

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

**ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

*II Внутривузовская  
научно-практическая конференция*

**ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ НАУКИ, ОБРАЗОВАНИЯ  
И СПОРТА**

*Сборник студенческих статей*

*Направление 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) Направленность (профиль) Физическая культура и безопасность жизнедеятельности*

*Направление 49.03.01 Физическая культура Направленность (профиль) Физическая культура (с использованием дистанционных образовательных технологий), Направленность (профиль) Физическая культура*

Уфа, декабрь 2019

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

Материалы публикуются в авторский редакции.

© кафедра ТиМФКиС, 2019

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Авдеев Н.В.</b> СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СЕКЦИИ ПО ЛАПТЕ.....	5
<b>Азнабаев А.Р.</b> ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЕТЕЙ 10-12 ЛЕТ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЫЖНЫМИ ГОНКАМИ.....	11
<b>Алексеева Е.В.</b> ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА .....	14
<b>Ашур Р. В., Столяров Н. С., Кременсков А. А.</b> ВОСПИТАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БАСКЕТБОЛИСТОВ 12-13 ЛЕТ.....	17
<b>Байгильдин Б.Р.</b> ОРГАНИЗАЦИЯ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ ПРИ СЕРДЕЧНОСОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ .....	17
<b>Данилов Д.Е.</b> КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ ФУТБОЛИСТА КАК ОСНОВА УСПЕХА ИГРЫ .....	25
<b>Зарипов Р.И.</b> СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 15-16 ЛЕТ В СЕКЦИИ ПО ФУТБОЛУ .....	27
<b>Исмаилова Т.А.</b> ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У СТУДЕНТОВ, ОТНОСЯЩИХСЯ К СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ .....	32
<b>Кинзябулатова Л.И.</b> СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СЕКЦИИ ПО ЛАПТЕ .....	35
<b>Маслов К.Д.</b> ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В ПРОГРАММЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ .....	39

**Мусабирова Э. М., Каспранов И. Р., Сулейманов А.Р., Файзуллина Р. М.**  
ТЕХНИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ В ВОСТОЧНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ .....44

**Симирякова Э.В.**  
ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ РАЗРАБОТАННОЙ МЕТОДИКИ  
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У  
ДЕВОЧЕК 14-15 ЛЕТ В СЕКЦИИ ПО ЛАПТЕ .....47

**Сирзаев А.А.**  
ВОСПИТАНИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ,  
ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СЕКЦИИ ПО ПЛАВАНИЮ .....57

**Фокин Д.С.**  
ПОВЫШЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ПРЯМОГО НАПАДАЮЩЕГО  
УДАРА В ВОЛЕЙБОЛЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НЕСТАНДАРТНОГО  
ОБОРУДОВАНИЯ .....60

**Харипова Э.И.**  
ОСОБЕННОСТИ СРЕДСТВ И МЕТОДИКИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ  
УПРАЖНЕНИЯМИ, НАПРАВЛЕННЫМИ НА УСТРАНЕНИЕ  
ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЫ ТЕЛА ДЕВУШЕК 17-18 ЛЕТ .....62

**Шайбакова Е. С., Федорова К. О., Тимофеева А.А., Аллабердина Г.М.**  
РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ЮНЫХ ГИМНАСТОК .....68

**Шарафутдинов И.Р.**  
ВОСПИТАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ БЕГУНОВ 14-15 ЛЕТ НА  
СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СЕКЦИИ ПО ЛЕГКОЙ  
АТЛЕТИКЕ .....75

*Авдеев Н.В.  
Студент группы ПОФК БЖД 41-16  
Факультета физической культуры  
Костарев Александр Юрьевич  
научный руководитель, доктор. пед. наук,  
профессор БГПУ им.М.Акмиллы*

## **МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ КОМПЛЕКСНОЙ ПОДГОТОВКИ БОКСЕРОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ**

Спортивная подготовка в боксе, как и в других видах спорта, рассматривается как специализированный процесс использования физических упражнений с целью развития и совершенствования качеств и способностей, обуславливающих готовность спортсменов к достижению высоких результатов, базирующийся на общебиологических принципах и закономерностях адаптации [4].

В боксе между тренером и спортсменом создается управляемая система, которая состоит из двух частей: управляемого объекта (боксера) и управляющего объекта (тренера), которые взаимодействуя между собой в определенной последовательности, продвигаются к достижению намеченных результатов.

В начале, идет установление исходного состояния ребенка, подростка, выразившего желание заниматься боксом, определение уровня его физического развития, прогнозирование модельных значений состояния. Затем тренер строит модель планирования и организации тренировочного процесса с учетом исходного уровня физической подготовленности, показателей конечного уровня подготовки и условий подготовки. Важный фрагмент названной взаимосвязанной системы представляет собой разработку и организацию системы комплексного контроля, оценку тренировочных эффектов и адаптационных реакций организма спортсмена.

Для правильного построения учебно-тренировочных занятий тренер должен владеть следующей информацией:

- о самочувствии, настроении подростка, его желании тренироваться;
- о поведении занимающегося и отдельных показателях его физической подготовленности;

- о величине и характере изменений в функциональных системах занимающегося, вызванных тренировочной нагрузкой.

На этапе начальной спортивной специализации, зрительная демонстрация какого-либо приема и устное объяснение – вот основные методы обучения юных боксеров.

Как правило, технические приемы в боксе тренер показывает один или вместе с кем-либо из учеников, например, для изучения защиты и контрударов. Что касается тактических приемов, то они показываются в паре с тем, кто в достаточной мере владеет техникой и тактикой.

Тренировочное занятие с юными боксерами начинается с повторения и совершенствования ранее изученной техники и тактики, при этом тренер напоминает, как выполняется прием, указывает на характерные ошибки, допущенные учениками. И только потом приступают к изучению нового материала, которое начинается с объяснения тактического назначения упражнения или приема, а заканчивается показом техники его выполнения.

Новое овладение боксерским приемом происходит в первый раз, всегда, в одной или двух шеренгах, без перчаток. Когда идет работа в шеренгах, то используют методический прием - тренер наносит удар в направлении шеренги, на что новички отвечают защитным приемом. Далее с таким же приемом новички работают самостоятельно или в парах.

К ходьбе по залу с упражнениями для изучения ударов и защит переходят, когда приемы освоены в шеренгах.

Впереди следует самостоятельно поставить наиболее техничного и опытного направляющего, а остальных новичков расставить через одного, чередуя более подготовленных с менее подготовленными, это делается для того чтобы, новички более быстро и правильно овладевали упражнениями при передвижении, их ритмом и амплитудой. Сначала шеренги стоят на

месте, потому что это позволяет лучше усвоить учеником элементы техники бокса.. Следующий этап занятий характеризуется тем, что новым приемам новичков обучают упражнениям в парах. Причем один из партнеров атакует, а другой только защищается или защищается и контратакует, потом партнеры меняются ролями. Тренером может быть дано и другое задание, например, когда партнеры в течение раунда меняются ролями - один атакует, другой защищается и контратакует, а затем все повторяется на-оборот [2].

Еще одно достаточно эффективное упражнение это «условный бой» (односторонний и двусторонний). Такое упражнение с партнером в перчатках по определенному заданию. Тренер определяет количество раундов условного боя, которое, по его усмотрению, назначается в зависимости от подготовленности группы и сложности заданий.

Следующее упражнение «вольный бой» проводится с целью совершенствования всего пройденного учебного материала. Во время вольного боя проявляются и в то же время формируются основные физические, моральные и волевые качества боксера, его тактические умения и технические навыки.

Существуют особенности занятий по годам обучения.

Так, в первый год занятий в вольном бою участвуют одновременно все юные боксеры группы. При этом каждая пара новичков боксирует более свободно и непринужденно, так как не чувствует себя в центре внимания остальных.

Бой не начинается без команды тренера, причем занимающиеся обязательно должны получить от тренера указания по ведению боя. Это можно сделать в письменном или устном виде, главное, чтобы каждый не знал о задании соперника. Потом каждый из партнеров зачитывает свои задания и рассказывает о том, как они были выполнены, остальные члены группы принимают в этом обсуждении участие тоже [1].

«Вольный бой» проводить на ринге во второй год обучения. Начало такое: разминка согласно заранее вывешенному составу пар; раунд или два условного боя и только потом вольный бой; как правило, когда одна пара боксирует, две другие разминаются.

После боя тренер совместно с боксером разбирает все положительные и отрицательные стороны боя. Лучше не делать этого во время боя, чтобы не мешать боксеру самостоятельно решать возникшие в бою задачи.

Хорошо зарекомендовало себя такое упражнение, как «бой с тенью», оно позволяет боксеру, имитируя реальный бой, изучить различные технические и тактические действия (методика проведения в практических уроках).

Для упражнений со снарядами, которые позволяют совершенствовать технику ударов и ложных действий, развивать специальные физические качества, используют специальные тренировочные перчатки и бинтуют руки.

При чем, решается конкретная задача, в зависимости от которой тренером определяется форма и характер упражнения. Могут быть поставлены следующие виды задач: наносить все удары из положения боевой стойки, без замахов, страхуясь свободной рукой; уклоны туловищем во все стороны, чтобы усовершенствовать технику защит уклонами от ударов противника проводить атаку по снаряду с максимально быстрым атакующим шагом для приобретения навыка быстрого сближения с противником в бою; все удары по снарядам наносить после ложных движений быстро и точно.

Как средство, позволяющее тренеру проверить правильность выполнения техники ударных движений боксеров-новичков, можно использовать упражнения с боксерскими лапами .

При этом существуют определенные правила:

- тренеру следует амортизировать удары боксеров по лапам;

- нельзя двигать лапы навстречу удару, так как в этом случае, как у ученика, так и у самого преподавателя создается ложное представление о силе и точности удара и может произойти повреждение рук боксера;

- чередовать различные удары в голову и туловище, подготавливая атаку ложными действиями; применять защиту с контратакой.

Основной формой проведения учебно-тренировочной и воспитательной работы по боксу является групповой урок. В целом учебно-тренировочный урок состоит из трех частей.

*Подготовительная часть.* Идет общее разогревание организма занимающихся, подготовка его к выполнению упражнений основной части урока, содействие всестороннему физическому развитию и развитию специальной координации и технических навыков. Затем рапорт. Потом ознакомление с темой и задачами данного урока и основные средства, с помощью которых эти задачи решаются и беседа по разделам теории бокса или по вопросам воспитания. Потом несколько упражнений или приемов, чтобы создать правильное представление об изучаемом на уроке.

*Основная часть.* Улучшить физическую и специальную подготовленность занимающихся, воспитать у них волевые и физические качества быстроту, ловкость, силу, выносливость, вот задачи, решаемые на основной части занятий.

Начало обучения техники и тактики бокса – это упражнения без перчаток. Ведется следующим способом: ученики выстраиваются лицом к тренеру в одну или несколько шеренг; более способных боксеров и боксеров небольшого роста размещают в первой шеренге, так тренеру легче следить за тем, как выполняют упражнения стоящие сзади, которые смогут копировать технику более подготовленных учеников, стоящих впереди.

*Заключительная часть* урока. Тренеру необходимо организм занимающихся привести в относительно спокойное состояние. Добиться этого можно с помощью успокаивающих и специальных дыхательных упражнений, упражнения на расслабление с ходьбой и на месте.

При занятиях с юными боксерами следует разнообразить средства физической подготовки, ведь новички обычно проявляют повышенный интерес лишь к специальным упражнениям. Но на занятиях нужно больше использовать общеразвивающие упражнения – это в основном гимнастические и спортивно-вспомогательные упражнения, а также небольшое количество специальных упражнений. В начальном периоде подготовки необходимо развивать быстроту движений, ловкость, гибкость, формировать осанку.

Таким образом, при проведении занятий с юными боксерами на этапе начальной спортивной специализации должно быть обеспечено сочетание упражнений различной преимущественной направленности. В арсенале тренера по боксу имеется значительное количество различных видов упражнений. Выбор тренером того или иного варианта тренировки зависит от многих причин этапа подготовки, уровня занимающегося, конкретных задач тренировки.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Бокс. Теория и методика: Учебник / Ю.А.Шулика, А.А.Лавров, С.М.Ахметов, - М.: Советский спорт, 2009. - 766 с.
2. Котешев В.Е. Подготовка боксеров в ходе многолетнего учебно-тренировочного процесса/ учеб. пособие. – Краснодар. 1992. - 154 с.
3. Мокеев Г.И., Шестаков К.В. Бокс: эффективность предсоревновательной тренировки/ учеб. Пособие. - Уфа: УГАТУ, 2013. - 201с.
4. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. - М.: ФиС, 1986. - 288 с.

*Азнабаев А.Р.  
Студент группы ПОФК БЖД 42-16  
Факультета физической культуры  
БГПУ им.М.Акмуллы  
Научный руководитель: к.б.н., доцент Данилов Е.В.*

## **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЕТЕЙ 10-12 ЛЕТ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЫЖНЫМИ ГОНКАМИ**

*Ключевые слова:* техническая подготовка, лыжные гонки, классический лыжный ход.

*Аннотация:* Общеизвестно, что процесс достижения высокого спортивного мастерства очень кропотливый и длительный. Поэтому, мы считаем, чтобы приобрести высокие спортивные навыки и быть готовым к спортивным состязаниям в возрасте 15-16 лет, необходимо начинать заниматься в спорте уже с 9-11 лет. В статье рассматриваются вопросы развития технической подготовки детей 10-12 летнего возраста занимающихся лыжными гонками.

*Методы:* Анализ и обобщение научно-методической литературы, анализ документов планирования.

Непрерывно повышавшийся уровень знаний, как тренеров, так и самих спортсменов требует более глубокого анализа техники, более тонкой дифференцировки работы по техническому совершенствованию.

Что же такое спортивная техника? На наш взгляд, очень емкое по содержанию и краткое по названию дал определение техники Д.Д. Донской (1999); «Техника - это способ решения двигательной задачи в спорте». Лыжнику же в переменных условиях передвижения приходится постоянно решать многообразные задачи, которые возникают в самых разнообразных условиях в ходе соревнований, тренировки. «Совершенная техника, по мнению Д.Д. Донского, обеспечивает не только решение задачи в общем виде (например, подняться на склон), но и показать высокий результат, следовательно, и эффективность действия».

Системно-структурный подход к анализу и оценке двигательных действий лыжника-гонщика является научно-методологической основой в исследованиях техники и управлении движениями [1,5].

Из всего многообразия классификаций средств подготовки лыжника-гонщика, на наш взгляд, наиболее приемлемой является классификация, разделяющая все средства подготовки на общего и специального воздействия [3].

