

Сборник научных трудов научно-практической конференции

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ И ЗДОРОВЬЕ:
ИНТЕГРАЦИЯ НАУКИ И ПРАКТИКИ.**

Уфа
2018

УДК 796.5
ББК 75.81 (2) я 43
С56

Ответственный за выпуск:

Румянцева Э.Р., д-р. биол. наук, профессор, Зам. директора по инновационной и научной работе Башкирского института физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК».

Токмакова Н.Ю., канд. биол. наук, председатель СНО И СМУ Башкирского института физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК».

Физическая культура, спорт и здоровье: интеграция науки и практики. Региональные аспекты туризма и менеджмента: сборник научных трудов научно-практической конференции. Уфа: Башкирский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК», 2018. 223 с.

В сборнике представлены теоретические и практические результаты работы студентов и молодых ученых по педагогическим, социальным, психологическим и медико-биологическим направлениям развития в области физической культуры, спорта, туризма и менеджмента.

**Всю ответственность за содержание и стиль публикации несут
научные руководители**

© Башкирский институт физической культуры
(филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК», 2018

СОДЕРЖАНИЕ

Часть I

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТИВНОЙ ФИЗИОЛОГИИ

| | |
|--|----|
| <i>Валиуллова А.А., Сиразетдинова И.Р. (научный руководитель)</i> ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ЖЕНЩИН 45-50 ЛЕТ ПРИ ИНФАРКТЕ МИОКАРДА НА ДИСПАНСЕРНО-ПОЛИКЛИНИЧЕСКОМ ЭТАПЕ..... | 9 |
| <i>Зиянгирова Д.Р. Сальникова Е.П. (научный руководитель)</i> ПОКАЗАТЕЛИ ВНЕШНЕГО ДЫХАНИЯ СТУДЕНТОВ БАШКИРСКОГО ИНСТИТУТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, ГРУППЫ АФК 11..... | 13 |
| <i>Матьянова К. Коновалова И.Э. (научный руководитель)</i> СЕГМЕНТАРНЫЙ МАССАЖ..... | 16 |
| <i>Нурисламова Р.М., Коновалова И.Э. (научный руководитель)</i> ПСИХОСОМАТИКА..... | 18 |
| <i>Самохина Д.Ю., П.Ю. Ефремов, Артеменко Е.П. (научный руководитель)</i> ИССЛЕДОВАНИЕ МЕТОДИКИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ЖЕНЩИН 40-45 ЛЕТ С ГИПЕРТОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНЬЮ I СТЕПЕНИ В ТРЕНИРУЮЩЕМ РЕЖИМЕ..... | 23 |
| <i>Самохина Д.Ю., Волкова Е.С. (научный руководитель)</i> ПАТОГЕНЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ГИПЕРТОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ... | 28 |
| <i>Хамзин Д.Д., Сальникова Е.П. (научный руководитель)</i> КИСТЕВАЯ ДИНАМОМЕТРИЯ СТУДЕНТОВ БАШКИРСКОГО ИНСТИТУТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ РАЗЛИЧНЫХ СПЕЦИАЛИЗАЦИЙ..... | 31 |

Часть II

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

| | |
|---|----|
| <i>Ахметшина Л.И., Хазиева М.А. (научный руководитель)</i> ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ ГИМНАСТОВ ПОСЛЕ ТРАВМ..... | 34 |
| <i>Абдурахманов Э.Т., Крутько В.Б. (научный руководитель)</i> ОПРЕДЕЛЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ВОСПИТАНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У БОРЦОВ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ 13-14 ЛЕТ... | 36 |
| <i>Амиров К.М., Кравец-Абдуллина А.В. (научный руководитель)</i> РАЗВИТИЕ ПСИХИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ- ШПАЖИСТОВ 14-15 ЛЕТ..... | 38 |

| | |
|--|----|
| <i>Арютин Н.В., Кравец-Абдуллина А.В. (научный руководитель)</i> ВЕДУЩИЕ ВОЛЕВЫЕ КАЧЕСТВА У ХОККЕЙНЫХ ВРАТАРЕЙ..... | 41 |
| <i>Аскарова Р.Р., Крутько В.Б. (научный руководитель)</i> ИССЛЕДОВАНИЕ ВОСПИТАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ФИГУРИСТОК 7-8 ЛЕТ..... | 43 |
| <i>Ахмадеев И.Р., Яшина Е.И. (научный руководитель)</i> ВЫЯВЛЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ФОРМИРОВАНИЯ ОПЕРАТИВНО- ТАКТИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ ФУТБОЛИСТОВ 14–15 ЛЕТ..... | 46 |
| <i>Бакиров М.М., Гареева А.С. (научный руководитель)</i> ОПРЕДЕЛЕНИЕ НАИБОЛЕЕ РЕЗУЛЬТАТИВНЫХ КОМБИНАЦИЙ, ВКЛЮЧАЮЩИЕ В СЕБЯ БАТМАНЫ, ЗАХВАТЫ, ОТБИВЫ У ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ-РАПИРИСТОВ 12-14 ЛЕТ..... | 49 |
| <i>Банников А.М., Нургалеев А.Ф., Яшина Е.И. (научный руководитель)</i> ВЫЯВИТЬ ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ВЕСТИБУЛЯРНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ У ХОККЕИСТОВ 12-13 ЛЕТ..... | 52 |
| <i>Варина А.И., Крутько В.Б. (научный руководитель)</i> ВЫЯВЛЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НАПРАВЛЕННОГО НА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ШТРАФНОГО БРОСКА БАСКЕТБОЛИСТОВ 12-13 ЛЕТ..... | 55 |
| <i>Варсегова И.А., Кравец-Абдуллина А.В. (научный руководитель)</i> ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДИКИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ ПРЫЖКОВЫХ ЭЛЕМЕНТОВ У ГИМНАСТОК 8-9 ЛЕТ..... | 58 |
| <i>Ветлугин А.О., Гареева А.С. (научный руководитель)</i> ОБОСНОВАНИЕ СОДЕРЖАНИЯ РАЗРАБОТАННОЙ МЕТОДИКИ ВОСПИТАНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ФУТБОЛЬНЫХ АРБИТРОВ..... | 61 |
| <i>Галикеева Р.Г., Кравец-Абдуллина А.В. (научный руководитель)</i> ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДИКИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ СТРЕЛЬБЫ ИЗ ЛУКА СПОРТСМЕНОВ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ..... | 66 |
| <i>Галин Р.Р., Даянова А.Р. (научный руководитель)</i> ВЫЯВЛЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ВОСПИТАНИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ 12-13 ЛЕТ С ГЕМИПЛЕГИЧЕСКОЙ ФОРМОЙ ДЦП..... | 70 |
| <i>Галченко Е.В., Крутько В.Б. (научный руководитель)</i> ВОСПИТАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ПРЫГУНОВ НА БАТУТЕ 13-14 лет..... | 75 |
| <i>Даянова О.Р., Крутько В.Б. (научный руководитель)</i> ВОСПИТАНИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕВУШЕК 14-15 ЛЕТ..... | 79 |
| <i>Дмитриева А.С., Крутько В.Б. (научный руководитель)</i> | |

