значительно короче, по сравнению с классическими, что делает их удобнее для перемещения.

Возраст 12-13 лет является наиболее благоприятным для обучения технике одновременного конькового хода. В этом возрасте идет активное развитие юного организма, укрепление опорно-двигательного аппарата, что благоприятно сказывается на овладении новыми техническими приемами.

Преподаватели часто сталкиваются с разными проблемами при обучении коньковому ходу, так как имеющаяся научно-методическая

литература устарела, тяжела к восприятию и требует постоянного обновления.

В результате анализа научно – методической литературы были изучены: понятие и характеристика техники одновременного двухшажного конькового хода, выявлены наиболее эффективные средства и методы обучения одновременного двухшажного конькового хода, определены анатомо-физиологические особенности детей 12-13 лет. В результате анализа научно-методической литературы было рассмотрено 40 источников за весь период теоретического исследования.

На основании анализа научно-методической литературы было определено содержание комплекса упражнений, направленного на обучение технике одновременного двухшажного конькового хода. Для обучения технике одновременного двухшажного хода рекомендуется использовать целостно-конструктивный, расчленённо-конструктивный и игровой методы, а также подводящие и имитационные упражнения.

Подробно содержание комплексов упражнений представлено в таблице 1.

Таблица 1

Содержание комплекса упражнений, направленного на обучение технике одновременного двухшажного конькового хода

Упражнение	Дозировка	Интервал отдыха
В подготовительной части занятия обучающимся была показана видеопрезентация для начального ознакомления с техникой одновременного двухшажного конькового хода.		
Поочерёдные отведения назад в сторону правой и левой ноги с небольшим подседанием на опорной ноге	8 повторений	20 сек
Имитация движений рук и ног на месте	8 повторений	20 сек
Шаговая имитация хода на месте	8 повторений	20 сек
Шаговая имитация хода в движении	8 повторений	20 сек
Прыжковая имитация хода в движении	8 повторений	20 сек
Передвижение без палок с	25 м	45 сек

имитацией отталкивания руками		
Передвижение без палок под уклон с имитацией отталкивания руками	15 м	45 сек
Передвижение с палками	25 м	45 сек
Передвижение с акцентом на перенос веса тела с ноги на ногу	25 м	45 сек
Передвижение с акцентом на согласованность движений рук и ног	25 м	45 сек
В процессе обучения на камеру снимались ошибки, которые чаще всего допускали ученики. После урока с каждым индивидуально проводился их разбор.		

В результате проведённого теоретического исследования было определено содержание разработанного комплекса упражнений, направленного на обучение технике одновременного двухшажного конькового хода. Особенностью разработанного комплекса является применение имитационных упражнений, а также использование видеозаписей для показа эталона техники и разбора ошибок учащихся.

Список использованной литературы

1. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 172 с.
2. Бунин И. М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – Издательский центр «Академия», 2000. – 179 с.
3. Раменская Т. И. Лыжный спорт: Учебник / Раменская Т. И., Баталов А. Г.- М.: Физическая культура, 2005. – 61 с.
4. Бунин И. М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – Издательский центр «Академия», 2000. – 162 с.

*Лобанова А. С. студентка ПОФК 41-18
Федулина И.Р. к.п.н., доцент*

ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКИ ВЕДЕНИЯ МЯЧА В БАСКЕТБОЛЕ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У ШКОЛЬНИКОВ 11-12 ЛЕТ

Отличительные многообразные ходы баскетбола: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, исполняемые в единоборстве с соперниками. Эти движения облагораживают обмен веществ, работу всех систем организма, вырабатывают координацию.

В настоящее время баскетбол предъявляет бесконечно высочайшие условия к таким возможностям как двигательные, однако базой подготовки баскетболистов, представляется техническая подготовка. Сущность игры в баскетбол содержится в том, чтобы участник мог быстро переключаться из одной игровой ситуации в другую, владеть неплохой защитой и молниеносным нападением.

Сейчас в нашей огромной стране занятие спортом прекращает существовать исключительно увлечением и становится главным национальным и общественным делом. Занятие баскетболом сформировывают таковые собственные качества, как сила воли, выносливость, способность к преодолению трудностей, умению играть в команде. Эти все качества очень, сильно помогут подростковому поколению во взрослой жизни и позволят достигнуть огромных успехов.

Проходя педагогическую практику в школе, мы отметили, что большинство обучающихся старших классов, на уроках по теме «Баскетбол» в заключительной части урока отказывались играть в баскетбол. Свое несогласие они аргументировали тем, что не очень хорошо обладают техникой ведения и часто лишаются мяча во время движения, что приводит к уклонению участвовать в игре. В том же духе нами было подмечено, что все перемещения с ведением мяча исполнялись с движением по прямой.

Вся подготовка по разделу «Баскетбол» в общеобразовательной организации ориентировано на достижение умений и навыков главных технических элементов игры в баскетбол: стойки, перемещения, ведение мяча, передачи мяча, броски мяча. Если огромная часть детей, а это больше 60%, отрицается участвовать в игре, это значит, что есть недостатки в программе обучения.

Гипотеза исследования: предполагалось, что процесс обучения техники ведения мяча в баскетболе у школьников 11-12 лет, будет проходить более эффективно, если в учебный процесс внедрить составленный комплекс упражнений.

Объект исследования: учебно-воспитательный процесс, направленный на обучение техники ведения мяча у школьников 11-12 лет.

Предмет исследования: составленные комплексы упражнений, направленные для обучения технике ведения мяча в баскетболе у школьников 11-12 лет.

Цель исследования: разработать и обосновать эффективность комплекса упражнений, направленного на обучение техники ведения мяча у школьников 11-12 лет.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно - методическую литературу по теме исследования.
2. Составить комплекс упражнений для обучения техники ведения мяча в баскетболе.
3. Экспериментально доказать эффективность составленного комплекса упражнений в ходе педагогического эксперимента.