Особую актуальность имеют специальные упражнения, избирательно воздействующие на составляющие двигательного навыка. Упражнения, позволяющие смоделировать двигательный режим мышц, как при передвижении на лыжах на соревновательных скоростях и даже превышающих их. Поиск и применение упражнений, избирательно влияющих на развитие ведущих параметров двигательных действий лыжника-гонщика, является большим резервом повышения спортивных результатов.

Причем определяющая роль будет за соответствием по динамическим характеристикам движения, то есть по соответствию прилагаемых усилий и времени их проявления в специальных средствах - способах передвижения на лыжах [4].

Опыт показал, что высоких спортивных результатов в зрелом возрасте можно добиться только при условии многолетней и систематической подготовки с юных лет.

Тренировка юных спортсменов представляет собой многолетний непрерывный процесс, основанный на определенных закономерностях развития организма подростков и юношей.

Доказано, что предварительный отбор юных лыжников надо завершать в 13 лет (при начале занятий в 10 лет). Основным критерием оценки при этом должны быть показатели степени овладения спортивной техникой. Этот возраст нельзя пропустить, потому что, по данным ряда

исследований, в 14—15 лет (в период полового созревания) спортивная техника бывает посредственной.

В возрасте 10-12 лет следует обращать внимание на правильное выполнение движений, на разностороннюю подготовку юных спортсменов. А в подготовке девочек следует учитывать, что в 11 лет они легче и быстрее овладевают двигательными навыками, чем в 13 лет.

Чем выше уровень развития физических качеств в оптимальном их отношении, тем больше возможностей для совершенного овладения техникой и ее реализации. И наоборот, чем выше техническое мастерство, тем лучше реализуются физические и другие качества.

На этапах обучения общей и специальной физической подготовке, необходимо также технически правильно выполнять лыжные хода, решать задачи как физической, так и технической подготовленности лыжника [4].

Бессмысленно наматывать сотни километров, когда у спортсменов хромает техника. Современная техника лыжного хода – это и есть наш путь к новым свершениям и победам.

*Выводы:* Анализ литературных источников показал, что современная техника лыжного хода – это новая возможность качественно улучшить результаты, затрачивая при этом меньше усилий. А так же что, спортсменам в зрелом возрасте добиться высоких спортивных результатов можно только при условии многолетней и систематической подготовки с юных лет. С учетом изложенного возникает необходимость в научном обоснование методик развития и улучшения технической подготовки детей 10-12 летнего возраста в лыжных гонках.

*Литература:*

1. Гурский, А.В. Педагогические технологии формирования структуры движений и сопряженного развития физических качеств лыжников-гонщиков /А.В.Гурский, В.С.Шевцов // [Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта](#). 2014. № 7(113). С.58-62.

2. Донской, Д.Д. Техника лыжника гонщика: Учебное пособие / Д. Д. Донской, Х. Х. Гросс. - М.: Физкультура и спорт, 1999. – 130 с.
3. Раменская, Т.И. Специальная подготовка лыжника: Учебное пособие / Т. И. Раменская. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 204 с.
4. Раменская, Т.И. Техническая подготовка лыжника : Учебное пособие / Т. И. Раменская. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 264 с.
5. Шевцов, В.С. Инновационная методика формирования структуры движений и развития специальных двигательных качеств лыжника-гонщика: дис ... канд.пед.наук: 13.00.04 / Шевцов Виталий Сергеевич. – Смоленск, 2003. – 140 с.

*Алексеева Е.В.  
Студент группы ПОФК БЖД 41-16  
Факультета физической культуры БГПУ им. М. Акмуллы  
Научный руководитель: к.б.н., доцент Данилов Е.В.*

## **ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

*Актуальность.* В связи с частыми проблемами со здоровьем школьников их физическое воспитание становится актуальны как никогда. Физическое воспитание школьников должно способствовать гармоничному развитию всех систем организма, закалять и повышать иммунитет детей.

Рунова М.А. пишет, что одним из возможных подходов к повышению эффективности процесса физического воспитания детей является применение известных и положительно влияющих средств, например, гимнастика.

Художественная гимнастика может быть рекомендована без ограничений для занятий девочек. С самого раннего детства девочки могут начинать заниматься этим видом спорта. И родители обнаружат, что их девочки стали стройнее, сильнее и красивее. Можно подчеркнуть, что довольно быстро приобретается правильная осанка, умение красиво двигаться, слушать и понимать музыку и вообще иметь красивый и здоровый вид. существенно

укрепляется опорно-двигательный аппарат, повышается гибкость суставов и крепость мышц, что в свою очередь позволяет избегать переломов и травм во время занятий. Регулярные занятия художественной гимнастикой укрепляют иммунитет человека, поэтому организм реже подвергается различным заболеваниям.

На основании анализа актуальности выделена проблема, которая заключается в обосновании подходов к применению художественной гимнастики в оздоровительной направленности в физическом воспитании детей младшего школьного возраста.

*Результаты исследования.* В течение исследования в экспериментальной группе использовалась стандартная программа, но вместе с ней были использованы дополнительные средства развития физических способностей с учётом возраста, пола и специфики вида спорта.

В тот же период контрольная группа занималась по стандартному учебному плану. К концу исследования показатели тестирования как в контрольной, так и в экспериментальной группах улучшились, но методика оздоровительной направленности по художественной гимнастике в экспериментальной группе, позволяет добиться достоверного преимущества над контрольной группой во всех исследуемых показателях.

**Выводы.** В качестве критерия эффективности разработанной нами методики применения художественной гимнастики оздоровительной направленности в процессе физического воспитания детей 7-8 лет рассматривалась динамика показателей здоровья, физического и психического развития и физической подготовленности детей опытных групп в ходе эксперимента.

Данные пульсометрии показали, что занятия по экспериментальной методике обеспечивают более высокую пульсовую стоимость нагрузки по сравнению с занятиями по оздоровительной программе, и, оказывая тренирующее влияние на организм, способствуют расширению адаптационных механизмов не только к физическим нагрузкам, но и к влияниям внешней среды. Выявлены особенности динамики показателей

физического и психического развития и физической подготовленности детей 7- 8 летнего возраста в условиях реализации вариативных программ физического воспитания. Установлено, что занятия по физической культуре на основе комплексной программы "Детство" более эффективны, чем занятия по физической культуре на основе парциальной программы "Воспитание здорового ребенка". Они обеспечивают более высокие темпы прироста показателей развития физических качеств и повышение уровня освоения двигательных умений, а также способствуют улучшению состояния осанки дошкольников. Полученные в ходе эксперимента результаты свидетельствуют о выраженном положительном влиянии методики художественной гимнастики оздоровительной направленности на динамику показателей здоровья, физического развития, физической подготовленности детей младшего школьного возраста и ее преимуществе по сравнению с применяемыми в практике работы школы типовой и вариативными программами по школьному физическому воспитанию. Разработана методика применения художественной гимнастики оздоровительной направленности в физическом воспитании детей младшего школьного возраста в условиях школы. Особенностью разработанной методики является учет сезонных особенностей физической активности при планировании содержания программного материала в течение учебного года. Увеличение доли базовых упражнений оздоровительной направленности за счет сокращения средств специальной подготовки и использование образных названий применяемых средств художественной гимнастики, приемов имитации и подражания, игрового метода, создание в процессе выполнения упражнений художественной гимнастики педагогических ситуаций, стимулирующих развитие психических процессов.

В результате применения методики видим снижение простудных заболеваний, повышение функциональных возможностей детского организма, что характеризуется достоверным снижением показателей частоты сердечных сокращений и частоты дыхания в покое.

Использование методики художественной гимнастики оздоровительной направленности в процессе физического воспитания детей школьного возраста обеспечивает позитивную динамику показателей их физической подготовленности.

### **Литература.**

1. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. — М.: Физкультура и спорт, 1988. 208 с.
2. Боброва Г.А. Художественная гимнастика в спортивных школах. — М.: Физкультура и спорт, 1974. — 264 с.
3. Боброва Г.А. Художественная гимнастика в школе. М.: Физкультура и спорт, 1978. - 208 с.
4. Бук Н. Основная гимнастика. Л.: Время, 1928. - 152 с.
5. Гандельсман А.Б., Смирнов Д.М. Физическое воспитание детей школьного возраста. — М.: Просвещение, -1986.- 321с

*Ашур Р. В., Столяров Н. С., Кременсков А. А.  
Студенты группы ЗФК-41-16  
Факультета физической культуры БГПУ им. М. Акмуллы  
Научный руководитель: к.соц.н., профессор Матвеева Л.М.*

## **ВОСПИТАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БАСКЕТБОЛИСТОВ 12-13 ЛЕТ**

**Актуальность.** Среди двигательных способностей одно из центральных мест занимают координационные способности [3]. Отмечали их как интегральные способности всей двигательной сферы. Однако, несмотря на многочисленные исследования до сих пор нет комплексного исследования, направленного на изучение влияния уровня развития координационных способностей на эффективность специальной физической подготовки баскетболистов [5].

Значимость воспитания координационных способностей объясняется тем, что, хорошо развитые координационные способности являются

необходимыми предпосылками для успешного обучения физическим упражнениям. Они влияют на темп, вид и способ усвоения спортивной техники, а также на ее дальнейшую стабилизацию и ситуационно-адекватное разнообразное применение [6].

Специальная физическая подготовка играет ведущую роль в формировании двигательных способностей баскетболиста и находится в прямой зависимости от особенностей техники, тактики игры, показателей соревновательной нагрузки и психической напряженности. Ведется она в процессе овладения навыками и умениями в баскетболе и их совершенствования с учетом условий и характера использования игроком этих навыков в соревновательной обстановке [7].

В процессе овладения новыми приемами техники запас элементов движений способствует их объединению в более сложные двигательные навыки. Поэтому одним из главных средств развития ловкости являются упражнения с элементами новизны, связанные с преодолением координационных трудностей [8].

Цель работы: разработать и экспериментально проверить эффективность комплекса упражнений, направленного на воспитание координационных способностей у баскетболистов 12-13 лет.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс, направленный на воспитание координационных способностей.

Задачи исследования.

1. Изучить научно-методическую литературу по данной проблеме.
2. Разработать комплекс упражнений, направленный на воспитание координационных способностей.
3. Определить эффективность разработанного комплекса упражнений, направленного на воспитание координационных способностей баскетболистов 12-13 лет.

Под двигательно-координационными способностями понимаются способность быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е.

наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

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

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

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

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

Координационные способности, отнесенные к первой группе зависят, в частности, от «чувства пространства», «чувства времени» и «мышечного чувства», т.е. чувства прилагаемого усилия [4].

Координационные способности, относящиеся ко второй группе, зависят от способности удерживать устойчивое положение тела, т.е. равновесие, заключающееся в устойчивости позы в статических положениях и ее балансировке во время перемещений. Координационные способности, относящиеся к третьей группе, можно разделить на управление тонической напряженностью и координационной напряженностью. Первая характеризуется чрезмерным напряжением мышц, обеспечивающих поддержание позы. Вторая выражается в скованности, закрепощенности движений, связанных с излишней активностью мышечных сокращений, излишним включением в действие различных мышечных групп, в частности мышц-антагонистов, неполным выходом мышц из фазы сокращения в фазу расслабления, что препятствует формированию совершенной техники.

Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно [1]:

- 1) способности человека к точному анализу движений;
- 2) деятельности анализаторов и особенно двигательного;
- 3) сложности двигательного задания;

- 4) уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.);
- 5) смелости и решительности;
- 6) возраста;
- 7) общей подготовленности занимающихся (т.е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков) и др.

Координационные способности, которые характеризуются точностью управления силовыми, пространственными и временными параметрами и обеспечиваются сложным взаимодействием центральных и периферических звеньев моторики на основе обратной афферентации (передача импульсов от рабочих центров к нервным), имеют выраженные возрастные особенности [3].

Так, дети 4-6 лет обладают низким уровнем развития координации, нестабильной координацией симметричных движений. Двигательные навыки формируются у них на фоне избытка ориентировочных, лишних двигательных реакций, а способность к дифференцировке усилий – низкая.

В возрасте 7-8 лет двигательные координации характеризуются неустойчивостью скоростных параметров и ритмичности.

В период от 11 до 13-14 лет увеличивается точность дифференцировки мышечных усилий, улучшается способность к воспроизведению заданного темпа движений. Подростки 12-13 лет отличаются высокой способностью к усвоению сложных двигательных координации, что обусловлено завершением формирования функциональной сенсомоторной системы. Достижением максимального уровня во взаимодействии всех анализаторных систем и завершением формирования основных механизмов произвольных движений.

В возрасте 14-15 лет наблюдается некоторое снижение пространственного анализа и координации движений. В период 16-17 лет продолжается совершенствование двигательных координации до уровня

взрослых, а дифференцировка мышечных усилий достигает оптимального уровня.

В онтогенетическом развитии двигательных координации способность ребенка к выработке новых двигательных программ достигает своего максимума в 11-12 лет. Этот возрастной период определяется многими авторами как особенно поддающийся целенаправленной спортивной тренировке. Замечено, что у мальчиков уровень развития координационных способностей с возрастом выше, чем у девочек [7].

Задачи воспитания координационных способностей. При воспитании координационных способностей решают две группы задач:

- а) по разностороннему;
- б) специально направленному их развитию.

Первая группа указанных задач преимущественно решается в дошкольном возрасте и базовом физическом воспитании учащихся. Достигнутый здесь общий уровень развития координационных способностей создает широкие предпосылки для последующего совершенствования в двигательной деятельности [1].

Особенно большая роль в этом отводится физическому воспитанию в общеобразовательной школе. Школьной программой предусматриваются обеспечение широкого фонда новых двигательных умений и навыков и на этой основе развитие у учащихся координационных способностей, проявляющихся в циклических и ациклических локомоциях, гимнастических упражнениях, метательных движениях с установкой на дальность и меткость, подвижных, спортивных играх.

Задачи по обеспечению дальнейшего и специального развития координационных способностей решаются в процессе спортивной тренировки и профессионально-прикладной физической подготовки. В первом случае требования к ним определяются спецификой избранного вида спорта, во втором – избранной профессией.

В видах спорта, где предметом состязаний является сама техника движений (спортивная и художественная гимнастика, фигурное катание на коньках, прыжки в воду и др.) первостепенное значение имеют способности образовывать новые, все более усложняющиеся формы движений, а также дифференцировать амплитуду и время выполнения движений различными частями тела, мышечные напряжения различными группами мышц [7].

Способность же быстро и целесообразно преобразовывать движения и формы действий по ходу состязаний в наибольшей мере требуется в спортивных играх и единоборствах, а также в таких видах спорта, как скоростной спуск на лыжах, горный и водный слалом, где в обстановку действий преднамеренно вводят препятствия, которые вынуждают мгновенно видоизменять движения или переключаться с одних точно координированных действий на другие.