| | |
|---|-----|
| СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПОДАЧ У БАДМИНТНИСТОВ 13-14 ЛЕТ..... | 82 |
| <i>Иванов Д.В., Даянова А.Р. (научный руководитель)</i> | |
| ОПРЕДЕЛЕНИЕ НАИБОЛЕЕ РЕЗУЛЬТАТИВНЫХ ИГРОВЫХ СИТУАЦИЙ В НАПАДЕНИИ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ИГРАХ ФУТБОЛИСТОВ 14-15 ЛЕТ..... | 84 |
| <i>Иванов Д.В., Даянова А.Р. (научный руководитель)</i> | |
| ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ РАЗРАБОТАННОЙ МЕТОДИКИ, НАПРАВЛЕННОЙ НА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В НАПАДЕНИИ ФУТБОЛИСТОВ 14-15 ЛЕТ..... | 88 |
| <i>Иваха Л.В., Гареева А.С. (научный руководитель)</i> | |
| ЗНАЧИМОСТЬ ПСИХИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ В СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ ТЕХНИКИ ФУТБОЛИСТОВ 10-11 ЛЕТ..... | 92 |
| <i>Исподкина К.С. Крутько В.Б. (научный руководитель)</i> | |
| ВОСПИТАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ В ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ..... | 98 |
| <i>Квашнин Д.П. Даянова А.Р. (научный руководитель)</i> | |
| СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПРОВЕДЕНИЯ УДУШАЮЩИХ ПРИЕМОВ У ЮНОШЕЙ 16-17 ЛЕТ В БРАЗИЛЬСКОМ ДЖИУ-ДЖИТСУ. | 101 |
| <i>Коньшева М.Е., Кравец-Абдуллина А.В. (научный руководитель)</i> | |
| ОПРЕДЕЛЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ПОВОРОТА «ПЛАНШЕ» У ГИМНАСТОК 10-11 ЛЕТ..... | 105 |
| <i>Кулешов Р.С., Макина Л.Р. (научный руководитель)</i> | |
| АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ РАЗРАБОТАННОЙ МЕТОДИКИ ПОВЫШЕНИЯ СПОРТИВНОЙ МОТИВАЦИИ У ЛЕГКОАТЛЕТОВ 10-12 ЛЕТ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА..... | 110 |
| <i>Лаврешин М.С., Кравец-Абдуллина А.В. (научный руководитель)</i> | |
| ОПРЕДЕЛЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ПРОЦЕССА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ГРУППОВЫХ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ У ХОККЕИСТОВ 13-14 ЛЕТ..... | 115 |
| <i>Мавлютов А.В., Гареева А.С. (научный руководитель)</i> | |
| РАЗВИТИЕ СЕНСОМОТОРНОЙ КООРДИНАЦИИ В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТЕХНИКИ ГРЕБКА БАЙДАРОЧНИКОВ 15-16 ЛЕТ | 118 |
| <i>Минияров Д.И., Нургалиев А.Ф., Яшина Е.И. (научный руководитель)</i> | |
| ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКИ ВЛАДЕНИЯ КОНЬКАМИ ХОККЕИСТОВ 6-7 ЛЕТ..... | 123 |
| <i>Новичков В.В., Крутько В.Б. (научный руководитель)</i> | |
| СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ВЕДЕНИЯ МЯЧА У ФУТБОЛИСТОВ 12-13 ЛЕТ В МИНИ-ФУТБОЛЕ..... | 125 |

| | |
|---|-----|
| Новичков В.В., Крутько В.Б. (научный руководитель) | |
| ТЕХНИКА ВЕДЕНИЯ МЯЧА В МИНИ-ФУТБОЛЕ..... | 128 |
| Нурисламова Р.М., Гареева А.С. (научный руководитель) | |
| ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДИКИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПАРНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В ТАНЦЕ РУМБА СПОРТСМЕНОВ 14-15 ЛЕТ В СПОРТИВНЫХ БАЛЬНЫХ ТАНЦАХ..... | 132 |
| Пахомов Д.В., Яшина Е.И. (научный руководитель) | |
| ВЫЯВЛЕНИЕ ВЕДУЩИХ КОМПОНЕНТОВ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ФУТБОЛИСТОВ 11-12 ЛЕТ..... | 139 |
| Репин Д.В., Гареева А.С. (научный руководитель). | |
| ОПРЕДЕЛЕНИЕ НАИБОЛЕЕ ЗНАЧИМЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ПЛОВЦОВ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА..... | 142 |
| Романов Д.С., Кравец-Абдуллина А.В. (научный руководитель) | |
| ВЫЯВЛЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ХОККЕЙНЫХ ВРАТАРЕЙ..... | 144 |
| Романов Д.С., Кравец-Абдуллина А.В. (научный руководитель) | |
| СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ХОККЕЙНЫХ ВРАТАРЕЙ 13-14 ЛЕТ..... | 147 |
| Сабитов А.М., Кравец-Абдуллина А.В. (научный руководитель) | |
| ОПРЕДЕЛЕНИЕ КИНЕМАТИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК ДВИЖЕНИЙ ГИМНАСТОК ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ОПОРНОГО ПРЫЖКА..... | 150 |
| Сверкунова А.С., Казарьян Ю.Б. (научный руководитель) | |
| ВОСПИТАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ГРЕБЦОВ НА БАЙДАРКАХ 13-14 ЛЕТ..... | 153 |
| Семенова А.А., Крутько В.Б. (научный руководитель) | |
| ВОСПИТАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ЛЕГКОАТЛЕТОВ- СПРИНТЕРОВ 15-16 лет..... | 155 |
| Сидоров М.А., Даянова А.Р. (научный руководитель) | |
| ВЫЯВЛЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ВОСПИТАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ДЗЮДОИСТОВ С НАРУШЕНИЯМИ СЛУХА 12-13 ЛЕТ..... | 158 |
| Смыгин И.Е., Кравец-Абдуллина А.В. (научный руководитель) | |
| ОПРЕДЕЛЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ АТАКУЮЩИХ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ У БАСКЕТБОЛИСТОВ..... | 162 |
| Соколов А.Л., Кравец-Абдуллина А.В. (научный руководитель) | |
| ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДИКИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ КАРАТИСТОВ 12-13 ЛЕТ..... | 165 |
| Соломкина А.К., Даянова А.Р. (научный руководитель) | |
| ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРИМЕНЕНИЯ МЕТОДИКИ | |