Для решения поставленных в работе задач мы использовали следующие методы исследования:

1. Анализ и обобщение данных литературных источников;
2. Педагогический эксперимент;
3. Метод экспертных оценок;

4. Метод математической статистики.

Новизна исследования заключается в том, что для обучения техники ведения мяча в баскетболе на уроках физической культуры у школьников 11-12 лет использовались комплексы упражнений, которые включали упражнения с ведением мяча с изменением условий выполнения: изменение способов передвижений (ведение на месте, ведение с прыжками, ведение с максимальной скоростью), изменение способа ведения (ведение правой и левой рукой, ведение спиной, ведение двумя руками).

Результаты экспертного оценивания, представленные на слайде 7 свидетельствуют об однородности исследуемых групп. По результатам тестирования по всем тестам не выявлены достоверно значимые различия между группами.

Результаты экспертного оценивания, представленные на слайде 8 свидетельствуют об эффективности составленного комплекса упражнений, так как в экспериментальной группе выявлено достоверно значимый прирост качества выполнения технических приемов по сравнению с контрольной группой.

Список использованной литературы

1. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1 -4 классы: Метод. пособие и программа. – М.: ВЛАДОС, 2002. – 208 с.
2. Гуревич И.А. 300 соревновательно -игровых заданий по физическому воспитанию: Практ. пособие. – Минск, Высшая школа, 1992 -319с.
3. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. — М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 160 с.
4. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1 -4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. - М.: Просвещение, 2011.

*Моисеева Э.Ф. магистрант ЗМПОФКБЖ-21-20
Имамова Р.М., доцент*

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.

Младший школьный возраст - важный период совершенствования основных функций организма, становления жизненно-необходимых двигательных умений, навыков и физических качеств.

Для хорошей умственной работоспособности, чтобы из биологического индивида человек полноценно превратился в социальную сущность, стал личностью, ему просто необходима мышечная, двигательная деятельность. Она может быть для каждого индивидуальной. Однако в конечном итоге специалисты сходятся в том, что выполняя те или иные физические нагрузки, человек воспитывает у себя пять основных физических качеств: силу, быстроту, выносливость, ловкость и гибкость. Первые четыре качества по мере биологического роста человека могут улучшаться в результате биологического развития, без целенаправленного педагогического воспитания до 20- 35 лет. А вот пятое физическое качество – «гибкость» обладает уникальными свойствами, присущими только ему. С нулевого возраста (с момента рождения) у ребенка ярко выражен гипертонус мышц сгибателей конечностей, который ограничивает амплитуду движений малыша. Затем, с месячного возраста и дальше постепенно гибкость у него становится уникальной, почти «пластилиновой», которая позволяет ему с помощью посторонних свободно стопой касаться носа, лба и даже «закладывать» ногу за голову. Однако впоследствии гибкость угасает по мере взросления человека. Для того, чтобы он с возрастом не потерял гибкость, это физическое качество необходимо постоянно поддерживать на оптимальном индивидуальном для каждого человека уровне на протяжении всей жизни.

Гибкость поддается наиболее активному развитию именно в младшем школьном возрасте. Гибкость - свойство упругой растягиваемости телесных структур (главным образом, мышечных и соединительных), определяющее пределы амплитуды движений звеньев тела. Недостаточная подвижность в суставах может ограничивать проявление таких физических качеств, как сила, быстрота реакции и скорость движения, выносливость, увеличивать энергозатраты и снижать экономичность работы и зачастую приводит к серьезным травмам мышц и связок.

По определению А.П. Матвеева, гибкость — это морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата, определяющее пределы движений звеньев тела.

Гибкостью называется способность суставов совершать движения максимально возможной для них амплитуды. Это качество в первую очередь зависит от эластичности примыкающих к суставам мышц и их фасций (оболочек). Если мышцы и окружающие их ткани обладают высокой степенью эластичности, соответствующие им суставы способны совершать движения максимальной амплитуды. Если мышцы закрепощены, амплитуда движения суставов сокращается. Хотя мышцы обычно достаточно длинны, чтобы совершать движения максимальной амплитуды, эластичность их ограничена условным миотатическим рефлексом.

Гибкость, как двигательное качество, является одним из основных, базовых составляющих физической подготовленности человека. Мерой гибкости служит максимальная амплитуда движений в суставах, выраженная в сантиметрах или угловых градусах.

Подвижность мышечно-суставных сочленений человека зависит от строения суставов, эластичности мышц и связок, силы мышц и функционального состояния ЦНС.

В исследованиях Н.Г. Озолина (1963) отмечается, что время суток, условия среды, мышечная работа оказывают неоднозначное влияние на функциональное состояние связочного аппарата. Повышенная температура

тела и внешней среды, предварительная разминка улучшают биомеханические свойства опорно-двигательного аппарата и тем самым способствуют большей подвижности его звеньев. Холодовые процедуры, наоборот, снижают уровень подвижности. В течение дня гибкость изменяется: при полной релаксации (расслаблении) подвижность звеньев опорно-двигательного аппарата увеличивается, с повышением психоэмоционального напряжения – снижается. Показатели силы находятся в обратной зависимости от уровня развития силы и в значительной степени обусловлены генетически.

В дошкольном возрасте складываются предпосылки для воспитания гибкости при выполнении упражнений на гибкость. Условиями для этого являются: морфофункциональное созревание систем управления движениями; особенности формирования опорно-двигательного аппарата; развитие функции равновесия.

Важным условием воспитания гибкости у детей, начиная с шестого года жизни, является подбор упражнений в соответствии с дидактическими принципами доступности и индивидуализации, возрастной адекватности, оздоровительной направленности и др. Сохранению достигнутого уровня гибкости, формированию волевых качеств, разнообразию двигательной активности способствует самостоятельное и творческое использование упражнений детьми в повседневной жизни и игровой деятельности.