В указанных видах спорта стремятся довести координационные способности, отвечающие специфике спортивной специализации, до максимально возможной степени совершенства.

Воспитание координационных способностей имеет строго специализированный характер и в профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП) [2].

Многие существующие и вновь возникающие в связи с научно-техническим прогрессом виды практической профессиональной деятельности не требуют значительных затрат мышечных усилий, но предъявляют повышенные требования к центральной нервной системе человека, особенно к механизмам координации движения, функциям двигательного, зрительного и других анализаторов [6].

Включение человека в сложную систему «человек-машина» ставит необходимое условие быстрого восприятия обстановки, переработки за короткий «промежуток времени полученной информации и очень точных действий по пространственным, временным и силовым параметрам при

общем дефиците времени. Исходя из этого, определены следующие задачи ППФП по развитию координационных способностей [8]:

- 1) улучшение способности согласовывать движения различными частями тела (преимущественно асимметричные и сходные с рабочими движениями профессиональной деятельности);
- 2) развитие координации движений неведущей конечности;
- 3) развитие способностей соразмерять движения по пространственным, временным и силовым параметрам.

Решение задач физического воспитания по направленному развитию координационных способностей, прежде всего на занятиях с детьми (начиная с дошкольного возраста), со школьниками и с другими занимающимися приводит к тому, что они:

- значительно быстрее и на более высоком качественном уровне овладевают различными двигательными действиями;
- постоянно пополняют свой двигательный опыт, который затем помогает успешнее справляться с заданиями по овладению более сложными в координационном отношении двигательными навыками (спортивными, трудовыми и др.);
- приобретают умения экономно расходовать свои энергетические ресурсы в процессе двигательной деятельности;
- испытывают в психологическом отношении чувства радости и удовлетворения от освоения в совершенных формах, новых и разнообразных движений.

Выводы: под двигательно-координационными способностями понимаются способность быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

## Список литературы

1. Ашмарин Б.А., Виноградов Ю.А., Вяткина З.Н. Теория и методики физического воспитания: Учеб. для студентов фак. физ. культуры пед институтов / Под ред. Б.А. Ашмарина. М: Просвещение, 2000. – 120 с.
2. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. М.: Физкультура и спорт, С. – 44-45.
3. Введение в теорию физической культуры: учебное пособие для ИФК. – М.: Физкультура и спорт, 1983.– 87с.
4. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса [Текст]. М.: Физкультура и спорт, 1985.– 132с.
5. Волков Н.И., Карасев А.В., Хосни М. Теория и практика интервальной тренировки в спорте: учебник. – М.: Воен. академ. им. Дзержинского, 1995. – 231с.
6. Двейрина О.А. Развитие координационных способностей на уроках физической культуры в : учебное пособие // СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2005.– 47 с.
7. Дьяков В. Физическая подготовка спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 2014.– 86с.
8. Елевич С.Н. Динамика специальной подготовки баскетболистов высокой квалификации в соревновательном периоде годичного цикла: автореф. дис. ... канд.пед.наук. – М., 2017.– 27 с.
9. 17 Зациорский В.И. Физические качества спортсмена. М.: «Физкультура и спорт», 1996. 198с.
- 10.24 Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физического воспитания. М.: Советский спорт, 2003 464с.
- 11.26 Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. М.: Радуга, 1989. 198с.

*Байгильдин Б.Р.  
Студент группы ПОФК БЖД 41-16  
Факультета физической культуры БГПУ им. М. Акмуллы  
Научный руководитель: к.б.н., доцент Емельява Т.Ф.*

## **ОРГАНИЗАЦИЯ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ ПРИ СЕРДЕЧНОСОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ**

В современном обществе с каждым годом увеличивается количество студентов, старающихся следовать модному поветрию, а именно- вести здоровый образ жизни. Ключевыми словосочетаниями для данного образа являются: занятия спортом, правильное питание, здоровый сон. От дошкольников до людей пенсионного возраста мотивация к занятию спортом не угасает, а наоборот, набирает обороты. Добиваются результатов лишь единицы- это связано с особенностями человеческого организма, и зачастую такими «особенностями» являются серьёзные заболевания, которые диктуют ряд ограничений- в качестве применения упрощённой программы во время занятий физической культурой. Примером данных заболеваний могут послужить сердечно - сосудистые заболевания. Для поддержания здоровья людей с подобными проблемами была создана специальная лечебная физическая культура.

Основными показаниями для назначения ЛФК считаются отсутствие, извращение или ослабевание определённой функции организма, установившиеся вследствие повреждения, заболевания или осложнения. В значительной степени эффективность ЛФК повышается при систематическом и более раннем её применении во всестороннем комплексном лечении.

Сердечно - сосудистые заболевания, к сожалению, являются основными причинами ограничения для занятий спортом и ведения активного образа кровеносной системе. Их классифицируют на болезни сердца, артерий и вен(4; с.116).

Одни из них являются болезнями преимущественно сердца, другие главным образом артерий (атеросклероз) или вен, третьи поражают сердечно-сосудистые системы в целом (гипертоническая болезнь- бич современности). Заболевания сердечно – сосудистой системы могут быть обусловлены как врождёнными факторами (генетическая предрасположенность), так и приобретёнными (травмы, осложнения, воспалительные процессы).

Методика занятий лечебной физической культурой зависит от особенностей протекания заболевания и степени недостаточности общего и венозного кровообращения(3; с.273).

Занятия физической культурой повышают интенсивность протекания всех физиологических процессов в организме, а специальные упражнения, направленные на определенные группы мышц, имеют важное значение при ограниченной двигательной деятельности, улучшают жизнедеятельность организма и оказывают тонизирующее действие.

Роль физических упражнений не ограничивается профилактическим воздействием на заболевания сердечно – сосудистой системы, они имеют огромное значение и для лечения этих заболеваний. Также при подборе физических упражнений и величины нагрузки необходимо учитывать двигательный режим, рекомендованный больному.

Физические упражнения улучшают трофические процессы в миокарде, увеличивают кровоток и активизируют обмен веществ. В результате сердечная мышца постепенно укрепляется, повышается её сократительная способность. Улучшение обмена веществ в организме вследствие стимуляции окислительных процессов задерживает, а при начальных стадиях может заставить болезнь отступить.

Утренняя гимнастика способствует более быстрому приведению организма в рабочее состояние после пробуждения, поддержанию высокого уровня работоспособности в течении трудового дня, совершенствованию координации

нервно-мышечного аппарата, деятельности сердечно – сосудистой и дыхательной системы. Во время утренней гимнастики и последующих водных процедур активизируется деятельность кожных и мышечных рецепторов, вестибулярного аппарата, повышается возбудимость центральной нервной системы, что способствует улучшению функций опорно-двигательного аппарата и внутренних органов.

Упражнения для мелких мышечных групп вызывают расширение артериол, что снижает периферическое сопротивление артериальному кровотоку. Работа сердца облегчается благодаря улучшению движения крови по венам при ритмичной смене сокращения и расслабления мышц (мышечный насос), при выполнении дыхательных упражнений. Это объясняется изменением внутригрудного давления. Во время вдоха оно понижается, усиливается присасывающая деятельность грудной клетки, повышающееся при этом брюшное давление усиливает ток крови из брюшной полости в грудную. Во время выдоха облегчается продвижение венозной крови из нижних конечностей, так как брюшное давление при этом снижается. Нормализация функций достигается постепенной и щадящими занятиями лечебной физкультурой, с помощью которой удаётся восстановить, или в крайнем случае хотя бы остановить, нарушенную болезнью и вынужденным покоем координацию в работе сердечно – сосудистой, дыхательной и других систем организма. Мышечной деятельности отводится одно из ведущих мест в профилактике не только сердечно - сосудистых заболеваний, можно смело утверждать, что это панацея от некоторых серьёзных заболеваний современности, таких как болезнь Альцгеймера. Недавние исследования показали, что физические упражнения, к сожалению, пока единственное средство от этой напасти.

#### **Список использованной литературы**

- 1.Белозеров Ю.М. Болезни сердечно – сосудистой системы, М., 1997 г. -258с.
2. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура. М., Владос, 1999.-607с

3. Минкин Р.Б. . Болезни сердечно – сосудистой системы. СПб.: Акация, 1994.-273 с.

4. Чиркин А.А., Огороков А.Н., Гончарик И.И. Диагностический справочник терапевта, - Минск, 1993.-116с.

*Данилов Д.Е.*

*Студент группы ПОФКБЖД 41-16*

*БГПУ им. М. Акмуллы*

*Научный рук. д.п.н., профессор Юламанова Г.М.*

## **КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ ФУТБОЛИСТА КАК ОСНОВА УСПЕХА ИГРЫ**

**Актуальность.** Игра в футбол по своему воздействию является комплексным и универсальным средством физического воспитания и физического развития. Она требует от детей большой самостоятельности, быстроты, ловкости движений, ориентации в пространстве.

В последние годы характерной особенностью отечественного футбола является отсутствие значимых спортивных достижений национальной сборной и клубных команд на международной арене. Негативной стороной этой закономерности следует признать и невыразительные выступления молодежной и юношеских сборных команд нашей страны. Одной из причин такого положения специалисты считают отсутствие ярких, подготовленных молодых игроков, что косвенно отражает уровень подготовки спортивного резерва в современном российском футболе[4].

Подготовка юных футболистов является многогранным и длительным процессом, который начинается в школе и базируется на данных научных исследований, а также на передовом опыте отечественных и зарубежных специалистов. В последние двадцать лет фактор «техника-координация» рассматривается специалистами как один из главных резервов повышения технико-тактического мастерства и эффективности соревновательной деятельности, а также как один из основных критериев, применяемых при

отборе детей и молодежи к занятиям спортивными играми (Л.П.Матвеев, Н.Г.Озолин, Ю.В.Верхошанский, В.И.Лях, В.П.Губа, М.П.Шестаков, С.Ю.Тюленьков и др.) [5,6,2,4,3,8,7].

К настоящему времени выполнено много теоретических и экспериментальных работ, авторы которых получили важные сведения в сфере общих основ диагностики координационных способностей. Однако до настоящего времени не разработана система координационных упражнений в футболе, которую можно было бы эффективно использовать в тренировке специфических координационных способностей.

**Результаты исследования.** Координационные способности (КС) - это умение человека наиболее совершенно, быстро, целесообразно, экономно, точно и находчиво решать двигательные задачи, при возникновении сложных и неожиданных ситуаций. Выделяют три группы способностей, относящихся к координации движений: способности точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений; способности поддерживать статическое (позу) и динамическое равновесие; способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности). Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов: способности человека к точному анализу движений; деятельности анализаторов (особенно двигательного); сложности двигательного задания; уровня развития других физических способностей; смелости и решительности; общей подготовленности занимающихся; возраста. В онтогенетическом развитии двигательных координационных способностей ребенка к выработке новых двигательных программ достигает своего максимума в 11-12 лет. Этот возрастной период определяется как особенно поддающийся целенаправленной спортивной тренировке [1].

Умение координировать свои движения, хорошо ориентироваться в сложной игровой обстановке, быстро принимать решения, точно и рационально выполнять соответствующие действия - основа успешного ведения соревновательной деятельности в достижении высоких спортивных

результатов. В процессе игры в футбол в связи с быстрыми перемещениями, мгновенными остановками, резкими поворотами и прыжками происходит непрерывное раздражение вестибулярного аппарата. Только при достаточной его устойчивости можно осуществлять сложную игровую деятельность, характеризующуюся точной передачей и ударами мяча по воротам. Устойчивость вестибулярного аппарата является одним из факторов способствующих успешной игровой деятельности. Поэтому в тренировке футболиста необходимо применять специальные упражнения, повышающие его устойчивость. Высокой общей координации можно достичь только в том случае, когда все части тела способны выполнять движения синхронно и действовать как единое целое. Координацию можно развить только путем систематических тренировок[6].

В практике для развития общих и специфических координационных способностей футболистов используют следующие методы: повторный, переменный, игровой, соревновательный, круговой. В качестве средств их развития можно использовать разнообразные двигательные действия (физические упражнения), если они отвечают следующим требованиям: связаны с преодолением координационных трудностей; требуют от исполнителя правильности, быстроты, рациональности при выполнении сложных в координационном отношении двигательных действий; являются новыми и необычными для исполнителя; выполняются при изменении самих движений и двигательных действий. Высокий уровень состояния КС футболистов включают в себя способность к перестроению и приспособлению двигательных действий; чувство ритма движений; способность к согласованию движений; кинестетическое дифференцирование параметров движений; пространственная ориентация; быстрота реагирования; равновесие [3].

**Выводы.** Из анализа научно-методической литературы по теме исследования выявлено, что в современной практике для развития общих и специфических координационных способностей футболистов используют

повторный, переменный, игровой, соревновательный, круговой методы. При этом применению специально-подготовительных упражнений, выполняемых методом сопряженного воздействия, не уделяется должного внимания. Тенденция развития современного футбола ставит перед специалистами и научными работниками задачи по воспитанию координационных способностей футболистов посредством внедрения в программу подготовки упражнений, выполняемых методом сопряженного воздействия.

### **Литература**

1. Андреев С. Н. Игра в футбол. - М.: Академия, 2011.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов.- М.: Физкультура и спорт, 2011.
3. Губа Н.А. Теория и методика футбола. - М.: Физическая культура, 2013.
4. Лях В.И. Координационно-двигательное совершенствование в физическом воспитании и спорте: история, теория, экспериментальные исследования // Теория и практика физической культуры. - 2013. - № 11. - С. 16 -23.
5. Матвеев Л.П. Воспитание двигательно-координационных способностей. - М.: Спорт, 2012.
6. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 2010.
7. Тюленьков С. Ю. Физическая работоспособность и морфологические особенности футболистов: Методические рекомендации. – М.: Физкультура и спорт, 2011.
8. Шестаков М.М. Индивидуализация технико-тактической подготовки квалифицированных футболистов с учетом их морфо-функциональных особенностей: Автореф. дис. ... канд. пед. наук.- М.: ФиС, 2014.

*Зарипов Р.И.  
Студент группы ПОФКБЖД 42-16  
БГПУ им. М. Акмуллы  
Научный рук. д.п.н., профессор Юламанова Г.М.*

## **СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 15-16 ЛЕТ В СЕКЦИИ ПО ФУТБОЛУ**

**Актуальность.** Современный футбол во многом изменил функции игроков и требования к уровню подготовленности спортсменов. Основой спортивного мастерства футболистов является техническая подготовленность, уровень которой во многом определяет результативность и зрелищность игры. Специалисты футбола отмечают определенное отставание российских футболистов от лучших зарубежных в технике владения мячом.