| | |
|--|-----|
| МИОФАСЦИАЛЬНОГО РЕЛИЗА В ПРОЦЕССЕ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКА ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА..... | 168 |
| <i>Суяргулов Р.В., Даянова А.Р. (научный руководитель)</i> | |
| ВЫЯВЛЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТАКТИКИ ВЫСОКОГО ПРЕССИНГА У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ..... | 172 |
| <i>Суяргулов Р.В., Даянова А.Р. (научный руководитель)</i> | |
| СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КОМАНДНЫХ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В ОБОРОНЕ ФУТБОЛИСТОВ 14-15 ЛЕТ..... | 176 |
| <i>Суяргулов Р.В., Даянова А.Р. (научный руководитель)</i> | |
| ВЫЯВЛЕНИЕ НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНЫХ И ЧАСТО ПРИМЕНЯЕМЫХ ВИДОВ ПРЕССИНГА В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ИГРАХ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ..... | 178 |
| <i>Ураева А.М., Даянова А.Р. (научный руководитель)</i> | |
| СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ГРУППОВЫХ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В НАПАДЕНИИ БАСКЕТБОЛИСТОВ 13-14 ЛЕТ..... | 180 |
| <i>Федорова М.Ю., Крутько В.Б. (научный руководитель)</i> | |
| ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ-ТАНЦОРОВ 10-11 ЛЕТ..... | 184 |
| <i>Федорова М.Ю., Крутько В.Б. (научный руководитель)</i> | |
| СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ РЫВКА В ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ У ЮНОШЕЙ 14-15 ЛЕТ..... | 187 |
| <i>Хуснутдинов Р.Р., Яшина Е.И. (научный руководитель)</i> | |
| СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ГРУППОВЫХ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В АТАКЕ У ФУТБОЛИСТОВ 14-15 ЛЕТ..... | 190 |
| <i>Цетков С.В.</i> | |
| ВЫЯВЛЕНИЕ КОМПОНЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА ХОККЕИСТОВ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА..... | 194 |
| <i>Цейслер А.В., Гареева А.С. (научный руководитель)</i> | |
| ОПРЕДЕЛЕНИЕ ВЗАИМОСВЯЗЕЙ МЕЖДУ СПЕЦИАЛЬНЫМИ ФИЗИЧЕСКИМИ КАЧЕСТВАМИ И ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИМИ ДЕЙСТВИЯМИ ХОККЕИСТОВ 12-14 ЛЕТ..... | 197 |
| <i>Челондаева В.М., Крутько В.Б. (научный руководитель)</i> | |
| ВЫЯВЛЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ВОСПИТАНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У БАДМИНТОНИСТОВ 11 – 13 ЛЕТ..... | 199 |
| <i>Шарипов. Ш.Ш.</i> | |
| АНАЛИЗ СУЩЕСТВУЮЩИХ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ ПРОБЛЕМ..... | 203 |
| <i>Шарова А.В., Крутько В.Б. (научный руководитель)</i> | |
| УГЛУБЛЕННОЕ ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ПРОХОЖДЕНИЯ КОНТРУКЛОНОВ В СКИ-КРОССЕ У ДЕТЕЙ 10-12 ЛЕТ..... | 210 |

| | |
|--|-----|
| <i>Шаяхметов Р.А.</i> | |
| О ПРОБЛЕМЕ ИЗУЧЕНИЯ СОВРЕМЕННЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ В ВИДЕ СПОРТА «ШАШКИ»..... | 213 |
| <i>Шитов А.С., Нургалиев А.Ф., Яшина Е.И. (научный руководитель)</i> | |
| СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КОМАНДНЫХ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В ОБОРОНЕ ХОККЕИСТОВ 14-15 ЛЕТ..... | 216 |
| <i>Юсупова Д.Р., Даянова А.Р. (научный руководитель)</i> | |
| СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ УДАРОВ НОГАМИ У СПОРТСМЕНОВ 14-15 ЛЕТ..... | 219 |

Часть I

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТИВНОЙ ФИЗИОЛОГИИ

ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ЖЕНЩИН 45-50 ЛЕТ ПРИ ИНФАРКТЕ МИОКАРДА НА ДИСПАНСЕРНО-ПОЛИКЛИНИЧЕСКОМ ЭТАПЕ

*Валиуллова А.А.
Сиразетдинова И.Р., преподаватель
Башкирский институт физической культуры
кафедра физических средств реабилитации*

Актуальность. Современный образ жизни характеризуется высоким нервно-психическим напряжением, предъявляет к сердечно-сосудистой системе значительные требования чрезмерностью нагрузок. Несмотря на существенные успехи современной медицины, заболевания сердечно - сосудистой системы встречаются очень часто и являются наиболее серьезными. Ведущее место среди этой патологии занимает ишемическая болезнь сердца и её осложнение - инфаркт миокарда. Инфаркт миокарда - самая важная клиническая форма ишемической болезни сердца, обусловленная развитием одного или нескольких очагов ишемического некроза в сердечной мышце вследствие абсолютной недостаточности коронарного кровообращения.

Цель исследования. Определить эффективность усовершенствованной методики лечебной гимнастики у женщин 45-50 лет, перенесших инфаркт миокарда, на диспансерно-поликлиническом этапе.

Гипотеза: предполагалось, что применение упражнений на тренажере Эн-Моушен 45-50 лет, перенесших инфаркт миокарда на диспансерно-поликлиническом этапе, позволит более эффективно провести цикл реабилитационных мероприятий, что выразится в повышении функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы, стабилизации ритма работы сердца и его проводимости, системы иннервации сердца, устранении причин сердечной недостаточности.