Младший школьный возраст является сенситивным для развития гибкости. Однако, следует отметить, что развитие гибкости – это процесс, который связан с достаточно сильными болевыми ощущениями. Поэтому следует очень аккуратно и методически правильно проводить эти упражнения. Многие дети, почувствовав боль, зажимаются, упираются, искажают технику выполнения упражнений, что отрицательно сказывается на развитии гибкости и может привести к травмам, а иногда и к полному отказу ребенка не только выполнять эти упражнения, а и вообще посещать занятия.

Поэтому всегда остается необходимость разработок более эффективных технологий для развития гибкости.

Таким образом, теории и исследования, существующие на современном этапе развития детского спорта, свидетельствуют о том, что проблема развития гибкости у детей младшего школьного возраста, была и остается актуальной. Несмотря на многолетнее изучение этой проблемы, она характеризуется большим количеством спорных моментов. Это открывает перспективы дальнейших исследований по поиску новых средств, методов, приемов развития гибкости у детей младшего школьного возраста.

Список использованной литературы

1. В.Н. Иваницкий, Физические качества человека – воспитание гибкости: учебно-методическое пособие / В.Н. Иваницкий, Н.А. Петухов, Н.П. Гордеева, В.Э. Бельц, Н.С. Ермакова – Томск: Изд-во Том. гос. архит. строит. Ун-та, 2017-47с. 12
2. Левина Г.В. Начальное обучение прыжков в воду. М.: Физкультура и спорт, 1986. - 180с.
3. Романенко В.А. Диагностика двигательных способностей. Учебное пособие, Донецк: Изд-во ДонНУ, 2005. – 290 с.
4. Матвеев, Л.П. - Теория и методика физического воспитания: Учебник /Л.П. Матвеев. - М., 1991.-65с
5. Ольхова Е.В. Развитие гибкости у детей старшего дошкольного возраста //Научные труды МПГУ. Серия: Психолого-педагогические науки. Сборник статей. - М.: «Прометей» МПГУ , 2004. С.569-572.
6. Платонов В.Н., Сахновский К.П. Подготовка юного спортсмена. – К.: Радянская школа, 1988. – 288 с.

*Сольская К.В. магистрант ЗМПОФКБЖ-21-20
Соловьянюк Л.Г. канд. пед. наук, доцент*

ВОСПИТАНИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕВУШЕК 18-19 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ ФИТНЕСА

На современном этапе жизни общества, особенно актуальными являются исследования, связанные о здоровом образе жизни. Поэтому наиболее важным является изучение разнообразных методик и систем проведения занятий, а также способов повышения интереса к занятиям спортом. Вместе с тем на оздоровительных занятиях решаются сразу несколько задач, воспитательные, оздоровительные, и образовательные, при помощи различных методических приемов и средств.

Фитнес – одна из самых совершенных на сегодняшний день система тренировок, вобравшая в себя все самые эффективные приемы «воспитания тела». Единого и окончательного определения фитнес не существует. До сих пор наблюдается разночтение даже в написании слова «фитнес» и «фитнес». Часто в английском языке используется выражение «To be fit», что можно перевести как «быть в форме».

Фитнес – это стремление к оптимальному качеству жизни, включающему социальный, психический, духовный и физический компоненты. Используют так же термин «положительное здоровье».

Одни специалисты полагают, что фитнес - это комплексное восстановление и поддержание здоровья с помощью правильного питания и физических нагрузок с учетом индивидуальных способностей. Другие специалисты утверждают, что фитнес - синтез физических упражнений влияющих на все процессы жизнедеятельности организма. Третьи дают научное объяснение этому понятию: фитнес - способность сердца, кровеносных сосудов мышц работать с максимальной эффективностью.

В настоящее время занятия фитнесом и силовыми групповыми программами становятся все более популярными и приобретают все большую популярность, поскольку они являются оздоровительными и

восстанавливающимися по своему характеру, в последнее время все большее число различных групп населения, в основном женщин, используют совершенствование физической активности, таких как фитнес.

Физиологические особенности девушек 18-19 лет характеризуется продолжением процесса роста и развития, что выражается в относительно спокойном и равномерном его протекании в отдельных органах и системах. Одновременно завершается половое созревание. В этой связи четко проявляются половые и индивидуальные различия, как в строении, так и в функциях организма. В этом возрасте замедляются рост тела в длину и увеличение его размеров в ширину, а также прирост в массе. Различия между юношами и девушками в размерах и формах тела достигают максимума.

Поэтому, очень важно точно знать уровень развития как отдельных базовых компонентов анатомо-физиологической структуры, так и физической подготовленности. Это индивидуальную нагрузку и упражнения специализированного воздействия, важность которых возрастает в этом возрасте.

Тренировочные программы для мужчин и женщин отличаются, и это правильно. Причина – особенности организма. В частности, у представительниц прекрасной половины гораздо меньше содержится тестостерона и норадреналина, поэтому они физически не могут напрячь свои мышцы до отказа во время силового тренинга, что сильно ограничивает их возможности при проработке мышц. Мышечных волокон в теле женщины содержится также меньше, поэтому им необходимо выполнять больше повторений, чем мужчинам, чтобы добиться той же эффективности.

Основным принципом тренировки, имеющим непосредственное отношение к силовой подготовке, является интенсификация режима работы мышц. Для того чтобы мышцы функционально совершенствовались, они должны быть стимулированы извне, т.е. поставлены условия, которые вынуждают их проявить значительные усилия. Наиболее простой,

универсальный и эффективный способ интенсификации работы мышц – это различные варианты отягощения движений.

Силовые показатели можно разделить на два вида - развитие максимальной силы мышц, увеличение мышечного объема и формирование мышечного рельефа;

- силовая выносливость.

Практически повысить силовые показатели девушек 18-19 лет можно двумя способами: силовой тренировкой в тренажерном зале и посещением групповых форматов силовых тренировок (Pump, Total body, Body low и Body Up).