На современном этапе возрастает интенсивность игры, что требует от футболиста, прежде всего, умения быстро и эффективно выполнять технико-тактические приемы в условиях неожиданно изменяющейся обстановки, лимита времени и пространства [1, 23].

По мнению отечественных и зарубежных специалистов, в современной игре могут быть созданы голевые положения только с помощью рациональной, быстрой и точной обработки мяча. В таких условиях, как правило, лишь с помощью уверенной обводки двух-трех соперников игрок с мячом или его партнеры могут выйти на ударную позицию. Это доступно лишь футболистам, обладающим необычайно высоким индивидуальным мастерством, особенно в финтах, обводке.

Некоторые технические приемы стали выполняться в игре очень редко, например, полная остановка мяча, т.к. в современной рациональной игре все больше переходят к переводу мяча на ход без остановки. В то же время отдельные технические приемы снова приобрели большое значение. Речь идет о финтах, обводке, скрытой передаче. Поэтому техническая подготовка

должна быть представлена как логическая цепочка многолетнего процесса, имеющего свои конкретные цели и задачи на каждом возрастном этапе.

Техника - очень важный компонент футбола. Велик ее арсенал. Неустанно повышать свой технический потенциал - задача номер один для каждого футболиста. Техническому совершенствованию нет предела. Повышению технического мастерства способствуют высокая культура тренировок и соревнований, целеустремленность, настойчивость, воля и трудолюбие игроков. [4, 16].

В настоящее время упражнения для технической подготовки футболистов используются по разному и в разной последовательности, с различной дозировкой. На современном этапе развития футбола возникает недостаточность обеспечения тренировочного процесса в секциях, направленного на совершенствование технической подготовленности конкретными четко дозированными и структурированными упражнениями, что ведет к нерациональному использованию обучающихся в соревновательных играх своих возможностей.

Вышеуказанные данные свидетельствует о том, что научно-методическое обеспечение в настоящее время по данной проблеме раскрыто недостаточно. Поэтому разработка комплекса упражнений, направленных на совершенствование технической подготовленности обучающихся 15-16 лет, занимающихся в секции по футболу, является актуальным.

Целью исследования является определение эффективности разработанного комплекса упражнений, направленного на совершенствование технической подготовленности обучающихся 15-16 лет, занимающихся в секции по футболу.

Исследование проводилось с мая 2016 г. по апрель 2017 г. Нами был внедрен в учебно-тренировочный процесс экспериментальной группы составленный комплекс упражнений, направленный на совершенствование

технической подготовленности футболистов 15-16 лет, занимающихся в секции по футболу.

Для оценки уровня технической подготовленности были использованы контрольные тесты.

1. Набивание футбольного мяча на правой и левой ноге за 30 секунд (раз.).

2. Ведение мяча 30м.

3. Оценка точности ударов мяча по воротам.

#### **4. Экспертное оценивание**

Все полученные нами результаты были обработаны методами математической статистики с вычислением средней арифметической (M) и ошибки средней (m) по общепринятым формулам на персональном компьютере с использованием прикладного пакета анализа данных программы MS Excel 2010. Также вычислялась достоверность различий групповых средних по критерию t-Стьюдента для связанных и несвязанных выборок. Различия считались достоверными при  $p < 0,05$  [21].

#### **Изменение показателей оценки**

#### **«Экспертное оценивание технических действий» за время эксперимента в экспериментальной и контрольной группах.**

	«Экспертное оценивание технических действий»		
	ЭГ	КГ	p
Первое тестирование	3,8±0,23	3,82±0,24	p>0,05
Второе тестирование	4,3±0,17	4,0±0,26	p<0,05

Изучив показатели уровня технической подготовленности обучающихся 15-16 лет, показанных на II этапе тестирования, представленных в таблицах, можно выделить статистически значимую динамику показателей, где экспериментальная группа превосходит контрольную ( $p < 0,05$ ).

Применение предложенных упражнений позволило получить прогнозируемый результат – повышение уровня технической подготовленности обучающихся 15-16 лет в секции по футболу. При этом

примененные нами упражнения можно считать эффективными, на что указывает достоверно значимое улучшение показателей всех тестов.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Гелтл, Б. Техническая подготовка футболистов / Подготовка футболистов / под ред. В.И. Козловского / Б. Гелтл. М.: Физкультура и спорт, 2009.-С. 69-92.
2. Гриндлер, К. Техническая и тактическая подготовка футболистов / К. Гриндлер, Х. Пальке, Х. Хеммо. М.: Физкультура и спорт, 2016. - 25 с.
3. Золотарев А.П. Возможности оптимизации содержания многолетней подготовки спортивного резерва в футболе // Теория и практика физической культуры, 2007. - № 2. - С.42-23.
4. Золотарёв, А.П. Возрастная динамика ловкости и техника владения мячом в условиях скоростных передвижений у юных футболистов 9-17 лет : автореф. дис. . канд. пед. наук : 13.00.04 / А.П. Золотарев. Малаховка, 2007.-22 с.
5. Монаков, Г.В. Техническая подготовка футболиста / Г.В. Монаков. -М.: АО «Офсет», 2015. 128 с.

*Исмаилов Т.А.*

*Студент группы ПОФКБЖД 41-16*

*БГПУ им. М. Акмуллы*

*Научный руководитель:к.б.н., доцент Тимченко Т.В*

#### **ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У СТУДЕНТОВ, ОТНОСЯЩИХСЯ К СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ**

Аннотация. В статье рассматриваются аспекты разработки и организации профессионально-прикладной физической подготовки и ее значение в контексте подготовки учащихся вузов к будущей профессиональной деятельности.

**Ключевые слова:** высшее образование, физическое воспитание физическая культура, профессионально-прикладная физическая подготовка, специальная медицинская группа.

В период обучения в вузе студенты переносят большие нагрузки. Учебная деятельность студентов сопровождается повышенным психическим напряжением, что в условиях малой двигательной активности может быть причиной возникновения стресса и серьезных функциональных нарушений. В настоящее время почти 60% студентов страдают различными хроническими заболеваниями [1].

Занятия физической культурой оказывают благотворное воздействие на состояние здоровья человека, повышают интенсивности протекания всех физиологических процессов в организме. В спортзалах вузов студенты могут найти всё необходимое для полноценных занятий физкультурой, адаптированных под особенности состояния здоровья каждого студента [5].

За последние пять лет отмечен рост общей заболеваемости студенческой молодежи на 20,3% с 932,3 до 1121,3 на 1000 студентов в России. В структуре заболеваемости студентов патология органов дыхания занимает лидирующие позиции. За годы наблюдения выявлено повышение частоты новых случаев обращения студентов в лечебно-профилактические учреждения по поводу болезней органов дыхания в 3,5 раза с 48,8 до 167,2 на 1000 студентов в России. Многочисленные исследования, что здоровье населения по большинству показателей не только не улучшается, но и ухудшается. При этом многие болезни, еще недавно считавшиеся исключительно старческими, сегодня стремительно «молодеют». Уже в юношеском возрасте большинство людей имеет набор хронических заболеваний. Из года в год растет заболеваемость студентов, которая обусловлена рядом бытовых и социально-экономических факторов. Соответственно с этим уменьшается количество здоровых студентов и возрастает количество студентов с различными заболеваниями. Все эти утверждения находят своё подтверждение при медицинском обследовании

студентов. Соответственно прогрессии заболеваемости студенческого контингента отмечается и рост нетрудоспособности, что снижает эффективность учебной деятельности. По результатам медосмотров, проводимых среди студентов России, наблюдается общая тенденция ухудшения состояния здоровья студентов. Для улучшения сложившейся ситуации многие ВУЗы проводят работу по оздоровлению учащихся в собственных профилакториях. Если 10 лет назад, по статистике этого же ВУЗа, в профилакторий для общего оздоровления поступало 30 % студентов, то сейчас эти цифры изменились [2].

В настоящее время методика по физической культуре для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе, используется по разной последовательности и с разной интенсивностью, в зависимости от вида заболевания. На сегодняшний день возникает недостаточность обеспечения учебного процесса в специальных медицинских группах учебными пособиями, структурированными упражнениями с четко дозированной нагрузкой, что ведет к неэффективному проведению занятий для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе [6].

Вышеуказанные данные свидетельствует о том, что научно-методическое обеспечение в настоящее время по данной проблеме раскрыто недостаточно. Поэтому разработка комплексов упражнений физической культурой для студентов, занимающихся в специальной медицинской группе, разной направленности заболеваний является актуальным.

Физическая культура представлена в вузах как учебная дисциплина и важнейший базовый компонент развития общей культуры молодежи. Она способствует гармонизации телесно-духовного единства, обеспечивает биологический потенциал жизнедеятельности организма, содействует проявлению высокого уровня социальной активности и творческого отношения к деятельности. Внедрение средств и методов физической культуры в практику занятий со специальными медицинскими группами должно быть тесно связано с государственным и научным развитием

системы физического воспитания, так как физическая активность, регламентированная в соответствии с медицинскими показаниями, является важнейшим фактором коррекции образа жизни человека [7].

Основными средствами физической культуры являются физические упражнения и естественные силы природы. Физические движения, как всесторонне воздействующие на больной организм, систематически используемые в профилактических и лечебных целях, представляют собой главный и основной лечебный фактор. Особенностью применяемых в физкультуре физических упражнений, которая отличает их от движений, используемых в трудовой и бытовой жизни, является их лечебная, педагогическая направленность. Среди физических упражнений, используемых в физкультуре, доминирующее положение занимают гимнастические упражнения, упражнения прикладного типа, игры и спортивные упражнения [5].

В настоящее время рост числа студентов, направляемых для занятий физической культурой в специальные медицинские группы, определяет и складывающуюся тенденцию к расширению средств и методов лечебно-профилактического характера для более быстрого восстановления здоровья и трудоспособности занимающихся в этих группах, предупреждения последствий патологического процесса [4].

Исходя из вышесказанного, следует, что физическая культура у студентов, относящихся к специальной медицинской группе, применяется, но является недостаточно изученным, в частности упражнения на нормализацию артериального давления у студентов, относящихся к специальной медицинской группе.

Вышеуказанные данные свидетельствует о том, что научно-методическое обеспечение в настоящее время по данной проблеме раскрыто недостаточно. Поэтому разработка методики физической культуры, направленной на нормализацию артериального давления у студентов, относящихся к специальной медицинской группе является актуальной [5].

## Список литературы

1. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания. - Ростов н/д : Феникс, 2008.- 348 с.
2. Граевская Н.Д., Долматова Т.И. Спортивная медицина: учебник [Текст]. М.: Советский спорт, 2004. 304с.
3. Попов С.Н. Физическая реабилитация: учебник [Текст]. М.: Ростов Феникс, 2005. 608 с.
4. Лебедев А. В. Физиология человека [Текст]. М.: Медицина, 2012. 134с.
5. Лисовский В.А., Евсеев С.П., Голофеевский В.Ю., Мироненко А.Н. Комплексная профилактика заболеваний и реабилитация больных и инвалидов: учебник [Текст].М.: Советский спорт, 2001. 320с.
6. Макаров Г.А. Спортивная медицина: учебник [Текст]. М.: Советский спорт, 2003. 480 с.
7. Семенов Э.В. Физиология и анатомия [Текст]. М.: Академия, 2004. 439 с.

*Кинзябулатова Л.И.  
Студентка группы ПОФКБЖД 42-16  
Факультета физической культуры  
Костарев Александр Юрьевич  
научный руководитель, доктор. пед. наук,  
профессор БГПУ им.М.Акмуллы*

## **СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СЕКЦИИ ПО ЛАПТЕ**

**Аннотация.** В статье рассматривается тактическая подготовленность студенток занимающихся в секции по лапте.

**Ключевые слова.** Тактическая подготовленность, лапта, групповые, индивидуальные, командные действия.

**Актуальность.** Спортивные игры традиционно популярны среди всех категорий населения благодаря разнообразному воздействию на организм

человека, в том числе эмоциональному. Поэтому они служат эффективным средством физического воспитания в широком возрастном диапазоне [7].

Одна из главных задач в спортивных играх заключается в достижении высокого результата спортивного поединка. Результат зависит от уровня общей подготовки. Особое место в подготовке занимают знание по технике и тактике игры. Что бы научить спортсмена должному уровню технической и тактической подготовки, тренер, преподаватель физической культуры и спорта должен сам уверенно владеть навыками спортивных игр, знать структуру игры, технику и тактику [9].

Лапта - полезная и увлекательная игра. Основу игры составляют естественные движения: бег, прыжки, броски мяча. Игра в лапту способствует физическому развитию, воспитывает чувство коллективизма, сплоченности и другие ценные качества и навыки.

Важным фактором является наличие у спортсмена широкого арсенала технико-тактических действий, который бы давал возможность оптимизировать стратегии, обеспечивающие эффективность действий команды по достижению результата в условиях конфликтных ситуаций [11].

В наши дни особенно необходимы фундаментальные знания содержания игры, системы подготовки, разнообразные гибко и высоко автоматизированные навыки, индивидуальные и командные тактические действия которые, в конечном счете, определяют результат игры [4].

#### Методы и организация исследования

Выбор методов осуществляется в соответствии с целью, задачами исследования. Для реализации задач и достижения поставленной цели в работе использовались следующие методы исследования:

1. анализ и обобщение научно-методической литературы;
2. педагогический эксперимент;
3. педагогическое наблюдение;
4. методы математической статистики.

**Анализ литературных** источников проводился с целью выявления основных противоречий, касающихся задач эффективности соревновательной деятельности в игре лапта.

**Педагогический эксперимент** являлся основным методом исследования и проводился с целью обоснования эффективности разработанного комплекса упражнений, направленного на совершенствование тактической подготовленности студенток занимающихся в секции по лапте. Эксперимент проводился на базе БГПУ им.М.Акмуллы.

**Педагогическое наблюдение** проводилось для определения уровня тактической подготовленности студенток занимающихся в секции по лапте. Было проведено наблюдение в процессе 5 игр в начале и в конце эксперимента, в котором участвовало 5 тренеров первой категории. Регистрировались следующие показатели, предложенные А.Ю. Костаревым (2011):

1. Количество набранных очков.
2. Количество проигранных очков
3. Количество набранных очков в нападении
4. Количество набранных очков в защите
5. Количество проигранных очков в нападении
6. Количество проигранных очков в защите

С помощью **методов математической статистики** определялись средние значения показателей тестов, стандартную ошибку среднего арифметического. По t-критерию Стьюдента был сделан вывод о достоверности полученных результатов.

Исследование проводилось в три этапа:

**1 этап** (май 2016 г. – сентябрь 2016 г.) – проводился литературный поиск по теме исследования. Было составлено планирование педагогического исследования.