Упражнения на тренажере Эн-Моушен позволяют намного точнее контролировать интенсивность нагрузки, что является определяющим фактором безопасности аэробной тренировки. На данном тренажере предоставляется возможность получить нагрузку на самые значимые по массе группы мышц, требующие активизации периферического кровообращения, добиться расширения периферических сосудов, перераспределения кровотока в работающие мышцы, улучшение вентиляции легких, в том числе за счет диафрагмального дыхания, оптимизация оксигенации работающих органов и систем, в первую очередь сердца, легких, центральной нервной системы.

Занятия на медицинской беговой дорожке Эн-Моушен являются замечательным средством реабилитации благодаря таким отличительным чертам как грузоподъемность (235 кг), дополнительная платформа и дополнительные поручни в начале полотна упражнения на дорожке Эн-Моушен доступны и комфортны для любых пациентов на любой стадии восстановления. Высокая точность настройки скорости движения полотна (от 0,4 км/ч, с шагом 0,1 км/ч) позволит выбрать доступную и оптимальную скорость как для пациентов, только приступающих к процессу реабилитации, так и для пациентов, которым требуется более высокая нагрузка (максимальная скорость до 18 км/ч) [3].

Пилатес на тренажере «Реформер» – это комплекс статических упражнений, направленных на развитие гибкости и подвижности в сочетании с правильным дыханием и поддержанием тела в равновесии [2]. Цель этого вида тренировок — создать крепкий мышечный корсет, как основу здоровья позвоночника, внутренних органов и всего тела. Пилатес помогает избавиться от холестерина и лишнего веса. Также пилатес помогает избавиться от излишней нервозности и беспокойства, сделает более стрессоустойчивым, тем самым снижая нагрузку на сердце.

Методика пилатеса базируется на принципах задействования максимального количества мышечных волокон в процессе выполнения упражнений. Занятия пилатесом проходят на специальном оборудовании – реформере [1]. В основу реформера заложены пружины и двигательная платформа, вследствие чего тренировки имеют потрясающий эффект, также есть ремни с петлями для ног и рук для выполнения различных упражнений. Упражнения делаются на незакрепленной платформе, это потребует дополнительных усилий, за счёт чего глубокие мышцы лучше

прорабатываются. При этом нагрузки на суставы и позвоночник не будет, в отличие от занятий на обычных тренажёрах. Некоторые упражнения выполняются и на стабильной платформе в том числе. Кроме того, в процессе каждого упражнения задействованы только те мышцы, которые должны быть задействованы, другие остаются не напряжёнными. Так, мышцы избавляются от нежелательной дополнительной нагрузки [4].

Для обеспечения эффективной сердечно-сосудистой тренировки из литературных источников рекомендуется поддерживать пульс во время занятий на уровне 60-75% от максимального пульса, который рассчитывается по формуле: $220 - \text{возраст}$. Скорость полотна беговой дорожки начинается с 0,4 км/ч, что идеально подходит для начала реабилитации.

Занятие экспериментальной группы состояло из трёх частей: вводной, основной и заключительной. Вводной части занятия отводится 20% от общего времени (5-7 минут), используются ОРУ и ДУ в соотношении 1:1. Задача: подготовка организма к предстоящей нагрузке.

Использовались общеразвивающие упражнения для мелких и средних мышечных групп, а также дыхательные упражнения. Упражнения выполнялись из исходного положения сидя. Вводная часть начиналась с упражнений в коленных суставах, далее в локтевых, плечевых и шейных суставах. Все упражнения сочетались с дыхательными упражнениями.

Основная часть длится 60% от общего времени (30 минут), отводимого на занятие. Использование тренировки на беговой дорожке Эн-Моушен в сочетании с занятием пилатесом на тренажёре «Реформер» поможет расширить двигательный режим после стационарного этапа. Ходьбе должно уделяться особое внимание, поскольку при этом виде активности происходит системная адаптация организма к физическим нагрузкам - улучшается кровоснабжение органов и систем за счет активации дыхательной системы, улучшаются показатели работы сердечной мышцы, укрепляется скелетная мускулатура.

В начале основной части урока использовались общеразвивающие, дыхательные и специальные упражнения из различных исходных положений на тренажере Эн-Моушен с занятием пилатесом на тренажёре «Реформер». Аэробная тренировка на выносливость, сначала в виде обычной, а затем и ускоренной ходьбы, тесно связана

с процессом физической реабилитации больных, перенёсших инфаркт миокарда.

Занятие пилатесом на тренажёре «Реформер» относится к специальным упражнениям, применяемым в основной части занятия. Выполнялись сгибание рук и ног, отжимания, отведение рук в исходном положении – лёжа на спине, лёжа на животе, сидя. Так же использовались дыхательные упражнения и упражнения на растягивание.

На основе теоретического анализа научно-методической литературы было определено, что в методику лечебной физической культуры у женщин 45-50 лет, перенесших инфаркт миокарда, на диспансерно-поликлиническом этапе, необходимо включать занятия на кардиологическом тренажере Эн-Моушен в сочетании с пилатесом на тренажере «Реформер», направленные на нормализацию показателей пульса, уменьшению одышки, улучшению механической функции миокарда (минутный объем крови), благотворное влияние на дыхательную систему и восстановление общей работоспособности.

Проведенное исследование показало, что применение в занятиях лечебной гимнастикой тренировки на тренажере Эн-Моушен в сочетании с занятием пилатесом на тренажёре «Реформер», у женщин 45-50 лет с инфарктом миокарда на диспансерно-поликлиническом этапе, позволяет более эффективно воздействовать на функциональное состояние пациентов: так общая физическая работоспособность у пациентов экспериментальной группы к концу курса реабилитации достоверно выше контрольной на 6,7 % ($p < 0,05$), пульс у пациентов экспериментальной группы к концу курса реабилитации достоверно выше контрольной на 6,4 % ($p < 0,05$), минутный объем крови у пациентов экспериментальной группы к концу курса реабилитации выше контрольной на 12 % ($p < 0,05$), время адаптации к гипоксии на вдохе у пациентов экспериментальной группы к концу курса реабилитации достоверно выше контрольной на 10,2 % ($p < 0,05$), выраженность одышки у пациентов экспериментальной группы к концу курса реабилитации достоверно выше контрольной на 16 % ($p < 0,05$).

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Варакина М.П. Пилатес. Базовый курс : учебно-методическое пособие [Текст]. М.: Вектор, 2012. 105 с.