На этих тренировках должны использоваться различные снаряды и отягощения:

- Специальные снаряды (гантели, штанга, резиновые армотизаторы, эспандеры), конструкция которых может предусматривать возможность изменять их вес или сопротивление;

- Тренажеры (блочного и рычажного типа), задающие внешнее сопротивление движению за счет дозируемого веса груза;

- Вес собственного тела

Специфические тренировочные результаты достигаются за счет структуры определенного занятия, а также варьирования числа повторений в одной серии (подходы) и варьирования веса дополнительного отягощения.

Максимальную силу мышц, а также рельефа тела, мы можем добиться, занимаясь силовым тренингом в тренажерном зале

Разнообразие тренажеров и упражнений на силовую выносливость даёт нам огромный выбор в составлении индивидуальной тренировочной программы для девушек. При составлении такой программы мы должны использовать средний или максимальный вес отягощения на 8-15 повторений, на 3-4 подхода. Упражнения должны подбираться за счет индивидуальных особенностей каждой девушки и её противопоказаний.

В общем, мы должны гармонично развить силовые показатели каждой мышечной группы, уделяя особое внимание таким зонам, как: спина, брюшной пресс, мышцы ног и ягодиц.

Структура силовой тренировки в тренажерном зале должна строиться таким образом: Разминка 5-6 минут кардио-блок – ходьба либо бег на беговой дорожке 2. Упражнения из раздела стретчинга: - перекаты из стороны в сторону, с постепенным увеличением седа; - глубокий выпад правой (левой); - выпад назад с опорой на бедро; - наклоны вправо, влево; - наклоны туловища.

Основная силовая часть 45 минут:

- приседания со штангой на плечах;
- жим штанги стоя;
- становая тяга штанги на прямых ногах;
- тяга штанги в наклоне к животу;
- выпады с гантелями; махи на плечи с гантелями;
- скручивание корпуса лежа;

Заминка 5 минут: элементы стретчинга из базовых упражнений, затрагивают все части тела и группы мышц. Выполняются в статическом режиме.

Если постоянно использовать одну и ту же тренировочную программу и работать с большими весами, тело девушек может стать грузным и неповоротливым, утратить свою выносливость.

Поэтому, к нам на помощь приходят силовые форматы групповых программ. В силовых классах мы работаем с малым весом оборудования либо с весом собственного тела. Но количество повторений, в свою очередь, увеличивается от 20 до 50.

Высокое количество повторений способствует расщеплению мышечного белка в меньшей степени, т. к. применяются отягощения не столь значительные, что позволяет вступать в работу медленным мышечным волокнам, менее предрасположенным к утолщению, чем быстрые. При

высоком количестве повторений участие в нагрузке медленных мышечных волокон еще более весомо. Здесь уже подключается аэробный механизм восстановления АТФ, что вызывает раскрытие капиллярной сети в мышцах. А это является тренирующим фактором для сердечно - сосудистой системы.

При создании силового класса мы должны уделить внимание всем основным мышечным группам нашего тела. На примере разберем групповой урок Total body.

Разминка: 5-10 мин – аэробная часть, используем основные шаги аэробики и элементы динамической растяжки.

Основная часть, силовая – используем упражнения на основные мышечные группы. Присед (5-6 мин), грудь (4-5 мин), спина (5-6 мин), трицепс (5 мин), бицепс (5 мин), выпады (5-6 мин), дельты (4-5 мин), пресс (5 мин).

Заминка 5 мин – элементы статического стретчинга на различные мышечные группы.

Проанализировав эти два направления в фитнес-сфере, силовая тренировка в тренажерном зале и в формате групповых программ, можно определить, что изолированная работа над определенными группами мышц с отягощением с учетом типа телосложения позволит добиться совершенствования их до желаемого результата, обрести необходимый рельеф мышц и гармонически развитой пропорциональной фигуры, что является одним из важных факторов оценки внешних данных спортсменов, выступающих в класс «фитнес», а также продемонстрировать обретенные физические качества девушек в выполнении сложных силовых элементов.

Список использованной литературы

1. Здоровье студентов: социологический анализ / Отв. ред. И.В. Журавлева.– М.: Институт социологии РАН., 2015. – 252 с.
2. Ишмухаметов М.Г. Атлетическая гимнастика: учеб. Пособие / М.Г. Ишмухаметов; Перм. Гос. Пед. Ун-т. – 2-е изд., исправ. И доп. – Пермь, 2013. – С.361.

3. Коц Я. М. Спортивная физиология / Я. М. Коц. – Москва: Физкультура и спорт. – 2013. – С. 145-165.

*Фазуллина Ю.И. студентка ПОФК БЖД 51-17
Данилов Е.В., к.б.н., доцент*

ВОСПИТАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЮНЫХ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ 13—14 ЛЕТ

Объектом анализа в данной статье является процесс воспитания специальной выносливости у юных лыжников-гонщиков 13-14 лет. Исследование базировалось на анализе разных подходов зарубежных и отечественных ученых.

На сегодняшний день, очень велико значение воспитательных спортивных занятий наряду с развитием, возникновением в наше время в мире и России в частности системы физической культуры и физического воспитания, образовалась одна из её форм – спортивная подготовка.

В настоящее время, вопросы подготовки юных лыжников – гонщиков, являются одними из актуальных и наиболее распространённых в построении спортивной тренировки. И от того, как правильно и насколько чётко сегодня будут решены все вопросы тренировочного процесса в молодом возрасте, период начального развития, становления всех технических навыков и уровня мастерства, развития специальных физических качеств в большинстве своём зависит дальнейший рост спортивно-технических результатов.

В лыжном спорте, где движения связаны с продолжительной циклической работой, решающим фактором для достижения высокого спортивного результата, имеют высокоразвитые качества специальной выносливости, выражаясь научным языком, это уровень развития аэробных и анаэробных возможностей организма спортсмена. При низком уровне выносливости, невозможен высокий уровень специальной подготовки юных спортсменов. За последнее время создано множество научных

методик для развития выносливости в тех видах спорта, где присутствует циклическая деятельность. В данных работах, уделяется значительное внимание методике воспитания специальной выносливости у юных лыжников-гонщиков 13-14 лет, ведь данный возраст является более благоприятным для того, чтобы начать заниматься лыжным спортом.