**2 этап** (октябрь 2016 г. – апрель 2017 г.) – проводился эксперимент с внедрением в учебно-тренировочный процесс экспериментальной группы составленного комплекса упражнений.

**3 этап** (май - июнь 2017 г.) – обрабатывались и анализировались полученные данные проводимого исследования.

#### Результаты и их обсуждение

С целью определения эффективности разработанного комплекса упражнений, в начале и конце эксперимента было проведено контрольное тестирование у представителей экспериментальной и контрольной групп.

Таким образом, результаты тестирования, проведенные на I этапе педагогического эксперимента, в начале эксперимента свидетельствуют об однородности сравниваемых групп.

На втором этапе эксперимента результаты контрольной и экспериментальной группы стали достоверно отличаться по всем оцениваемым показателям.

Анализ показателей уровня тактической подготовленности студенток занимающихся в секции по лапте контрольной и экспериментальной групп, свидетельствует о том, что прослеживается положительная статистически значимая динамика данных, где экспериментальная группа превосходит контрольную.

Следовательно, разработанный комплекс, можно считать эффективными, на что указывают достоверно значимое улучшение всех оцениваемых показателей по сравнению с контрольной группой после педагогического эксперимента.

#### Выводы

Проанализировав литературные источники, было выявлено, что в практике вопросам тактической подготовки девушек, играющих в лапту, часто уделяется недостаточное внимание, так как методика тактической подготовки девушек, играющих в лапту не разработана и тренеры команд не располагают экспериментально и обоснованными рекомендациями по их

тактической подготовке. От тактической подготовленности девушек, играющих в лапту, зависит спортивное мастерство и спортивный результат. Поэтому совершенствование тактической подготовленности студенток занимающихся в секции по лапте, является актуальной.

Комплекс упражнений направленный на совершенствование тактической подготовленности студенток по лапте использовался 3 раза в неделю по 30 мин. В содержание разработанного комплекса включены упражнения на индивидуальные, групповые и командные тактические действия как в защите, так и в нападении. Межгрупповой анализ показателей уровня развития тактической подготовленности в контрольной и экспериментальной групп показал, что в начале эксперимента между группами нет достоверно значимых различий, это говорит об однородности сравниваемых групп. На втором этапе эксперимента результаты контрольной и экспериментальной группы стали достоверно отличаться по всем оцениваемым показателям. Следовательно, разработанный комплекс в экспериментальной группе можно считать эффективными, на что указывают достоверно значимое улучшение всех оцениваемых показателей по сравнению с контрольной группой после педагогического эксперимента.

#### Список литературы

1. Валиахметов Р.М., Гусев Л.Г., Костарев А.Ю., Щемелинин В.И. Народная игра лапта. Методическое пособие. – Уфа: ГУП РБ «Уфимский полиграфкомбинат», 2003. - 176 с.
2. Костарев А.Ю. Теоретические основы педагогического моделирования в соревновательной деятельности спортсменов в русской лапте: дис. ... д-ра пед. наук / ГОУ ВПО "Удмуртский государственный университет". Ижевск, 2006 – 431 с.
3. Костарев А.Ю. Русская лапта: история и тенденции развития // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 1999. - № 3-4. - С. 56-58.

4. Костарев А.Ю. Обоснование оптимального соотношения средств специальной физической подготовки в русской лапте // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2011. - № 8 (78). - С. 97-102.

5. Костарев А.Ю. Технология проектирования системы подготовки высококвалифицированных игроков в русскую лапту – Уфа: Изд-во БГПУ, 2011. -248 с.

6. Костарев А.Ю., Ягафаров Р.Р.Русская лапта: учебно- методическое пособие. – Уфа: Восточный университет, 2004. -104 с.

7. Костарев А.Ю., Сенов И.В. Русская лапта – основа нравственного воспитания школьников // Физическая культура в школе.- 2008. - № 8. - С. 60-63.

8. Костарев А.Ю. Русская лапта в детско -юношеской спортивной школе // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2004. - № 5. - С. 28-29.

9. Костарев А.Ю. Теоретические аспекты педагогического проектирования годичного цикла тренировки высококвалифицированных спортсменов// Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2010. -№ 10 (68). - С.49-54.

*Маслов К.Д.  
Студент группы ПОФКБЖД 42-16  
БГПУ им. М. Акмуллы  
Научный рук. д.п.н., профессор Юламанова Г.М.*

## **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ В ПРОГРАММЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ**

**Актуальность.** Школьные годы – один из важнейших этапов в становлении человека как активного члена общества. В этот период завершается развитие практически всех физиологических систем. Именно в эти годы должна быть создана прочная основа для физического совершенствования человека. При этом необходимо учитывать возрастно-

половые и индивидуальные особенности детей, а также резервные возможности их организма на разных этапах развития.

Игровая деятельность имеет особенно важное значение в период наиболее активного формирования характера – в детские и юношеские года. Играя, дети усваивают жизненно необходимые двигательные привычки и умения, в них вырабатывается смелость и воля, сообразительность. В этот период игровой методы и средства занимают ведущее место.

Младший школьный возраст всегда привлекал внимание для рассмотрения различных проблем развития физических качеств именно посредством применения подвижных игр как основной деятельности для данного возраста.

На сегодняшний день существует много разнообразных образовательных программ, которые направлены на развитие детей в этом возрастном периоде именно в игровой форме на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.

Однако, несмотря на многочисленные исследования, посвященные данной проблеме, картина динамики развития физических качеств остается неясной.

В связи с этим нами была поставлена цель работы: рассмотреть влияние подвижных игр на динамику развития физических качеств в младшем школьном возрасте на уроках физической культуры.

Результаты исследования. Видимым результатом по итогам проведения уроков по физической культуре в течение семи месяцев является улучшение результатов тестов учащимися. Мы считаем, что полученные данные закономерны, т.к. средства и методы развития физических качеств в школе более разнообразны, чем в дошкольных учреждениях.

При сравнении результатов тестов для определения уровня физической подготовленности мы дополнительно использовали нормативные показатели физического развития для первых классов. Согласно этим данным, в первом

классе показатели физического развития подразделяются на три значения. Сравнивая полученные нами результаты между собой в начале и конце исследования, а также с нормативными показателями для данного возраста, мы можем отметить следующее.

Все ученики, принявшие участие в нашем исследовании улучшили свои результаты во всех тестах (приложение 3). Даже если показатели учеников и остались в одном значении, то они из нижней границы нормативного показателя перешли в верхнюю границу значения.

Так, если в подтягивании в начале эксперимента три человека имели результаты ниже низкого граничного значения, то в конце эксперимента таковых не оказалось, а все трое данных учеников показали результат, соответствующей среднему уровню физической подготовленности.

Также в подтягивании в начале эксперимента восемь учеников показали низкий уровень физической подготовленности, четыре человека показали средний уровень и один – высокий уровень.

В конце эксперимента в подтягивании учеников с низким уровнем физической подготовленности не осталось, четыре человека показали средний уровень, семь человек – высокий уровень, а шесть человек подтянулись выше высокого граничного значения низкий, средний и высокий.

В конце эксперимента в прыжках в длину с места учеников с низким уровнем физической подготовленности оказалось пять человек, четыре человека показали средний уровень, семь человек – высокий уровень, а один ученик прыгнул выше высокого граничного значения. Анализ полученных результатов говорит нам об улучшении своих показателей всеми учениками класса, причем в каждом из упражнений, имеющим разную физическую направленность.

Выводы. Из всех возрастных периодов развития детского организма особое внимание для применения занятий по физической культуре в игровой форме и с преимущественным применением подвижных привлекает именно

младший школьный возраст. Этот этап отличается от других вступлением ребенка в «зону» интенсивного умственного, физического и двигательного развития, когда необходимо адаптироваться к новым специфическим условиям деятельности в школе и подтягивать, а может быть, и исправлять отстающие качества и способности на фоне совершенствования целого комплекса других способностей. Сравнительный анализ физической подготовки показывает, что уровень физической подготовленности учеников первого класса в ходе занятий физической культурой с преимущественным применением подвижных игр на уроках повышается по каждому виду тестирования. В результате проведенного исследования мы можем утверждать, что применение подвижных игр на уроках физической культуры в младшем школьном возрасте положительно влияет на динамику развития физических качеств.

#### Литература:

1. Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств у школьников. – М.: ФиС.- 1978. – 56 с
2. Кузнецова В.И. Развитие двигательных качеств школьника, М.: Просвещение, 1987. – 98 с.

*Мусабировва Э. М., Каспранов И. Р., Сулейманов А.Р.,  
Файзуллина Р. М. Студенты группы ЗФК-41-16  
Факультета физической культуры БГПУ им. М. Акмуллы  
Научный руководитель: к.соц.н., профессор Матвеева Л.М.*

### **ТЕХНИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ В ВОСТОЧНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ**

Актуальность работы обусловлена глубоким пониманием необходимости здорового образа жизни. Она направлена на формирование у детей устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств.

Родители и педагоги стремятся вырастить детей счастливыми, позитивно воспринимающими жизнь, способными к преодолению трудностей, к достижению наиболее полной самореализации. Именно здоровье – важнейшая предпосылка правильного формирования характера, развития инициативы, воли, дарований и природных способностей.

Поставленная тренером программа помогает творчески реализовать эту потребность, ибо бесконечное разнообразие движений позволяет развивать не только чувства ритма, укреплять скелет и мускулатуру, но и стимулирует память, внимание, мышление и воображение ребенка.

Процесс обучения включает в себя деятельность преподавателя – тренера и деятельность занимающихся. Эти два вида деятельности тесно связаны и взаимодействуют между собой [4].

Обучение тхэквондо носит воспитывающий характер. Оно неразрывно связано с формированием личности (мировоззрением, нравственным поведением, выработкой определенных черт характера, воли, привычек и вкусов, развитием физических качеств) [2].

В обучении и воспитании спортсмена руководящая роль принадлежит преподавателю. Обучая, он воспитывает у спортсмена любовь к труду, к обществу, дружбе, развивает волевые качества (смелость, решительность, инициативность, настойчивость, выдержку), черты характера – принципиальность, стойкость в преодолении трудностей, скромность. Тренер добивается от занимающихся сознательной дисциплины, воспитывает привычки в соблюдении спортивного режима, гигиены труда и другие полезные навыки. Личность спортсмена формируется в здоровом и сильном коллективе, в котором живет, трудится и тренируется спортсмен [1].

Процесс обучения строится на основании общих закономерностей с применением специальных приемов, соответствующих особенностям изучаемого материала, задачам и целям обучения, возрасту занимающихся.

Основной целью обучения спортивному тхэквондо является подготовка спортсмена, имеющего высокие спортивные достижения и моральные качества [2].

Это общая цель в процессе обучения может конкретизироваться и иметь узкое направление: подготовка спортсмена разрядника, тренера или судьи по тхэквондо. В зависимости от поставленной конкретной цели и создается коллектив занимающихся, объединенных единым стремлением.

Цель работы – исследовать технические действия при обучения в подготовке тхэквондо.

Процесс обучения строиться на основании общих закономерностей с применением специальных приемов, соответствующих особенностям изучаемого материала, задачам и целям обучения, возрасту занимающихся.

Основной целью обучения спортивному тхэквондо является подготовка спортсмена, имеющего высокие спортивные достижения и моральные качества [3].

Это общая цель в процессе обучения может конкретизироваться и иметь узкое направление: подготовка спортсмена разрядника, тренера или судьи по тхэквондо. В зависимости от поставленной конкретной цели и создается коллектив занимающихся, объединенных единым стремлением.

В коллективе преподаватель-тренер стремиться передать, а занимающийся усвоить знания, умения и навыки, необходимые для конкретной деятельности.

Для достижения поставленной цели в процессе подготовки спортсмена, тренера или судьи обычно решаются следующие задачи [4]:

- 1) укрепление здоровья;
- 2) развитие физических и волевых качеств;
- 3) усвоение знаний по теории спортивного тхэквондо;
- 4) овладение техническими и тактическими действиями для ведения поединка в соревнованиях.

Основные задачи обучения, в свою очередь, включают в себя целый ряд частных задач: приобретение знаний и умений по методике обучения и тренировки, по правилам соревнований, профилактике травматизма и т.д.

Цель исследования – исследовать технические действия при обучении в подготовке в тхэквондо.

Процесс обучения включает в себя деятельность преподавателя – тренера и деятельность занимающихся. Эти два вида деятельности тесно связаны и взаимодействуют между собой.

Обучение тхэквондо носит воспитывающий характер. Оно неразрывно связано с формированием личности (мировоззрением, нравственным поведением, выработкой определенных черт характера, воли, привычек и вкусов, развитием физических качеств).

В обучении и воспитании спортсмена руководящая роль принадлежит преподавателю. Обучая, он воспитывает у спортсмена чувство патриотизма, любви к труду, к обществу, дружбе, развивает волевые качества (смелость, решительность, инициативность, настойчивость, выдержку), черты характера – принципиальность, стойкость в преодолении трудностей, скромность. Тренер добивается от занимающихся сознательной дисциплины, воспитывает привычки в соблюдении спортивного режима, гигиены труда и другие полезные навыки. Личность спортсмена формируется в здоровом и сильном коллективе, в котором живет, трудится и тренируется спортсмен.

Конкретная цель обучения определяет сроки обучения, состав обучаемых, содержание, методы и формы обучения.

Для достижения поставленной цели в процессе подготовки спортсмена, тренера или судьи обычно решаются следующие задачи [3]:

- 1) укрепление здоровья;
- 2) развитие физических и волевых качеств;
- 3) усвоение знаний по теории спортивного тхэквондо;
- 4) овладение техническими и тактическими действиями для ведения поединка в соревнованиях, инструкторско-методических навыков и

судейства.

Основные задачи обучения, в свою очередь, включают в себя целый ряд частных задач: приобретение знаний и умений по методике обучения и тренировки, по правилам соревнований, профилактике травматизма и т.д.

Задача привития занимающимся умений и навыков тхэквондо включает овладение общеразвивающими и специальными упражнениями, действиями и упражнениями из других видов спорта, приемами, защитами, сложными техническими и тактическими действиями.

Обучение спортивному тхэквондо складывается из теории и практики. Объем материала по теории и практике определяется программой.

Материал программы распределяется преподавателем по отдельным занятиям, составляет их содержание и предопределяет форму.

К основным принципам, в соответствии с которыми строится процесс обучения спортивному тхэквондо, относятся: сознательность, активность, наглядность, систематичность, доступность и прочность.

Преподаватель должен давать занимающимся такие знания, которые служат руководством к действию и позволяют им на данном этапе обучения правильно решать стоящие перед ним задачи.

Чтобы обеспечить сознательную деятельность занимающихся, тренер дает им необходимые знания и добивается их усвоения [4].