2. Исаковиц Р. Анатомия пилатеса : учебно-методическое пособие [Текст]. Минск: Попурри, 2015. 38 с.
3. Кардиотренажеры. URL: <http://www.almedika.ru/0,2/reabilitatciya/meditsinskie-trenazheri> (дата обращения: 05.11.2017).
4. Кокосов А.Н. Лечебная физическая культура в реабилитации больных заболеваниями легких и сердца[Текст].М.: Медицина, 1981. 168 с.

ПОКАЗАТЕЛИ ВНЕШНЕГО ДЫХАНИЯ СТУДЕНТОВ БАШКИРСКОГО ИНСТИТУТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, ГРУППЫ АФК 11

Зиянгирова Д.Р.

*Сальникова Е.П., канд. биол. наук, доцент
Башкирский институт физической культуры
кафедра физиологии и спортивной медицины*

Проблема оптимизации функционального состояния организма человека в условиях напряженной мышечной деятельности продолжает оставаться ведущей проблемой спортивной физиологии. Особую актуальность эта проблема приобретает в аспекте оценки функциональных возможностей организма спортсменов в процессе адаптации к специфической мышечной деятельности, когда спортивная тренировка должна быть направлена на повышение функциональных резервов, их готовности к мобилизации и на увеличение работоспособности.

Дыхательная система человека — совокупность органов, обеспечивающих в организме человека внешнее дыхание, или обмен газов между кровью и внешней средой и ряд других функций. Кроме того, дыхательная система участвует в таких важных функциях, как терморегуляция, голосообразование, обоняние, увлажнение вдыхаемого воздуха. Лёгочная ткань также играет важную роль в синтезе гормонов, водно-солевом обмене. В обильно развитой сосудистой системе лёгких происходит депонирование крови. Дыхательная система также обеспечивает механическую и иммунную защиту от факторов внешней среды. Дыхательный аппарат имеет сложное строение и включает в себя: органы дыхательной системы человека, мышцы, отвечающие за акты вдоха и выдоха, нервы,

регулирующие весь процесс обмена воздухом, а также кровеносные сосуды. К органам дыхания относятся легкие и дыхательные пути (верхние дыхательные пути – нос, придаточные пазухи носа, глотки; нижние - гортань, трахея, бронхи).

Сосуды имеют особое значение для осуществления дыхания. Кровь по венам поступает в легочную ткань, где происходит обмен газами: кислород поступает, а углекислый газ выходит. Возврат насыщенной кислородом крови осуществляется по артериям, которые транспортируют его к органам. Кислород постоянно поглощается клетками и одновременно идет процесс удаления из организма углекислого газа, который образуется в результате биохимических реакций, протекающих в организме. Кислород участвует в реакциях окисления сложных органических соединений с их конечным распадом до углекислого газа и воды, в ходе чего образуется необходимая для жизни энергия.

Целью нашей работы было оценить функциональное состояние дыхательной системы студентов 1 курса направления адаптивная физическая культура.

В исследовании приняли участие 6 студентов (4 девушки и 2 юношей) в возрасте от 18-20 лет.

Исследовали жизненную емкость легких и частоту дыхания в покое. Частота дыхания – в среднем составляет 14-18 дыхательных циклов в минуту. Она обычно возрастает при физической нагрузке, стрессе, беспокойстве, когда организму требуется больше кислорода. Жизненная ёмкость лёгких (ЖЕЛ) – это максимальное количество воздуха, которое выдыхается после очень глубокого вдоха. ЖЕЛ является одним из основных показателей состояния системы внешнего дыхания человека. Величина ЖЕЛ в норме зависит от пола и возраста человека, его телосложения, физического развития, а при различных заболеваниях она может существенно уменьшаться, что снижает возможности приспособляемости организма человека к выполнению физических нагрузок. Жизненная ёмкость взрослого человека составляет в среднем 3500 см³. Ее определяли при помощи спирометра. Испытуемый делал очень глубокий вдох, задерживал дыхание, прижимался ртом как можно плотнее к мундштуку (с этого момента начинает вестись запись на приборе) и равномерно и спокойно выдыхал весь набранный воздух.

Результаты исследования представлены в таблице 1.

Таблица 1

Показатели внешнего дыхания студентов Башкирского института физической культуры, группы АФК 11

| № п/п | Ф.И.О. | Рост, см | Вес, кг | ЖЕЛ, см ³ | ЧДД, дых цикл/мин | Вид спорта |
|-------|--------------|----------|---------|----------------------|-------------------|---------------|
| 1 | Таранская Л. | 170 | 60 | 5300 | 10 | Плавание |
| 2 | Галицкий П. | 186 | 92 | 5000 | 16 | Футбол |
| 3 | Людке Ю. | 183 | 70 | 4400 | 15 | Фехтование |
| 4 | Гришина К. | 170 | 69 | 4300 | 22 | - |
| 5 | Ежова И. | 167 | 48 | 4000 | 16 | Лег. атлетика |
| 6 | Стогова Н. | 168 | 62 | 3000 | 27 | - |

Как видно из таблицы, наибольшее значение жизненной емкости легких был у Таранской Л. (5300 см³), которая занимается плаванием. Это подтверждает то, что у пловцов увеличены функциональные возможности дыхательной системы. Пловец совершает вдох и выдох, преодолевая сопротивление воды, при этом тренируется дыхательная мускулатура, увеличивается подвижность грудной клетки. Давление воды препятствует выполнению вдоха, что приводит к развитию мышц, расширяющих грудную клетку. Давление воды на грудную клетку способствует и более полному выдоху, улучшая газообмен. В то же время, при выдохе в воду приходится преодолевать ее сопротивление, а это также приводит к повышенной нагрузке на дыхательную мускулатуру и ее развитию.

Наряду с этим, у нее частота дыхательных движений была наименьшая в группе и составила 10 дыхательных циклов в минуту, что говорит об экономной работе дыхательной системы в состоянии покоя.

Наименьшее значение жизненной емкости легких наблюдалось у студентов, не занимающихся спортом, у которых, наряду с этим, была повышена частота дыхательных движений в минуту. Это говорит о напряженной работе дыхательной системы, которая за счет увеличения частотных характеристик компенсирует небольшие объемные показатели.

Таким образом, развить объем легких и силу дыхания возможно путем систематических и специальных тренировок. Развитию объема легких способствуют занятия теми видами спорта, которые предполагают аэробную нагрузку, а также специальные упражнения.