Целью исследования является определить эффективность разработанного комплекса упражнений, направленного на воспитание специальной выносливости у юных лыжников-гонщиков 13-14 лет в бесснежный период.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по теме исследования.
2. Составить комплексы, направленные на воспитание специальной выносливости юных лыжников-гонщиков 13-14 лет.
3. Экспериментально доказать эффективность составленных комплексов упражнений, направленных на воспитание специальной выносливости юных лыжников-гонщиков 13-14 лет.

Для педагогического эксперимента были использованы следующие методы исследования:

1. Анализ и обобщение научно-педагогической литературы.
2. Педагогическое тестирование.
3. Педагогический эксперимент.
4. Математико-статистическая обработка.

В ходе работы анализировалась литература, сравнивались различные мнения, взгляды, многих авторов которые изучали развитие выносливости у детей 13-14 лет, занимающихся лыжными гонками. Выбирались методы тестирования для определения уровня развития выносливости у детей 13-14 лет, занимающихся лыжными гонками.

В ходе педагогического исследования нами были выбраны основные контрольные испытания (тесты), с помощью которых можно судить об

уровне развития выносливости у детей 13-14 лет, занимающихся лыжными гонками.

1. Прыжковая имитация в крутой подъем. Тестирование проводилось на улице с крутым подъемом 15 метров. Занимающийся выполняет отталкивание одной ногой в прыжке, далее выполняет приземление на правую (левую) ногу с дальнейшим выталкиванием и выпрыгиванием вперед, и так до конца подъема. Время преодоления дистанции фиксировалась ручным секундомером с момента старта и до момента преодоления испытуемым финишной черты

2. Бег на лыжероллерах 500 метров. Тестирование проводилось на улице. Старт проводился со свободного положения. Основная цель теста заключалась в том, чтобы тестируемый пробежал 500 метров, за максимальный промежуток времени. Время каждого тестируемого записывалось в протокол.

Педагогический эксперимент проводился с целью определения эффективности разработанного комплекса упражнений, направленный на воспитание выносливости у детей 13-14 лет, занимающихся лыжными гонками.

Эксперимент позволил показать положительное влияние двигательного содержания лыжников-гонщиков на развитие специальной выносливости младших школьников 13-14 лет. Результаты, полученные в начале и в конце эксперимента в одной и той же группе, считаются зависимыми.

Для обработки полученных данных были применены общепринятые методы математической статистики: среднее арифметическое значение (M), ошибка средней арифметической величины (m), достоверность различий определяется с помощью t-критерия-Стьюдента.

Исследование проводилось в 3 этапа:

I этап (май 2021 г. – август 2021 г.) Проводился литературный поиск по теме исследования. Сравнивались различные мнения авторов по теме исследования. Разрабатывалась методика тестирования и исследования. Были

определены особенности воспитания специальной выносливости, выявлены средства по СФП на подготовительном этапе подготовки у юных лыжников-гонщиков 13 – 14 лет.

II этап (сентябрь 2021 г. – октябрь 2021 г.). Проводился эксперимент с внедрением в учебно-тренировочный процесс экспериментальной группы разработанного комплекса упражнений. В начале и в конце этого этапа в экспериментальной группе проводились контрольные тесты.

III этап (ноябрь - апрель 2022 г.) – осуществлялась статистическая обработка полученных результатов и их интерпретация, обобщение материалов опытно-экспериментальной работы и оформлялась выпускная квалификационная работа.

На осеннем этапе развивали выносливость имитационными упражнениями. Бег с имитацией на подъемах и передвижение на лыжероллерах явились основными средствами тренировки. Для тренировки был подобран круг длиной в 2 километра с несколькими подъемами. Детям 13-14 лет непрерывно нужно было пробегать 5-6 кругов. Темп бега в сентябре средний (пульс 150 уд/мин), в октябре – темп выше среднего (пульс на подъемах – 170 уд/мин).

Для развития силовой выносливости были выбраны подъемы покруче. Скорость передвижения на лыжероллерах в этот период был выше, чем летом. Дополнительные средства тренировки, которые применялись летом (плавание, гребля, велосипед) почти полностью исключали из тренировочного плана.

1-й день (понедельник) Отдых.

2-й день (вторник) Задачи тренировки: развитие выносливости

Разминка – бег низкой и средней интенсивности (2-2,5км);
общеразвивающие и специальные упражнения (8-10 мин)

Основная часть. Переменная тренировка - передвижение (имитация подъемов с лыжными палками и бег) по сильнопересеченному кругу (расстояние 2-2,5 км) с подъемом длиной от 30 до 100 м (способом

имитации надо преодолеть на круге 500 метров ; подъёмы преодолеваются с около соревновательной и соревновательной интенсивностью, спуски и равнинные участки – с низкой и средней; проходимое по кругу расстояние – 8-10 км.

Заключительная часть. Равномерный бег – 10 мин, упражнения на расслабление и развитие гибкости – 5 мин.

3-й день (среда) Задачи тренировки: Совершенствование техники передвижения на лыжероллерах, развитие выносливости.

Разминка – 15 мин.

Основная часть. Переменная тренировка на лыжероллерах: прохождение круга длиной 2,5 км поочередно с средней и околосоревновательной интенсивностью (общее расстояние – 17,5 – 20 км)

Заключительная часть. Бег с постепенным снижением скорости - 5 мин, упражнения на расслабление – 3 мин.

4-й день (четверг) Отдых.

5-й день (пятница) Задачи тренировки: развитие выносливости

Разминка – Бег – (15 мин); общеразвивающие упражнения (10 мин)

Основная часть. Повторное преодоление подъемов протяженностью 130 – 150 м, способом имитации попеременного двухшажного хода с палками с соревновательной и даже с более высокой интенсивностью три раза преодолеть пять подъемов), в интервалах (6-8 мин) между сериями выполняются упражнения на расслабление и развитие силы мышц рук.