Для этого надо [4]:

1) Поставить задачу и разъяснить, что дает ее решение и почему необходимо ее выполнить (при изучении приема объяснить, когда и в каких условиях он может применяться, какого результата можно добиться);

2) Указать путь (метод) решения поставленной задачи. Если предлагается изучить прием, то преподаватель показывает занимающемуся, какие действия и в какой последовательности следует выполнять, чтобы прием получился правильно; сколько раз и в какой последовательности должны действовать партнеры, в каком направлении им следует выполнять прием и почему, сколько раз повторить его. Если ставится задача –

совершенствовать прием, то тренер разъясняет, как должен действовать спортсмен, чтобы прием получился, в поединках на сопротивляющемся противнике;

3) Указать средства, с помощью которых занимающийся может решить задачу. Если поставлена задача – овладеть приемом, надо разъяснить, что избрать для его изучения – партнера, приспособления, мешок и т.п. Если требуется совершенствовать прием, то надо указать, какого партнера следует выбрать для поединка.

После постановки задачи преподаватель проверяет эффективность усвоения знаний, наблюдая за деятельностью занимающихся. Если они действуют не так, как нужно, то это означает, что в усвоении приема имеется пробел.

По действиям тренер определяет, что спортсмен не понял и что ему нужно объяснить, чтобы он осознал, как правильно выполнять действие.

Обучение надо строить так, чтобы спортсмен мог применять полученные знания на практике [1].

Если спортсмен знает, как действовать, какого результата добиваться, какие средства применять для достижения цели, преподаватель ставит его в условия, при которых ему нужно решить эту задачу. Если задача решается занимающимися, то это повышает его активность. Невыполненная задача снижает активность, особенно в том случае, когда это невыполнение связано с неприятными чувствами или эмоциями.

Большинство атакующих действий в тхэквондо базируются на взаимодействии двух сил. Первая связана с воздействием на тело соперника в результате удара, вторая – с инерцией движущихся сегментов тела соперника. Правильно используя поступательное движение тела соперника, достаточно нанести несильный встречный удар, чтобы опрокинуть его.

Сначала даются простые задания, не требующие больших усилий и длительной работы, затем более сложные, на выполнения которых уходит больше времени и терпения. Давать сложные задания можно только того, как

спортсмен привыкает успешно выполнять более простые задания.

Активность занимающегося преподаватель развивает путем заданий и систематической проверкой их выполнения [2].

Преподавателю следует направлять внимание занимающихся на творческую работу. Поэтому он дает спортсменам задание самим найти правильное решение задачи. Обычно это делается тогда, когда спортсмены уже выполняли подобные задачи и преподаватель сообщал (показывал) им способ их решения. Создавая определенную ситуацию в поединке, преподаватель предлагает найти защиту или выход из затруднительного положения. Если спортсмен не может найти выхода, то тренер помогает ему принять правильное решение.

Изучение материала должно строиться так, чтобы у спортсменов складывалось правильное и наиболее полное представление о нем. Это возможно в том случае, если преподаватель образцово его показывает.

Природа тхэквондо основана на двух фундаментальных аспектах: практическое значение и идеологическое значение. Практическое значение тхэквондо основано на техническом комплексе движений и принципах управления этими движениями.

При показе действия необходимо соблюдать основное требование – обращать внимание спортсмена на самое главное. Не следует сразу фиксировать внимание спортсмена на большом количестве элементарных движений или фаз. Для этого при показе преподаватель становится так, чтобы занимающиеся хорошо видели ту часть (элемент), на которую он обращает внимание. Идеологическое значение тхэквондо основано на 3 – х идеалах, которые составляют суть тхэквондо. Кроме того, современное тхэквондо – это метод физического воспитания и система соревнований. Новое лучше воспринимается, если его увязать с усвоенным ранее. При показе нового варианта приема тренер указывает на те элементы, которые были усвоены раньше. Такой показ позволяет быстрее создать правильное представление об изучаемом действии.

Этому способствуют специальные подводящие упражнения.

Наиболее полное представление о приеме складывается, если [3]:

- а) при показе приема объясняет его технические тактические свойства;
- б) создают (показывают) ситуацию, при которой наиболее удобно выполнять изучаемый прием;
- в) прием показывают в целом так, как его выполняют в поединках (такой показ имеет целью создать общее представление о приеме)
- г) прием показывают по элементам медленно (такой показ имеет целью создать на общем фоне более точное представление о важных элементах приема);
- д) прием показывают в целом в таком виде, в каком следует начинать изучение.

Показывать приемы и упражнения надо четко, без лишних движений. Небрежность, неточность может вызвать у занимающихся неправильное представление о приеме. В результате при его выполнении у них могут появиться ошибки.

Если преподаватель не может сам образцово показать прием, то он прибегает к помощи спортсмена, владеющего этим приемом, или к видео, фотографиям и рисункам. Эти же средства используются, когда надо показать ошибки или те приемы, которые нельзя вычлениить.

Если обучение ведется наглядно, то в результате у занимающихся складывается правильное представление о технике и, следовательно, они могут добиваться правильного выполнения изучаемых упражнений и приемов.

Обучение надо проводить по определенной системе, соблюдая последовательность в изложении материала. Преподаватель определяет систему последовательности действий и содержание работы занимающихся. Для этого следует при обучении учитывать подготовленность занимающихся и другие условия.

Планируя занятия, надо продумать систему, по которой следует

изучать материал и совершенствовать знания, умения и навыки спортсменов. Систематичность изучения материала должна быть отражена в учебных планах, графиках и расписаниях. В этих документах тренер предусматривает последовательность изучения теоретического курса, совершенствование в технике и тактике, выполнение общеразвивающих и специальных упражнений, увеличение нагрузки (объем и интенсивность упражнений), развитие отдельных физических качеств, содержание учебных и тренировочных поединков, соревнований, в которых предстоит участвовать спортсменам, и т.д.

Весь материал тренер – педагог должен расположить в соответствии с требованиями дидактических правил: от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному [3].

При обучении следует предусматривать регулярность занятий и добиваться хорошей их посещаемости. Постоянный состав групп, стабильное расписание занятий, рациональное чередование занятий, распределение нагрузки в уроке и ряде занятий, сочетание постепенного повышения нагрузки, ее снижения отдых – все это создает систему работы, обеспечивающую укрепление здоровья спортсмена и эффективное повышение спортивных результатов.

Надо так построить обучение, чтобы занимающиеся усваивали материал и решали поставленные перед ними задачи. Это возможно только в том случае, если занимающиеся подготовлены к решению этих задач, а изучаемый материал доступен. Чтобы материал был доступным для занимающихся, необходимо всесторонняя подготовка, которая является основой для достижения высоких спортивных результатов. Богатство техники и тактики тхэквондо, бесконечное множество ситуаций, складывающихся в единоборстве с противником, требуют от спортсмена отличной разносторонней физической подготовленности. Высокого уровня работоспособности сердечно – сосудистой, дыхательной, нервной и других систем организма. Спортсмены, имеющие всестороннюю физическую

подготовку, быстрое усваивают и быстрее восстанавливаются после них. технику, в сравнительно короткое время приобретают спортивную форму более продолжительное время удерживают ее, легче переносят Спортсмены, имеющие всестороннюю физическую подготовку, быстрое усваивают технику, в сравнительно короткое время приобретают спортивную форму более продолжительное время удерживают ее, легче переносят большие тренировочные нагрузки [3].

Таким образом: тхэквондо – вид боевого искусства составляющие которого это дисциплина, техника и дух, – что развивает у занимающихся чувства справедливости, твердости, гуманизма и целеустремленности. Именно духовная культура отличает истинного мастера от дилетанта, совершенствующего только технические аспекты боевого искусства.

#### Список литературы

1. Вопросы тактической подготовки в тхэквондо ИТФ: сб. науч. ст. РГАФК – М., 2010. – С. 74 – 83.
2. Гил К. Основы тхэквондо / Пер. с нем. А. Гарькавого. – М.: ФАИР – ПРЕСС, 2012. – 272 с.
3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: ФиС, 1980.
4. Оранский К.И. Восточные единоборства. – М.: Советский спорт, 2018. – 80 с.

*Симирякова Э.В.  
Студент группы ПОФК БЖД 42-16  
Факультета физической культуры  
Костарев Александр Юрьевич  
научный руководитель, доктор. пед. наук,  
профессор БГПУ им.М.Акмиллы*

## **ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ РАЗРАБОТАННОЙ МЕТОДИКИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ У ДЕВОЧЕК 14-15 ЛЕТ В СЕКЦИИ ПО ЛАПТЕ**

**Актуальность.** Перспективы развития любого вида спорта диктуют необходимость решения возникающих научно-методических задач. В исследовательской работе лапта является одним из самых малоизученных видов спорта, необходимость расширения масштабов научно-исследовательской работы в этом виде обуславливается отсутствием на сегодняшний день научно обоснованной методики подготовки игроков в лапту различной квалификации [2].

Тенденция развития русской лапты на современном этапе ставит перед специалистами задачи по разработке методики тактической подготовки девушек, играющих в лапту.

В практике в основном используются методы командной тактической подготовки игроков, индивидуальной тактической подготовке, а вопросам тактической подготовки девушек, играющих в лапту, часто уделяется недостаточное внимание, так как методика тактической подготовки девушек, играющих в лапту различных игровых амплуа, по существу, не разработана и тренеры команд не располагают экспериментально обоснованными рекомендациями по тактической подготовке девушек, играющих в лапту. Поэтому совершенствование тактической подготовленности девочек 14-15 лет занимающихся в секции по лапте, является актуальной [3].

**Результаты исследования и их обсуждение.** Педагогический эксперимент являлся основным методом исследования и проводился с целью обоснования эффективности разработанной методики, направленного на

совершенствование тактической подготовленности девочек 14-15 лет занимающихся в секции по лапте [1]. Эксперимент проводился на базе МБУ СШ № 17 ГО г. Уфа РБ. В эксперименте принимали участие 20 девушек 14-15 лет, из которых было сформировано две группы: первая группа (n=10) – контрольная (К) и вторая группа (n=20) – экспериментальная (Э).

В экспериментальной группе внедрена разработанная методика. В содержание методики включены упражнения на индивидуальные, групповые и командные тактические действия как в защите, так и в нападении, их основу составляли: в защите – ловля мяча, передача мяча, осаливание; в нападении – удары битой по мячу различными способами, перебежки, приемы, позволяющие избежать осаливания [5].

В конце эксперимента результаты контрольной и экспериментальной группы достоверно отличаются по всем оцениваемым показателям. При  $p < 0,05$

В показателе количество набранных очков, (табл. 1) средние показатели в конце эксперимента экспериментальной группе равны  $49,7 \pm 1,8$ , а в контрольной  $41,4 \pm 1,6$ , при  $p < 0,05$ .

Таблица 1

Изменение показателей уровня тактической подготовленности девочек 14-15 лет занимающихся в секции по лапте контрольной и экспериментальной групп после эксперимента ЭГ и КГ ( $M \pm m$ )

Показатели тактической подготовленности			
	ЭГ	КГ	p
Количество набранных очков	$49,7 \pm 1,8$	$41,4 \pm 1,6$	$< 0,05$
Количество проигранных очков	$18,6 \pm 1,1$	$20,0 \pm 1,2$	$< 0,05$
Количество набранных очков в нападении	$37,3 \pm 1,4$	$33,2 \pm 1,2$	$< 0,05$
Количество набранных очков в защите	$13,5 \pm 1,1$	$11,6 \pm 1,2$	$< 0,05$
Количество проигранных очков в нападении	$8,4 \pm 1,2$	$9,9 \pm 1,2$	$< 0,05$
Количество проигранных очков в защите	$7,1 \pm 1,2$	$11,5 \pm 1,6$	$< 0,05$

Примечание: ЭГ – экспериментальная группа; КГ – контрольная группа;

p - достоверность различий между группами; M - среднее арифметическое значение признака; m – ошибка среднего арифметического значения.

В показателе количество проигранных очков, в конце эксперимента в экспериментальной группе равны  $18,6 \pm 1,1$ , а в контрольной  $20,0 \pm 1,2$ , при  $p < 0,05$ .

В показателе количество набранных очков в нападении, средние показатели в конце эксперимента в экспериментальной группе равны  $37,3 \pm 1,4$ , а в контрольной  $33,2 \pm 1,2$ , при  $p < 0,05$ .

В показателе количество набранных очков в защите, средние показатели в конце эксперимента в экспериментальной группе равны  $13,5 \pm 1,1$ , а в контрольной  $11,6 \pm 1,2$ , при  $p < 0,05$ .

В показателе количество проигранных очков в нападении, средние показатели в конце эксперимента в экспериментальной группе равны  $8,4 \pm 1,2$ , а в контрольной  $9,9 \pm 1,2$ , при  $p < 0,05$ .

В показателе количество проигранных очков в защите, средние показатели в конце эксперимента в экспериментальной группе равны  $7,1 \pm 1,2$ , а в контрольной  $11,5 \pm 1,6$ , при  $p < 0,05$ .

**Выводы.** Анализ показателей уровня тактической подготовленности девочек 14-15 лет занимающихся в секции по лапте контрольной и экспериментальной групп, свидетельствует о том, что прослеживается положительная статистически значимая динамика данных, где экспериментальная группа превосходит контрольную ( $p < 0,05$ ). Таким образом, разработанная методика, направленная на совершенствование тактической подготовленности девочек 14-15 лет занимающихся в секции по лапте в экспериментальной группе можно считать эффективными, на что указывают достоверно значимое улучшение всех оцениваемых показателей по сравнению с контрольной группой после педагогического эксперимента.

## Литература

1. Валиахметов Р.М., Гусев Л.Г., Костарев А.Ю., Щемелинин В.И. Народная игра лапта. Методическое пособие. – Уфа: ГУП РБ «Уфимский полиграфкомбинат», 2003. - 176 с.
2. Костарев А.Ю. Теоретические основы педагогического моделирования в соревновательной деятельности спортсменов в русской лапте: дис. ... д-ра пед. наук / ГОУ ВПО "Удмуртский государственный университет". Ижевск, 2006 – 431 с.
3. Костарев А.Ю. Русская лапта: история и тенденции развития // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 1999. - № 3-4. - С. 56-58.
4. Костарев А.Ю. Обоснование оптимального соотношения средств специальной физической подготовки в русской лапте // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2011. - № 8 (78). - С. 97-102.
5. Костарев А.Ю. Технология проектирования системы подготовки высококвалифицированных игроков в русскую лапту – Уфа: Изд-во БГПУ, 2011. -248 с.