СЕГМЕНТАРНЫЙ МАССАЖ

Матьянова К.

*Коновалова И.Э. канд. биол. наук, доцент
Башкирский институт физической культуры,
кафедра физиологии и спортивной медицины*

Время возникновения массажа относится к глубокой древности. Основоположник русской системы массажа, доктор медицинских наук, профессор И.М. Саркизов – Серазини (1887 – 1964) писал: «Ни один народ, как в далёком прошлом, так и в настоящем, не может себе одному приписать честь открытия и разработки методики массажа. Было бы неправильно утверждать, что массаж изобрели китайцы, индусы, греки». По данным филологов, слово «массаж» – французское, происходит оно от глагола «masser» – растирать, который, в свою очередь заимствован из арабского языка: по-арабски «масс» – касаться, нежно надавливать.

Все ткани, органы и системы организма человека представляют единое целое и находятся между собой в определенных взаимоотношениях. Поэтому ни одно заболевание не является местным, а всегда вызывает рефлекторные изменения в сегментарно связанных функциональных образованиях, преимущественно иннервируемых теми же сегментами спинного мозга.

На самых ранних этапах своего развития организм человека состоит из одинаковых метамеров. Это сегменты, каждый из которых снабжен спинномозговым нервом, выводимым на определенный участок кожи. Такие зоны называют дерматомами. Это участки кожных покровов, имеющие вид полос или поясов, охватывающих тело сзади от средней линии, проходящих до средней линии, расположенной спереди. На противоположную сторону переходят только крестцовые дерматомы. При этом связь между спинномозговым нервом и дерматомом постоянна. Все тело человека делят на определенные сегменты, которые соответствуют выходу нервов. При этом различают: - 5 крестцовых; - 5 поясничных; - 12 грудных; - 8 шейных. При наличии патологического процесса в том или ином внутреннем органе имеет место нарушение кровоснабжения соответствующего ему сегмента. Подобная связь говорит о единстве функционирования этих частей.

На основе физиологических принципов и теоретических положений учения И.П. Павлова, А.Е. Щербак (1903) предложил и обосновал новое направление в развитии лечебного массажа сегментарно-рефлекторный массаж.

Сегментарно-рефлекторный массаж предусматривает прямое воздействие не на больной орган, а на зоны, иннервируемые теми же сегментами спинного мозга т. е. косвенно влияя на механизмы патогенеза. Например,

- массируя соответствующие паравертебральные зоны и надчревную область, можно оказать влияние на моторную, секреторную и эвакуаторную функцию желудка;

- при сосудистых заболеваниях и травмах нижних конечностей массажем поясничной области – положительно повлиять на кровообращение, трофические процессы в тканях и их регенерацию, улучшать восстановление двигательных функций.

- массаж грудной клетки может способствовать устранению и рассасыванию остаточных явлений после воспаления легких и плевры и предупреждать развитие спаечного процесса; массаж воротниковой зоны – снижать артериальное давление при гипертонической болезни, устранять головную боль при неврозах и утомлении.

Сегментарный массаж показан к применению по тем же показаниям, что и классический. Однако особенность данной процедуры, состоит в ее рефлекторном воздействии на ткани, что в значительной мере расширяет рамки ее использования: функциональные или хронические недуги внутренних органов, нарушения в функционировании вегетативной и эндокринной систем, функциональные и хронические ревматические патологии суставов и позвоночника, нарушение кровоснабжения.

Рефлекторные изменения могут возникать в коже, мышцах, соединительной и других тканях и в свою очередь влиять на первичный очаг и поддерживать патологический процесс. Устраняя с помощью массажа эти изменения в тканях, можно содействовать ликвидации первичного патологического процесса и восстановлению нормального состояния организма.

Процедура воздействия на вегетативную нервную систему пациента через определенные участки ткани может быть проведена с использованием тех или иных методов воздействия.

В связи с этим выделяют следующие виды сегментарного массажа: периостальный, сегментарный, шиатсу, соединительный, точечный, каждый из которых имеет свои особенности.

Противопоказания к применению сегментарного массажа те же, что и при других видах массажа.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Вербов А.Ф. Основы массажа. [Текст]. М.: Медицина, 1996.
2. Васичкин В.И. Сегментарный массаж. [Текст]. СПб, 1999. – 160 с.
3. Гольдблат Ю.В. Рефлекторный массаж в клинической практике. Рефлекторно-сегментарный, точечный, линейный, зональный. [Текст].// Наука и техника. 2007.

ПСИХОСОМАТИКА

*Нурисламова Р. М.
Коновалова И.Э., канд. биол. наук, доцент
Башкирский институт физической культуры,
кафедра физиологии и спортивной медицины*

Психосоматика – направление в медицине (психосоматическая медицина) и психологии, изучающее влияние психологических факторов на возникновение и течение соматических (телесных) заболеваний. Все заболевания от нервов – говорят врачи. В древности же индейцы считали, что мы болеем от несбывшихся желаний. Они говорили: «Люди заболевают от злобы, обиды, зависти, а также от нереализованных мечтаний и неисполненных желаний».

Специалисты по психосоматике изучают взаимосвязь между характеристиками того, какой человек (его конституциональные особенности, черты характера и поведения, темперамент, эмоциональность) и конкретными телесными недугами. По словам последователей так называемой альтернативной медицины, все наши заболевания начинаются из-за психологических несоответствий и расстройств, зарождающихся в нашей душе, подсознании и мыслях.

Ещё в греческой философии и медицине была распространённой мысль о влиянии души и духа на тело. Так же, в китайских учениях много говорилось о влиянии эмоций человека на его физическое состояние. Одним из первых термин «психосоматический» в 1818

году использовал врач Иоганн-Христиан Гейнрот. Известный австрийский психоаналитик Зигмунд Фрейд детально занимался изучением психосоматических заболеваний. Именно он выдал миру знаменитую теорию о "бессознательном", как продукте вытеснения. В результате чего, как уже было сказано ранее, некоторые довольно серьёзные заболевания попали в категорию "истерических" или "психосоматических". Речь идет о следующих недугах: бронхиальная астма, аллергия, мнимая беременность, головная боль и мигрень. По поводу некоторых заболеваний ведутся споры, включая синдром войны в заливе и синдром хронической усталости. Сам же Фрейд говорил: "Если мы гоним какую-то проблему в дверь, затем она в виде симптома болезней проникает через окно". Таким образом, человеку не избежать заболевания, если он не решает проблему, а просто её игнорирует.