Заключительная часть. Равномерный бег – 15 мин; общеразвивающие и специальные упражнения – 5 минут

6-й день (суббота) Активный отдых: игры, общеразвивающие упражнения.

7-й день (воскресенье) Задачи тренировки: развитие общей выносливости Разминка – Бег - 15 мин

Основная часть. Равномерная тренировка – передвижение на лыжероллерах со средней интенсивностью (20-25 км)

Заключительная часть. Бег в слабом темпе - 5 мин, упражнения на расслабление – 5 мин.

Изменение показателей уровня физической подготовленности после эксперимента в ЭГ и КГ ($M \pm m$)

Эксперимент			
	ЭГ	КГ	p
Прыжковая имитация в крутой подъем (15 метров)	$3,57 \pm 0,14$	$3,45 \pm 0,16$	$p > 0,05$
Бег на лыжероллерах 500 метров	$3:97 \pm 0,4$	$3:50 \pm 0,4$	$p > 0,05$

Примечание:

ЭГ – экспериментальная группа;

КГ – контрольная группа;

p - достоверность различий между группами;

M - среднее арифметическое значение признака;

m – ошибка среднего арифметического значения.

В тесте прыжковая имитация в крутой подъем (табл. 1) показатели в конце эксперимента в экспериментальной группе равны $3,57 \pm 0,14$ сек., а в контрольной $3,45 \pm 0,16$ сек, при $p < 0,05$.

В тесте бег на лыжероллерах (табл. 1) средние показатели в конце эксперимента в экспериментальной группе равны $3:97 \pm 0,4$ сек., а в контрольной $3:50 \pm 0,09$ сек, при $p < 0,05$.

Проанализировав литературные источники, теоретический и практический опыт удалось установить степень значения специальной выносливости у юных лыжников - гонщиков на результаты соревнований, и дальнейший рост мастерства. В ходе проведения работы рассматривались пути повышения специальной выносливости спортсменов, а также рекомендации по планированию подготовки юных лыжников-гонщиков в течении годового цикла, а именно о воспитании специальной выносливости, и роста тренированности юных спортсменов в течение годичного цикла.

Нами была разработана методика, по воспитанию специальной выносливости, основанная на применении, имитационного комплекса специально-подготовительных упражнений и применения упражнений не

циклической направленности (игровой метод). Что в свою очередь способствовало эмоциональному подъему на тренировке, и повысило специальную выносливость юных лыжников-гонщиков 13-14 лет.

Подобранная нами методика воспитания специальной выносливости, способствует повышению уровня специальной выносливости у юных лыжников-гонщиков. И в ходе исследования были получены данные, доказывающие эффективность выбранной методики.

Список использованной литературы

1. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать/ Н.Г. Озолин. – М.: Астрель: Полиграфиздат, 2011. – 864 с. – (Профессия - тренера).
2. Донской Д.Д. На лыжах - круглый год. - М.: Знание, 1990. - (Новое в жизни, науке, технике. Серия "Физкультура и спорт"; №5).

*Швецов М.С. студент 1 курса,
социально – гуманитарного факультета БФ БашГУ
E - mail: maxim.schvetsov.2003@mail.ru*

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ РОССИЙСКОЙ ШАХМАТНОЙ ДЕРЖАВЫ

В современное время во всем мире, уделяется особое внимание развитию физической культуры и спорта, что является неотъемлемой частью жизни общества. Миллионы людей на планете в той или иной мере вовлечены в спортивный процесс на разных уровнях. Как значимое мировое явление спорт помогает решать ряд политических задач между государствами.

В России физкультура и спорт во все времена были на первом месте. Еще со времен Древней Руси ценились и поощрялись люди, сильные духом и телом, силы которых направлялись на добрые дела. И любительский и

профессиональный спорт в России широко пропагандируются и развиваются. Ежегодные победы российских спортсменов на международных соревнованиях подтверждают статус одной из ведущих спортивных держав мира.

Одним из видов спорта, приносящим мировой успех россиянам, являются шахматы. Всего 16 великих шахматистов со всей планеты с начала первого чемпионата мира по шахматам (1886 г.) удостоились титула чемпиона мира по шахматам, и 8 из них – это российские (советские) шахматисты. Российская Федерация и сейчас считается сильнейшей шахматной державой.

Но, в настоящее время у шахмат в России, как и во всем мире, не наблюдается былая популярность. Возможно, этому способствуют компьютерные игры, интернет, ТВ, которые и притеснили настольные игры.

В связи с этим, в последнее десятилетие в России стали всё более активно работать над развитием и популяризацией шахмат на всех уровнях власти государства. Сотни тысяч людей занимаются решением этой проблемы. Также популяризацией игры может заниматься и профессиональный шахматист в том или иной форме, например, в данном случае, через написание этой научной статьи о пользе и истории развития шахмат в России.

Шахматы — настольная логическая игра со специальными фигурами на 64-клеточной доске для двух соперников, сочетающая в себе элементы искусства, науки и спорта.

Эта интеллектуальная игра появилась в VI веке в Индии. В Древнюю Русь шахматы пришли с Востока в VIII веке. Шахматами увлекались представители всех сословий. Великие правители Иван Грозный и Петр I были большими любителями шахмат. Многие сподвижники Петра I также увлекались этой игрой, тем более государь способствовал развитию этой игры.

В 19 веке шахматная игра расцвела в среде русской интеллигенции.

В начале 20 века весомый вклад в историю русских шахмат вносит самый сильный шахматист Михаил Чигорин. Он всячески занимался развитием шахмат, писал статьи о шахматах, организовывал шахматные турниры.

20 век – это прорыв в российских шахматах. В России появилось 25 мастеров по шахматам, что соответствовало опережению других стран по количеству сильнейших профессиональных игроков. Именно с того времени наша страна входит в число мировых шахматных держав.