*Сиразев А.А.  
Студент группы ПОФКБЖД 41-16  
БГПУ им. М. Акмуллы  
Научный рук. д.п.н., профессор Юламанова Г.М.*

### **ВОСПИТАНИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СЕКЦИИ ПО ПЛАВАНИЮ**

**Актуальность** выбранного направления исследования определяется тем, что в существующей литературе имеются крайне скудные сведения, отражающие состояние проблемы.

Выносливость – это способность человека к длительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности. А уровень

выносливости обычно определяется временем, в течение которого человек может выполнять заданное физическое упражнение. Чем продолжительнее время работы, тем больше выносливость. Это качество необходимо при длительном беге, ходьбе на лыжах и при выполнении более кратковременных упражнений скоростного и силового характера.

Вышеуказанные данные свидетельствуют о том, что научно-методическое обеспечение в настоящее время по данной проблеме раскрыто недостаточно. Поэтому разработка комплекса упражнений, направленных на воспитание выносливости у мальчиков 12-13 лет, занимающихся в секции по плаванию, является актуальным.

**Результаты исследования.** Педагогический эксперимент проводился для выявления влияния составленного комплекса упражнений направленного на воспитание выносливости у мальчиков 12-13 лет, занимающихся в секции по плаванию. Эксперимент состоял в том, что контрольная группа тренировалась с использованием равномерного и интервального методов, а экспериментальная группа тренировалась с использованием интервального и повторного методов. Наши исследования показали, что в экспериментальной группе – мальчики возраст 12-13 лет, которые использовали разработанный комплекс упражнений, показали наиболее лучшие результаты в конце эксперимента, чем контрольная группа. Показатели экспериментальной группы были лучше в тестах 4 x 50 м кроль- скорость МАХ, пауза 10 сек.; 4 x 200 м- скорость МАХ, пауза - 20 сек.: 4 x 400м- скорость МАХ пауза 30 сек.

**Выводы.** Общая выносливость является основой для развития специальной выносливости пловца. Для развития общей выносливости у пловцов различных возрастных групп применяются такие методы как равномерный (дистанционный) метод, плавание на средние и длинные дистанции в умеренном темпе повторно, интервальное и «прерывистое» плавание, а также переменный метод тренировки.

В процессе исследования было выявлено, что для повышения уровня выносливости у пловцов в возрасте 12-13 лет эффективно применять

составленный комплекс упражнений, который выполнялся интервальным и повторным методами. По результатам межгруппового анализа было выявлено, что составленный комплекс упражнений, а также интервальный и повторный методы являются эффективными при воспитании выносливости у пловцов 12-13 лет. Статистически достоверные положительные изменения произошли в экспериментальной группе по результатам всех контрольных тестов, по сравнению с контрольной группой в конце эксперимента: плавание кролем 4x200м, 4x50м, 4x400м, что свидетельствует об эффективности разработанного комплекса упражнений.

### **Литература**

1. Булгакова, Н.Ж. Теория и методика плавания : учебник / Н. Ж. Булгакова, О.И. Попов, Е.А. Распопока ; под ред. Н. Ж. Булгаковой. – М. : Академия, 2014. – 320 с.
2. Мельникова, О.А. Плавание. Теория. Методика. Практика: учеб. пособие– Омск: Изд-во ОмГТУ, 2009. – 80 с.
3. Отбор и подготовка юных пловцов / Н.Ж. Булгакова - М.: ФиС, 2001. - 245 с.
4. Плавание. Учебник / Под ред. Платонова В.М. - Киев: "Олимпийская литература", 2000. - 493 с.

*Фокин Д.С.*

*Студент группы ПОФКБЖД 41-16*

*БГПУ им. М. Акмуллы*

*Научный руководитель: к.б.н., доцент Тимченко Т.В*

## **ПОВЫШЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ПРЯМОГО НАПАДАЮЩЕГО УДАРА В ВОЛЕЙБОЛЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ НЕСТАНДАРТНОГО ОБОРУДОВАНИЯ**

*Актуальность.* Волейбол - один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатый и разнообразный набор двигательных движений. Чтобы играть в волейбол,

необходимо уметь быстро перемещаться, незамедлительно менять направление и скорость движения, иметь высокую прыгучесть, обладать ловкостью, силой и выносливостью. Эмоциональные напряжения, ощущаемые во время игры, вызывают в организме волейболистов высокие сдвиги в работе дыхательной и сердечно - сосудистой систем. Наилучшие изменения происходят и в опорно-двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, атакующих, нападающих ударах и блокировании укрепляют костно-мышечную систему, суставы становятся более подвижными, повышается выносливость, сила и эластичность мышц.

Назначение нападающего удара характеризуется самим его названием. Значительная высота волейбольной сетки требует выполнения завершающих ударов в прыжке. В связи с этим результативность нападающих ударов напрямую зависит от высоты прыжка атакующего игрока, владения необходимой техникой, а также уровня тактической и морально-волевой подготовки спортсмена. Известно так же, что нападающий удар в волейболе на и В спортивных залах школы устаревший спортивный инвентарь и спортивное оборудование, не позволяющее увеличить плотность тренировки, снять психологический барьер в обучении и совершенствовании различных элементов волейбола можно с помощью использования нестандартного спортивного оборудования в процессе учебно-тренировочного процесса. Новизна в методике преподавания возможна только при техническом перевооружении предмета, появление новых технических средств. более трудно Нестандартное оборудование – это всегда дополнительный стимул работы с волейболистами. Поэтому оно никогда не бывает лишним. Можно без особых затрат обновить игровой инвентарь в спортивном зале, если есть желание и немного фантазии. поддается обучению.

**Результаты исследования.** В конце исследования количество атакующих ударов возросло. Занимающиеся начали чаще применять прямой нападающий удар в атакующих действиях команды. Процент прироста

результативности выполнения технических элементов подсчитали с помощью математического метода, он показал следующие результаты:

Процент прироста всех технических приемов, которые выполнялись с различных зон, во время проведения атаки составило – 22,8 %.

Процент прироста результативности всех технических приемов, которые выполнялись с различных, во время проведения атаки – показал отрицательное число (-16%).

Процент прироста прямых нападающих ударов, которые выполнялись с различных зон, во время проведения атаки составило – 70 %.

Процент прироста результативности прямых нападающих ударов, в контрольной группе, во время проведения атакующих действий команды составило – 75 %.

Процент прироста других технических приемов, выполняемых командой во время атакующих действий – 4 %.

Процент прироста результативности других технических приемов составил – отрицательное число (-33%).

**Выводы.** По показателям педагогического наблюдения можно сделать вывод, что в контрольной и экспериментальной группах увеличилось число нападающих ударов. Результативность прямого нападающего удара возросла, так как на протяжении всего исследования занимающимся давались упражнения на развитие этого технического приема. В экспериментальной группе, которая занималась на нестандартном оборудовании, процент результативности прямых нападающих ударов повысился. Таким образом, можно заключить, что использование нестандартного оборудования в учебно-тренировочном процессе волейболистов при повышении результативности прямого нападающего удара успешно прошла проверку и оказалась более эффективной, чем методика, используемая в контрольной группе. Объясняется это тем, что занимающиеся, которые занимались в экспериментальной группе, имели больше желания повысить свой результат, так как нестандартное

оборудование для них было новшеством в учебно-тренировочном процессе.

В результате нашего исследования техники выполнения прямого нападающего удара с использованием нестандартного оборудования доказала свою эффективность. Результаты и показатели, полученные в процессе исследования, свидетельствуют о достоверном улучшении результатов как в физической, так и в технической подготовленности волейболистов.

#### **Литература:**

- 1.Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки. - М.: Физкультура и Спорт, 2007. - С. 125
- 2.Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания. - Ростов н/д : Феникс, 2008.- С.
- 3.Железняк Ю.Д., Ивойлов А. В. Волейбол: Учебник для институтов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - С. 7
- 4.Железняк Ю.Д., Ивойлов А. В. Волейбол: Учебник для институтов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - С. 71

*Харипова Э.И.  
Студент группы ПОФКБЖД 41-16  
БГПУ им. М. Акмуллы  
Научный рук. д.п.н., профессор Юламанова Г.М.*

#### **ОСОБЕННОСТИ СРЕДСТВ И МЕТОДИКИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ, НАПРАВЛЕННЫМИ НА УСТРАНЕНИЕ ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЫ ТЕЛА ДЕВУШЕК 17-18 ЛЕТ.**

*Актуальность* исследования обусловлена тем, что в настоящее время проблема избыточного веса относится к числу наиболее распространенных заболеваний. За последние 20 лет, количество страдающих от избыточной массы тела увеличилось. Во всех странах отмечается прогрессирующее увеличение численности больных как среди взрослого, так и среди детского

населения. В связи с этим, ВОЗ признала ожирение эпидемией XXI века [40].

Ожирение у девушек 17-18 летнего возраста намного серьезнее, чем у взрослых, так как организм развивается, и в этот момент могут начаться проблемы со здоровьем, которые в зрелом возрасте превращаются в диабет, высокое давление и повышенный уровень холестерина. Сущность избыточной массы тела заключается в том, что происходит отложение жира в подкожной основе и во внутренних органах и тканях. Это приводит к развитию атеросклероза, снижению работоспособности, нарушению работы желез внутренней секреции, половых желез, коры надпочечников, сердечнососудистой системы и затрудненному дыханию. Кроме профилактических средств - рационального питания, активной трудовой деятельности и активного отдыха большая роль в устранении избыточной массы тела принадлежит занятиям физическими упражнениями.

Целью нашего исследования является определение эффективности методики занятий физическими упражнениями, направленными на устранение избыточной массы тела.

Для выявления эффективности комплекса развивающих упражнений, направленных на устранение избыточной массы тела девушек 16-17 лет были предприняты следующие контрольно – аналитические исследования:

- исследование (анкетирование) уровня психоэмоционального состояния и правильности питания;

- определение индекса массы тела (ИМТ) и содержания жира в организме. Состояние уровня индекса массы тела (ИМТ) и содержания жира в организме девушек определялось динамикой устранения избыточной массы тела у девушек (17 – 18 лет) контрольной группы и девушек (17 – 18 лет) экспериментальной группы. В результате проведенного анкетирования получены Результаты, полученные нами в ходе проведения первоначального анкетирования «Уровень психоэмоционального состояния» показывают, что у девушек и экспериментальной, и контрольной групп высокий уровень психоэмоционального напряжения.

Это связано с тем, что для людей, занимающихся физическими упражнениями, по сравнению с людьми, не занимающимися физическими упражнениями, характерны эмоциональная устойчивость, высокий уровень мотивации достижения, уверенность, агрессивность, экстраверсия, твердость характера и самоконтроль.

В процессе занятий и тренировок совершенствуется способность управлять своими эмоциями и эмоциональными состояниями, а также использовать навыки саморегуляции в других сферах жизни.

Первоначальное анкетирование по «Профилю правильности питания», показало, что девушки не имеют четкого и правильного представления о правильности питания, так как информацию о питании, в основном они получают либо из рекламных статей в средствах массовой информации, либо от друзей, родителей или знакомых. При этом уровень знаний о правильном сбалансированном питании достаточно низкий. Что так же сказывается и на их психическом и на физическом состоянии.

Во время проведения эксперимента девушкам давались рекомендации по оптимальному режиму питания на всем протяжении эксперимента. Повторное анкетирование по «профилю правильности питания» показало, как девушки отнеслись к рекомендациям и как это сказалось на результатах конечного анкетирования.

**Выводы.** В результате проделанной работы мы можем сделать вывод, что жировая ткань выполняет в организме важные функции. Она защищает тело от перепадов температуры, смягчает толчки и удары, в ней вырабатываются некоторые витамины, но главное - это кладовая энергии, питательных веществ и воды. Необходимым условием устранения избыточной массы тела и гармоничного развития личности девушек 17-18 лет является достаточная двигательная активность. Последние годы в силу высокой учебной нагрузки в школе и дома и ряда других причин у большинства школьниц отмечается дефицит в режиме дня, недостаточная двигательная активность, обуславливающая появление гипокинезии, которая

может вызвать ряд серьёзных изменений в организме девушек.

В ходе проведения эксперимента были проведены занятия с применением комплекса развивающих упражнений для экспериментальной группы и занятия танцевальной аэробики без КРУ для контрольной группы. Девушки экспериментальной группы посещали занятия три раза в неделю в течение трех месяцев, и занимались по 60 минут. Также дополнительно они не ели за 2 часа до занятия и 1 час после занятия, в течение дня не употребляли мучного и сладкого. Из данных, полученных в ходе эксперимента, мы видим, что показатели экспериментальной группы по всем тестам улучшились по сравнению с показателями контрольной группы, и оказались выше среднего уровня. Следовательно, эксперимент проведен корректно, а методика проведения занятия показала свою эффективность и работоспособность.

#### **Литература.**

1. Галеева О.Б. Оздоровительная тренировка женщин 18-28 лет, занимающихся гидроаэробикой: Автореф. дисс.... канд. Пед. Наук.– М., 1997.
2. Гимнастика и методика ее преподавания: Учебник для факультетов физической культуры / под редакцией П.К.Меньшикова. СПб.: Издательство РГПУ им. А.Н.Герцена, 1998,
3. Муравов И. В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта. Киев, 1989. -300 с.

*Шайбакова Е. С., Федорова К. О.,  
Тимофеева А.А., Аллабердина Г.М.  
Студенты ЗФК-41-16*

*Факультета физической культуры БГПУ им. М. Акмуллы  
Научный руководитель: к.соц.н., профессор Матвеева Л.М.*

#### **РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ЮНЫХ ГИМНАСТОК**

Актуальность. Художественная гимнастика – один из самых популярных видов спорта в нашей стране. Современная гимнастика

предъявляет высокие требования к подготовке спортсменов, не только физической, но и психологической. Для овладения всем арсеналом средств, характерных для современной гимнастики, необходим достаточно высокий уровень развития гибкости [4].

Не случайно этот вид спорта очень популярен среди школьников. Гимнастика, как важное средство физического воспитания и оздоровления детей, включен в общеобразовательные программы школ, средних и высших учебных заведений, детских спортивных школ.

Наиболее типичными упражнениями для художественной гимнастики являются упражнения с различными по фактуре предметами (скакалкой, обручем, мячом, булавами, лентой), в сочетании с движениями без предмета, акробатическими упражнениями, элементами танца и хореографии. Эти упражнения наиболее ярко отражают специфику художественной гимнастики и являются её основным содержанием [9].

Актуальность данной темы состоит в том что, в гимнастике в последнее время предъявляются высокие требования к выполнению отдельных элементов. Для многих из них необходим высокий уровень развития гибкости. Возрастающая конкуренция на мировом гимнастическом помосте предполагает, что первенство будет сохраняться за теми спортсменками, которые будут обладать высоким уровнем развития гибкости и смогут активно сочетать её с другими физическими качествами. Поэтому требуется еще более качественный подход к специальной подготовке гимнасток, основывающийся на принципах индивидуализации и опережающего развития в постоянно изменяющихся условиях, в которых функционируют гимнастки.