Итак, как уже стало ясно, психосоматические заболевания – это те заболевания, которые возникают по причине психологических факторов, вследствие стрессовых ситуаций, нервных срывов, переживаний или волнений. Все проблемы человека, в итоге, трансформируются с социального или психологического уровней на уровень физиологии. В конце концов, основной удар на себя принимает тело человека. Исследователи в области биоэнергетики в один голос с психоаналитиками утверждают, что виной всех соматических болезней являются психологические факторы.

С точки зрения науки всё это выглядит примерно так: все проблемы человека, его тревоги, волнения, переживания, а также длительные продолжающиеся депрессии и нервные срывы точат организм изнутри. Тело человека становится уязвимым и не способным бороться с опасностями извне: вирусы, микробы, бактерии атакуют ослабленный от стресса и переживаний организм, а он не способен им противостоять.

С точки зрения биоэнергетики все выглядит похожим образом, с той лишь разницей, что специалисты в этой области утверждают следующее: расшатанные нервы, слабая и подорванная стрессами психика человека разрушает его ауру. В результате такого нарушения, в ауре образуются трещины, а порой даже дыры, через которые проникают различные болезни. Аура – это тонкая, невидимая оболочка, своего рода энергетическое поле находящееся вокруг физического тела. Аура несет в себе очень много информации

касательно личности человека, его образе жизни, здоровье, мыслях и чувствах. Любое человеческое состояние отражается на цвете ауры. Специалисты в области биоэнергетики и психоаналитики, провели исследование и выяснили основные причины заболеваний по теории психосоматики.

Стресс – это физиологическое состояние, при котором человек чувствует некое возбуждение, схожее с тем состоянием, когда спортсмен находится в повышенной боеготовности перед соревнованиями. Психика человека и весь организм готов отразить атаку извне. Однако, стресс должен срабатывать как аварийный режим в случае экстренных ситуаций. Всё дело в том, что этот самый аварийный режим срабатывает в современности слишком часто. Иногда это случается помимо воли самого человека. Представим: если система бесперебойно работает в аварийном режиме, рано или поздно она выйдет из строя, даст сбой и что-то непременно сломается в этой системе, тоже самое происходит и с нашим организмом. По мнению специалистов, в первую очередь, от постоянного стресса и напряжения страдает сердечно-сосудистая система, а также органы пищеварительного тракта. Кроме того, в результате стресса может пострадать и другой орган, если ранее он был слабым или уже имел какое-то отклонение.

- длительное переживание сильных отрицательных эмоций:

Любая позитивная или негативная эмоция – это не только переживание в человеческом мозге, это также состояние здоровья и всех систем его тела. Для организма каждая пережитая эмоция является событием. Когда человек слишком активно что-то переживает, с его телом происходят следующие вещи: скачки артериального давления, кровь активнее циркулирует по жилам, меняется мышечный тонус тела, дыхание становится чаще и активнее. К самым разрушительным эмоциям можно отнести обиду, разочарование, зависть, тревогу, боязнь чего-либо.

- не прожитые (пережитые) эмоции.

Длительно переживать негативные эмоции вредно для здоровья, но и длительно сдерживать и подавлять свои эмоции оказывается для здоровья не менее вредным! Эмоция – это энергия, которая выделилась от нашего взаимодействия с окружающим миром. Эта энергия стремится быть выражена вовне, проявиться в поведении человека. Если мы такой возможности ей не даём, она ищет другой путь и точку приложения. Так, к примеру, по данным многих

исследований, невозможность адекватно и в полной мере отреагировать свою агрессию, хотя бы в виде выражаемого недовольства или критики, значительно повышает риск язвенной болезни – агрессия становится аутоагрессией, буквально «самоедством», если мы говорим о язвенной болезни. Есть люди, которые плохо осознают и распознают собственные эмоции. И, как следствие, крайне «туго» могут выражать их в поведении и общении. Эта психологическая особенность даже носит специальное название – алекситимия. Чем хуже человек осознаёт и понимает свои эмоции, тем больше опасность их соматизации и превращения в различные психосоматические заболевания.

- мотивация и так называемая условная выгода. Почему ты болеешь? Для чего ты заболел? Такие вопросы звучат весьма странно. На самом же деле, вопросы подобного характера имеют место быть в некоторых случаях заболевания. Нередко со стороны кажется, что некоторые люди просто используют собственное заболевание, чтобы решать психологические проблемы. Они как бы прячутся за свою болезнь, симулируют заболевание. Специалисты утверждают, есть ряд случаев, когда болезнь выгодна человеку. Её обладатель просто ею прикрывается. Такой «способ» решения каких-либо проблем получил своё специальное название – уход в болезнь. И что самое интересное, на поздних стадиях, заболевание не является обманом или симуляцией. Примечательно, что такие болезни не излечиваются с помощью лекарств, терапии и других традиционных способов, которые вам предложит медицина и врачи в местной поликлинике или больнице.

Специалисты постоянно спорят вокруг формирования окончательного перечня психосоматических заболеваний. Мы решили представить подборку самых распространенных болезней. Итак, если верить теории психосоматики: то

Психосоматика бессонницы – её причинами является нервное напряжение, тревоги, стрессы.

Психосоматика головной боли:

- заниженная оценка собственной личности, внутренний страх, недовольство собой, самокритика, внутренние упреки и претензии самому себе.

- «отравление» информацией;

- низкая сопротивляемость стрессовым ситуациям;

- сдерживание своих эмоций;

-желание оправдать завышенные ожидания окружающих: родных, близких, друзей.

Психосоматика лишнего веса:

Если у человека имеется лишний вес, ему стоит задуматься о том, что не так с его внутренним миром. Как говорят многие психологи и специалисты в области психосоматики, человек «заедает» свои проблемы, пытается получить радость из чего-нибудь вкусного, потому что не испытывает радость в насыщенной жизни.

Психосоматика раковых заболеваний могут иметь в следующие причины:

-удерживание и накопление внутри себя старых обид. Сильное чувство неприязни или неприятия кого-то;

-хранение в душе потрясения и воспоминания о негативных событиях;

- угрызения совести, а также чувство вины;

- глубокая душевная рана, которая продолжает кровоточить.