Высокий шахматный потенциал сохранил Советский союз и после Второй мировой Войны. Это было доказательно, прежде всего, в двойном разгроме команды из Соединённых штатов Америки.

После этого международная шахматная организация (ФИДЕ) учреждает мировое первенство, победителем которого становится российский шахматист Михаил Ботвинник, удерживающий своё звание (с перерывом) 15 лет.

Советские шахматисты сохраняли мировое лидерство вплоть до 1972 года, когда мировым чемпионом стал американский шахматист Бобби Фишер. Но спустя три года шахматный Олимп вновь покоряется нашим мастерам.

В это время становится мировым чемпионом под эгидой ФИДЕ Анатолий Карпов, который удерживает этот титул 10 лет. Далее мировое первенство перехватывает легендарный соотечественник Гарри Каспаров, который также удерживал титул чемпиона много лет. За их грандиозной борьбой 7 лет (1984-90 годы) следили во всем мире. Это была мировая схватка игроков из одной страны, имеющих противоположные взгляды на шахматы и политику.

Шахматы в Советском Союзе являлись истинно народной игрой. Имена гроссмейстеров были на слуху, за их игрой следила вся страна.

И в наши дни сильнейшие гроссмейстеры России становятся претендентами на мировое первенство (Сергей Карякин, 2016 г., Ян Непомнящий, 2021 г.).

Россия богата перспективными профессиональными спортсменами, подрастают и молодые таланты, соответственно, есть надежда, что скоро шахматная корона снова вернется в Россию.

Эта мудрая, увлекающая игра приносит большую пользу игрокам любого уровня и возраста. Исследования показывают, что шахматы активизируют оба полушария мозга, развивают концентрацию внимания, улучшают творческие способности, эффективно влияют на улучшение памяти.

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что шахматы, прежде всего, играют важную и значимую роль в развитии и становлении личности. В шахматы можно начать играть в любом возрасте. И если человек вникнет в премудрости этой прекрасной игры, то он обязательно полюбит её. Она останется с ним на всю жизнь и откроет ему удивительный мир шахмат.

Список использованной литература

1. Ботвинник М.М. Аналитические и критические работы 1928 – 1986: Статьи, воспоминания. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 528 с.
2. Каспаров Г. К. Безлимитный поединок. – М.: СП «Интербук», 1990. с. 66.
3. Михальчишин А., Стецко О. Золотой век советских шахмат. Москва, 2014, 504с.
4. Почему шахматы - это не игра? [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://zen.yandex.ru/media/why1/pochemu-shahmaty-eto-ne-igra-5d124f9b28a48600aea602eb>

*Шерстобитов С.Ю. магистрант МПОТФК-21-20
Исмагилова Р.Р., доцент*

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Соревновательная деятельность в современном мужском волейболе характеризуется, прежде всего, тем, что в процессе игры возросла доля подач, выполняемых в прыжке с силовым и планирующим акцентами, при которых скорость полета мяча превышает 100 км/ч. Данная тенденция отразилась на качестве приема мяча в процессе соревновательной деятельности. Для того, чтобы оставить мяч в игре, волейболисты часто выбивают его вверх, что затрудняет организацию скоростных атак и снижает потенциал команды при игре в нападении.

Практика подготовки высококвалифицированных волейболистов свидетельствует, что современные тренеры в своей работе основной акцент делают на совершенствовании командных взаимодействий при игре в атаке, организация которых зависит от индивидуальных возможностей игрока при выполнении приема мяча с подачи. В связи с этим, для повышения атакующего потенциала, весьма целесообразным, в подготовке волейболистов осуществлять целенаправленное совершенствование индивидуальных тактических действий спортсменов при приеме мяча с подач в прыжке.

Проблема индивидуальной тактической подготовки в игровых видах спорта, в частности в волейболе, нашла свое отражение в работах отечественных и зарубежных специалистов. Анализ различных подходов к организации индивидуальной тактической подготовки в волейболе показал, что данный вопрос вызывает массу трудностей у специалистов, так как происходит постоянная подмена между понятиями «индивидуальные тактические действия» и «индивидуальные тактические взаимодействия».

Анализ мнений специалистов в области теории и методики волейбола показал, что основными критериями индивидуального тактического мастерства при приеме мяча с подачи являются: уровень развития быстроты, умение прогнозировать игровую ситуацию, высокий уровень развития психомоторных способностей, оптимальный выбор места на площадке и выполнение рационального варианта приема мяча в конкретной ситуации. Однако практика показала, что большинство специалистов в контексте совершенствования индивидуальных тактических действий при приеме мяча с подачи основной упор делают на выборе оптимального места на площадке при выполнении соперником того или иного варианта подачи в прыжке. Данное обстоятельство привело к тому, что многие игроки совершают большое количество ошибок при приеме мяча с подачи, так как в полной мере не учитывают все параметры, определяющие качество индивидуального приема мяча в игровой ситуации.

Существующие противоречия в подходах к совершенствованию приема мяча у высококвалифицированных волейболистов позволили сформулировать научную проблему, которая заключается в необходимости разработки и экспериментальном обосновании технологии совершенствования индивидуальных тактических действий волейболистов 14-15 лет. Решение данной проблемы является актуальным и своевременным вопросом для современной системы подготовки высококвалифицированных волейболистов.

Профессиональный волейбол сегодня – это спорт высших достижений, в котором соревнуются атлеты с целью получения превосходства над соперником и обеспечения статуса игрока, обладающего высоким индивидуальным мастерством.

Индивидуальное спортивное мастерство в волейболе определяется множеством факторов, среди которых ведущее место по праву занимает уровень технической и тактической подготовленности спортсмена.

Двигательная реализация индивидуальных тактических действий в волейболе определяется психофизиологическими способностями, в основе которых ведущее место занимают быстрота восприятия, оценка, выделение и переработка информации, предвидение действия соперника и исхода соревновательных ситуаций, а также поиск вариантов решений, обеспечивающих исполнение тактических задач в процессе соревновательной деятельности.