Целью данной работы является выявление эффективности использования комплекса физических упражнений для развития гибкости у юных гимнасток.

Объект исследования – тренировочный процесс на занятиях по гимнастике в спортивном клубе «Вирлигиг».

Предмет исследования – развитие гибкости у юных гимнасток, девочек 5-6 лет.

В работе были определены следующие задачи:

- определить исходные показатели гибкости у девочек 5-6 лет;
- разработать комплексы специальных упражнений для развития гибкости у девочек 5-6 лет;
- выявить эффективность применения комплексов упражнений для гибкости у девочек 5-6 лет.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы:

- теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы;
- тестирование уровня развития гибкости;
- педагогический эксперимент;
- математическая обработка данных.

В настоящее время художественная гимнастика – это олимпийский вид спорта, в котором спортсменки соревнуются в техническом мастерстве и выразительности исполнения сложных движений телом в сочетании с манипуляциями предметами под музыку [9].

В художественной гимнастике воспитываются моральные и волевые качества, вкус и музыкальность, формируются понятия о красоте тела.

Важное место в художественной гимнастике занимают такие виды искусства, как танец и музыка. Музыкальное сопровождение развивает музыкальный слух, чувство ритма, согласованность движений с музыкой. Элементы танца расширяют общий кругозор занимающихся, знакомят с народным творчеством; развивают у них любовь к искусству своего народа, народов мира. Они способствуют развитию координации движений, танцевальности, ритмичности, раскрепощенности, эмоциональности, совершенствованию двигательных качеств [5].

Богатство, разнообразие и доступность упражнений художественной гимнастики, эффективное воздействие их на организм, зрелищность

привлекают к занятиям различных контингент занимающихся. Средства художественной гимнастики соответствуют анатомо-физиологическим и психологическим особенностям женского организма. Они доступны при любом возрасте и конституции тела [1].

Художественная гимнастика подразделяется на основную, прикладную и художественную гимнастику со спортивной направленностью [2].

Основная художественная гимнастика применяется в целях всестороннего, гармонического физического развития, укрепления здоровья и совершенствования двигательных функций, осанки занимающихся. Ее средства (танцы, игры под музыку, упражнения без предмета и с предметами) используются в детских садах, общеобразовательных школах, средних и высших учебных заведениях.

Подвидом основной художественной гимнастики является женская гимнастика. Она применяется для укрепления здоровья, профилактики заболеваний, восстановления и сохранения двигательной функции, работоспособности, активного отдыха. Женская гимнастика культивируется в средних и высших учебных заведениях, добровольных спортивных обществах (ДСО) и ведомствах, производственных коллективах и т. п.

Прикладная художественная гимнастика применяется при подготовке спортсменов в других видах спорта (в спортивной гимнастике, акробатике, фигурном катании, синхронном плавании), а также при подготовке артистов балета и цирка. Ее средства - элементы танцев, упражнения на расслабление, волны, взмахи, прыжки, повороты и др. [7].

Большой популярностью в нашей стране и за рубежом пользуется художественная гимнастика со спортивной направленностью.

Наиболее типичными упражнениями для художественной гимнастики являются упражнения с различными по фактуре предметами (скакалкой, обручем, мячом, булавами, лентой), в сочетании с движениями без предмета, акробатическими упражнениями, элементами танца и хореографии. Эти

упражнения наиболее ярко отражают специфику художественной гимнастики и являются её основным содержанием.

Художественная гимнастика развивается в соответствии с общими закономерностями, присущими спорту в целом. Спортивное мастерство гимнасток складывается из следующих компонентов: трудности программ, композиции и качества исполнения [9].

Трудность – это суммарная техническая ценность комбинаций, определяемая сложностью элементов, соединений и их количеством.

Композиция – порядок размещения элементов в комбинации во времени и пространстве.

Исполнение – реализация первого и второго компонентов в оригинальной гимнастической форме.

В процессе развития спортивного мастерства гимнасток требования к отдельным компонентам были не равнозначны. Большое внимание уделялось то одному, то другому компоненту. И зависело это зачастую от требований основного управляющего документа в разных олимпийских циклах - правил соревнований. Однако в художественной гимнастике должна присутствовать гармония между трудностью, композицией и исполнением.

Важное требование, предъявляемое к гимнастке при исполнении композиции – это создание эмоционально двигательного образа на основе личного восприятия музыки, экспрессии и выразительности при исполнении технически сложных композиций [6].

Упражнения художественной гимнастики характеризуются в основном произвольным управлением движением. Действия гимнастки, свободно передвигающейся по площадке, лишь в минимальной степени ограничиваются какими-либо внешними, искусственно установленными условиями, в отличие, например, от действий представительниц спортивной гимнастики. Поэтому одна из основных задач технической подготовки в художественной гимнастике связана с искусством владения своим телом в естественных условиях [8].

Последнее обстоятельство в значительной степени определяет и структуру физических качеств, как необходимых для занятия художественной гимнастикой, так и развиваемых ею. Очевидно, что в художественной гимнастике не может быть ярко выраженной проблемы развития и совершенствования таких двигательных качеств, как, например, статическая сила или скоростная сила мышц плечевого пояса, силовая выносливость и т. д.

Из качеств, играющих большую роль в художественной гимнастике, выделяется гибкость во всех ее проявлениях (пассивная, активная, предельно развитая гибкость в тазобедренных суставах). Кроме того, специфика данного вида спорта требует развития и совершенствования тонкой координации движений, чувства ритма, музыкальности, артистичности.

Упражнения художественной гимнастики предъявляют значительные требования к сердечнососудистой и дыхательной системам организма занимающихся. Об этом свидетельствуют повышение частоты сердечных сокращений при выполнении упражнений классификационной программы до околопредельной, значительные размеры кислородного долга и кислородного запаса. Тренировочные занятия проходят с высокой интенсивностью (в течение тренировки частота пульса в среднем составляет 148 уд/мин). В связи с этим высококвалифицированные гимнастки характеризуются высоким функциональным уровнем систем вегетативного обслуживания [1].

Сложность структуры двигательных действий гимнасток обуславливает необходимость запоминать большой объем относительно независимых между собой движений. Это предъявляет требования к памяти гимнасток, а также к таким качествам, как исполнительность, ясность и полнота зрительных представлений, точность воспроизведения движения.

Качество исполнения упражнений (выразительность, артистичность и т. п.) диктует необходимость формирования способности к самоконтролю и коррекции мышечных усилий, устойчивости внимания, умения

концентрировать и распределять внимание, быстроты реагирования, быстроты мышления, сообразительности, самокритичности, настойчивости.

Художественная гимнастика – многоборье. Гимнастки младших разрядов соревнуются только по обязательной программе, старших – по обязательной и произвольной. Кроме того, программой предусматриваются парное и групповое (6 спортсменок) упражнения с одним или двумя разными предметами. Гимнастки могут участвовать в личном первенстве (по многоборью, в отдельных видах многоборья), в групповых упражнениях и в командном первенстве [3].

В настоящее время достаточно четко обозначились три значительно различающихся уровня современной художественной гимнастики:

- высший уровень – элитно-олимпийская художественная гимнастика, функционирующая в центрах олимпийской подготовки;
- средний уровень – спортивно-образовательная художественная гимнастика;
- массовый уровень – оздоровительно-развивающая художественная гимнастика, предлагаемая спортивно-оздоровительным клубам и школьным секциям [7].

#### Список литературы

1. Аганянц, Е.К. Физиологические особенности развития детей, подростков, юношей/ Е.К. Аганянц, Е.В. Демидов - М.: 2002. - 102 с.
2. Акрушенко, А.В. Психология развития и возрастная психология/А.В. Акрушенко - М.: Эксмо, 2006. -250 с.
3. Карпенко, Л.А. Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой/ Л.А. Карпенко, И.А. Виннер -М.: 2010. - 98 с.
4. Кечеджиева, Л. Обучение детей художественной гимнастике/ Л. Кечеджиева - М-София: Физкультура и спорт, 2001. -125 с.
5. Броненко, В.А. Здоровье и физическая культура/ В.А. Броненко. - М.: Альфа-М, 2003. - 271 с.

6. Васютин, Н. А. Выступают юные гимнасты: Научно-популярная литература/ Н. А. Васютин. - М.: Детская литература, 2000. - 271с.
7. Волков, Л.В. Обучение и воспитание юных спортсменов/Л.В.
8. Журавин, М. Л. Гимнастика: учеб. для студ. высш. учеб. заведений / М. Л. Журавин, Н.К. Меньшикова.-4-е изд., испр.-М.: Издательский центр «Академия», 2006. - 448с.
9. Лисицкая, Т. Хореография в гимнастике/ Т. Лисицкая - М.: Физическая культура и спорт, 2000. - 133 с.

*Шарафутдинов И.Р.  
Студент группы ПОФК БЖД 42-16  
БГПУ им. М. Акмуллы  
научный рук. к. б. н., доцент Тимченко Т.В.*

### **ВОСПИТАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ БЕГУНОВ 14-15 ЛЕТ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СЕКЦИИ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

**Актуальность.** Многие исследователи пришли к выводу, что скорость и выносливость – качества, к развитию которых обязан стремиться бегун. На современном этапе развития легкой атлетики все чаще рождаются споры о том, что главное в беге на средние дистанции – скорость или специальная выносливость? Что лучше развивать вначале: скорость, а затем выносливость; выносливость, а затем скорость или одновременно и скорость, и выносливость.

Научные исследователи европейских стран пришли к выводу, что ограничиваться в подготовке бегуна использованием только длительного равномерного бега нельзя и что повторное пробегание тренировочных отрезков дистанции с паузами отдыха между ними наилучшим образом вырабатывает у спортсмена качества скорости и специальной выносливости.

Исходя из вышеизложенного следует, что научно-методическое обеспечение процесса воспитания специальных физических качеств бегунов

14-15 лет на средние дистанции является недостаточным, так как многие вопросы, связанные с методикой их воспитания в легкой атлетике еще не решены. Поэтому становится актуальной разработка комплекса упражнений, направленного на воспитание специальных физических качеств бегунов 14-15 лет на средние дистанции [1, 2].

**Методы и организация исследования.** Для решения поставленных задач, использовались следующие методы исследования:

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

В педагогическом эксперименте привлекались 20 юношей гимназии № 16 г. Уфы. Испытуемые были распределены на две группы, экспериментальную и контрольную, по 10 человек в каждой. По возрасту, специальной подготовленности, между ними не было статистически значимых различий.

В содержание разработанного комплекса входили упражнения выполняемые в аэробно-анаэробном режиме с использованием «Фартлек программы» и велоэргометра. В первый, второй, день использовался в конце подготовительной части упражнения на велоэргометре, в третий и четвертый дни недельного микроцикла использовалась «Фартлек программа». В первый тренировочный день проходила тренировка для развития анаэробно-алактатной энергетической системы. Во второй тренировочный день проходила тренировка для развития анаэробно-гликолитической энергетической системы. В третий день недельного микроцикла использовался Фартлек с убывающим ритмом. В четвертый день недельного микроцикла использовался «Фартлек с возрастающим ритмом».

**Результаты исследования и их обсуждение.** Эффективность разработанного комплекса упражнений была доказана в процессе межгруппового анализа изменения показателей специальных физических

качеств бегунов на средние дистанции 15-16 лет в процессе педагогического эксперимента.

При межгрупповом анализе результатов тестирования было выявлено (таблица), что в начале эксперимента у юношей экспериментальной группы и контрольной групп достоверно значимых различий не выявлено ( $p>0,05$ ), что говорит об однородности групп в начале эксперимента.

Таблица 1

Изменение уровня развития специальных физических качеств у юношей КГ (n=10) и ЭГ (n=10) в процессе педагогического эксперимента ( $M\pm\sigma$ )

Тесты	Группы	До эксперимента	После эксперимента	$p_1$
Бег 1500 м, мин	КГ	6,27±0,4	5,17±0,02	>0,05
	ЭГ	6,28±0,5	5,08±0,02	<0,05
	$p_2$	>0,05	<0,05	
Бег 100м, с	КГ	16,6±0,3	16,4±0,03	>0,05
	ЭГ	16,5±0,3	15,5±0,01	<0,05
	$p_2$	>0,05	<0,05	
Бег 60м, с	КГ	6,4±0,2	6,2±0,02	>0,05
	ЭГ	6,3±0,2	5,6±0,01	<0,05
	$p_2$	>0,05	<0,05	

Примечание: КГ – контрольная группа, ЭГ – экспериментальная группа,  $p_1$  – внутригрупповая достоверность различий;  $p_2$  – межгрупповая достоверность различий.

В конце эксперимента показатели в Беге 1500м у юношей экспериментальной группы составил 5,08±0,02 мин, а в контрольной 5,17±0,02 мин, выявлены достоверно значимые различия (<0,05), что говорит об эффективности разработанного комплекса.

Показатели в Бег 100м у юношей экспериментальной группы составил 15,5±0,01 с, а в контрольной 16,4±0,03с, выявлены достоверно значимые различия (<0,05), что говорит об эффективности разработанного комплекса.

Показатели в Бег 60м у юношей экспериментальной группы составил 5,6±0,01 с, а в контрольной 6,2±0,02 с, выявлены достоверно значимые различия (<0,05), что говорит об эффективности разработанного комплекса.

**Выводы.** Для выявления эффективности разработанного комплекса упражнений проанализированы межгрупповые изменения показателей специальных физических качеств бегунов на средние дистанции 14-15 лет в процессе педагогического эксперимента. При межгрупповом анализе результатов тестирования было выявлено, что в начале эксперимента в показателях всех тестов достоверно значимых различий не выявлено ( $p > 0,05$ ), что говорит об однородности групп в начале эксперимента. В конце эксперимента в показателях всех тестов, выявлены достоверно значимые различия ( $< 0,05$ ), что говорит об эффективности разработанного комплекса. Таким образом, разработанный комплекс упражнений, направленный на воспитание специальных физических качеств бегунов 14-15 лет на средние дистанции в экспериментальной группе можно считать эффективными, на что указывают достоверно значимое улучшение показателей в тестах: Бег 1500м, Бег 100 м, Бег 60 м по сравнению с контрольной группой после педагогического эксперимента.

#### **Литература.**

1. Врублевский, Е. П. Индивидуализация тренировочного процесса спортсменов в скоростно-силовых видах легкой атлетики / Е. П. Врублевский. - М.: Советский спорт, 2009. - 232 с.
2. Виноградов, Г.П. Теория спортивной тренировки: Учебное пособие / Г.П. Виноградов. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2000. - 105 с.