Тенденция современной игры такова, что на первый план выходят вопросы эффективной игры в защите, особенно при приеме подачи, которая в мужском волейболе все больше приобретает черты мощного атакующего средства, имеющего множество вариантов индивидуального исполнения в процессе соревновательного противостояния двух соперничающих команд, а также подающего и принимающего подачу игрока.

Эффективность приема подачи в условиях соревнований обеспечивается за счет технической и тактической подготовленности игрока, который должен владеть различными способами и вариантами выполнения приема мяча, а также иметь высокий уровень развития специальных двигательных и психофизиологических способностей.

Резюмируя вышесказанное, необходимо отметить, что в настоящий момент наступило время, которое требует детальной проработки вопросов эффективного формирования двигательных действий, а также развития специальных физических и психофизиологических возможностей высококвалифицированных волейболистов.

Научный подход к данной проблеме даст возможность обосновать эффективность алгоритма решения тактических задач в процессе соревновательной деятельности, а также будет способствовать оптимизации различных моделей игры в защите при приеме подачи, положительно отражающихся на повышении спортивного мастерства волейболистов высокой квалификации.

Список использованной литературы

1. Булыкина, Л.В. Анализ эффективности и результативности скоростной подачи в прыжке в волейболе в зависимости от ее направления / Л.В. Булыкина, А.В. Дворников, В.А. Григорьев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2017. – № 4. – С. 30–31.
2. Колеманова, И.В. Технология формирования навыков приема подачи у квалифицированных волейболисток на основе выбора рациональных тактических действий: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / И.В. Колеманова. – Смоленск, 2003. – 26 с.
3. Усков, В.А. Педагогическая технология программирования тактико-технической подготовки спортсменов в игровых видах спорта: автореф. дис. д-ра пед. наук: 13.00.04 / В.А. Усков. – М., 2004. – 54 с.
4. Дворников, А.В. Техничко-тактическая подготовка квалифицированных волейболистов к выполнению скоростной подачи в прыжке: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / А.В. Дворников. – М., 2018. – 24 с.

*Ядрышников А.Д. магистрант МПОТФК-21-20
Костарев А.Ю., д.п.н., профессор*

ВЫЯВЛЕНИЕ ЭФФЕКТИВНЫХ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ НАПАДЕНИЯ ЮНОШЕЙ 11-12 ЛЕТ В СЕКЦИИ ПО ХОККЕЮ

Техника двигательных действий играет огромную роль в хоккее. В учебно-тренировочном процессе хоккеистов все виды подготовки взаимосвязаны и интегрируются в соревновательную подготовку. Особое внимание ей нужно уделять как во время начального обучения, так и во время совершенствования технических действий. Потому что с развитием хоккея в целом увеличиваются и требования к хоккеистам, они должны быть более выносливыми, сильными, быстрыми и мобильными. А за счет одних только физических качеств в профессиональном спорте не достигнешь наивысших результатов.

Техника в хоккее – это совокупность специальных игровых приемов, эффективно выполняемых для успешного ведения игры. Разнообразие технических приемов нужно объединить в два крупных раздела по специфике игровой деятельности: техника полевого игрока и техника вратаря. В данном исследовании нас более интересует совершенствование техники нападающего хоккеиста.

В хоккее с шайбой под техникой понимается совокупность специальных игровых приемов, эффективно выполняемых хоккеистами для успешного ведения игровой деятельности.

Стоит отметить, что при анализе технического приема выделяют его основу, определяющее звено и детали.

Основа техники при игровых приемах – это необходимый состав движений, или же последовательность работы мышц в проявлении рабочих усилий, а также согласованность движений во времени и в пространстве. Определяющее звено техники – это решающая часть движения, обеспечивающая решение двигательной задачи.

Детали техники – второстепенные особенности движения, которые не нарушают его основного двигательного механизма.

Для выявления эффективных средств и методов совершенствования техники нападения юношей 11-12 лет в секции по хоккею проводилось анкетирование. В анкетирование приняли участие 10 тренеров по хоккею. Результаты данного анкетирования представлены в таблице.

Таблица 1

Результаты анкетного опроса

Наиболее эффективные средства у юношей 11-12 лет в секции по хоккею	Ранговое место	Значимость показателей (%)
Совершенствования бросков	1	40
Броски с места по сигналу		30
Броски с ходу		20
Броски в движении		50
Совершенствования передач с шайбой	3	25
Прием-передача с остановкой шайбы		40
Прием-передача в одно касание		20

Прием-передача в движении		40
Совершенствование обводок с шайбой	2	35
Дриблинг на месте		20
Дриблинг в движении не отрывая ног		30
Дриблинг в движении с полосой препятствий		50
Какие методы, по Вашему мнению, наиболее эффективны для совершенствования техники нападения у юношей 11-12 лет в секции по хоккею	Ранговое место	Значимость показателей (%)
Соревновательный	1	50
Сопряженный	2	30
Игровой	3	20
Какие игры на вледовых тренировках, по Вашему мнению, наиболее эффективны для совершенствования техники нападения у юношей 11-12 лет в секции по хоккею	Ранговое место	Значимость показателей (%)
«Пятнашки»	4	10
«Охотники и утки»,	1	40
«Пионербол»,	2	30
«Метко в цель»	3	20

В результате проведенного исследования было установлено, что необходимо заниматься совершенствованием техники владения клюшкой и шайбой и вне льда (на бетонной площадке, на линолеуме, фанере; используя различные приспособления для усложнения выполнения дриблинга, финтов).

Список использованной литературы

1. Быстров, В.А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов / В. А. Быстров. – М.: Terra-Спорт, 2000. – 64 с.
2. Горский, Л. Тренировка хоккеистов / Л. Горский. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 224 с.
3. Дерябин, С.Е. Контроль за подготовленностью хоккеистов различных возрастных групп / С. Е. Дерябин. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 24 с.
4. Жариков, Е.С. Психология управления в хоккее / Е.С. Жариков. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 183 с.