Психосоматика угрей:

По теории психосоматики, причинами возникновения угрей и прыщей является несогласие и дисбаланс с самим собой. Наличие угрей также говорит о том, что на подсознательном уровне человек отталкивает от себя окружающих, не дает разглядеть в нем что-то хорошее и прекрасное. Речь также идет о недостатке уважении к самому себе, и неспособности принять себя и свой внутренний мир.

Что лечить вначале: больную душу или тело? Эксперты уверены — нужно работать с личностью и её установками. Психосоматика создаёт порочный круг: болезнь усиливает ощущение беспомощности, а беспомощность провоцирует развитие или обострение болезни. Поэтому очень важно научиться применять активную стратегию преодоления жизненных трудностей.

Николай Французов, современный психолог и специалист в области психосоматики, советует вспомнить приёмы, помогающие расслабиться. Грамотно выходить из стрессовой ситуации, используя приёмы самоутверждения или при помощи чтения увлекательной книги, приготовления любимого блюда, расслабляющей ванны или похода в театр. Но, как правило, снять стресс ещё не значит решить проблему. Очень важно осознать причину своих переживаний и создать новую стратегию поведения.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Березенцев А.Ю. Психосоматика и соматоформные расстройства [Текст]. М.: Информационные технологии, 2001, 96 с.
2. Воронов М.В. Психосоматика. Практическое руководство. [Текст]. Киев: Ника-Центр, 2002. – 254 с.
3. Кулаков С.А. Психологический практикум. Основы психосоматики. [Текст]. СПб: Речь, 2006, 288 с.

ИССЛЕДОВАНИЕ МЕТОДИКИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ЖЕНЩИН 40-45 ЛЕТ С ГИПЕРТОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНЬЮ I СТЕПЕНИ В ТРЕНИРУЮЩЕМ РЕЖИМЕ

*Самохина Д.Ю.
Артеменко Е.П., д.п.н., профессор
Ефремов П.Ю., старший преподаватель
Башкирский институт физической культуры,
кафедра физических средств реабилитации*

Актуальность. Гипертония является широко распространенным в мире заболеванием, поражающим как развитые, так и развивающиеся страны, с напряженным нервно-эмоциональным жизненным фоном. В Российской Федерации 2015 год объявлен Национальным годом борьбы с сердечнососудистыми заболеваниями, что обусловлено высочайшим уровнем смертности населения от заболеваний системы кровообращения [1].

Так, в настоящее время в России около 40% населения (более 42 млн. человек) страдают артериальной гипертонией [2]. При этом знают о наличии у них заболевания лишь около 37% мужчин и 58% женщин, а получают лечение - лишь 22% и 46% соответственно. В то же время, должным образом контролируют свое давление лишь 5,7% мужчин и 17,5% женщин.

Заболеваемость, характеризующаяся повышенным артериальным давлением, составила в 2014 году 75,6 случаев на 1000 человек (в 2013 г. - 73,8 случаев на 1000 человек), в том числе эссенциальной гипертонией в 2014 году 13,7 случаев на 1000 человек (в 2013 - 13,8 случаев на 1000 человек).

В лечении гипертонической болезни важное значение имеют средства физической реабилитации [3].

Цель исследования: определить эффективность усовершенствованной методики лечебной физической культуры у женщин 40-45 лет с гипертонической болезнью 1 степени в тренирующем режиме.

Задачи исследования:

1. Проанализировать функциональное состояние пациентов с гипертонической болезнью по данным научно-методической литературы.
2. Усовершенствовать методику лечебной физической культуры для женщин 40-45 лет с гипертонической болезнью 1 степени в тренирующем режиме.
3. Экспериментально проверить эффективность усовершенствованной методики лечебной физической культуры у женщин 40-45 лет с гипертонической болезнью 1 степени в тренирующем режиме.

Методы исследования

1. Теоретический анализ обобщения данных научно-методической
2. литературы.
3. Физиологические методы исследования.
4. Функциональные пробы.
5. Психологический метод.
6. Педагогический эксперимент.
7. Методы математической статистики.

Базой исследования являлся санаторно-оздоровительный центр г. Уфы. Работа основана на анализе результатов обследования 20 пациенток, женщин в возрасте 40-45 лет, с гипертонической болезнью 1 степени в тренирующем режиме. Из них 10 человек составили экспериментальную группу и 10 контрольную. В целом педагогический эксперимент продолжался 3 недели. В обеих группах были проведены 15 сеансов ЛФК. Занятия проводились по 45 минут. Контрольная группа занималась лечебной физической культурой по общепринятой методике [4].

Экспериментальная группа занималась лечебной физической культурой по усовершенствованной методике с включением в основную часть занятия упражнений йоги в сочетании с тренировкой на велотренажере [5].

Таблица 1

*Схема использования физических упражнений
в основной части занятия*

| Упражнения | Направленность | 1 неделя | 2 неделя | 3 неделя |
|-----------------------------------|--|---|---|---|
| Йога | Тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной систем, вестибулярного аппарата | 18 минут, темп медленный, на каждое упражнение отводилось по 3-4 мин. Использовались: Ануломавилома, пранаяма Гоасана (поза стола), Марджариасана (поза кошки), Дыхание вместе с телом, Тадасана (поза горы). | 13 минут, темп средний, по 2-3 минуты на каждое упражнение. Использовались: Тадасана (поза горы), Дыхание вместе с телом, Уттхитатриконасана, Ардхамандаласана (поза полукруга), ЭкападаУштрасана | 8 минут темп, в средний, полная амплитуда движений, на каждое упражнение по 2 минуты. Использовались: Уттхитатриконасана, Экапада Уштрасана, Ардхамандаласана (поза полукруга), Тадасана (поза горы). |
| Дыхательные упражнения | Тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной систем | 1 мин. | 1 мин. | 1 мин. |
| Велотренажер | Повышение физической работоспособности и выносливости больного, расширение функциональных возможностей кардиореспираторной системы, адаптация организма к бытовым и трудовым нагрузкам | 11 мин мин., ЧСС 105-108 уд./мин. (60% от максимальной ЧСС) | 16 мин., ЧСС 113-117 уд.мин. (65% от максимальной ЧСС) | 21 мин., ЧСС 122-126 уд.мин. (70% от максимальной ЧСС) |
| <i>Общее время основной части</i> | | 30 минут | 30 минут | 30 минут |

Сравнительный анализ различных методик лечебной гимнастики пациенток контрольной и экспериментальной групп проводился по следующим показателям: систолическое и диастолическое артериальное давление, общая физическая работоспособность, состояние тонуса симпатического отдела ВНС, равновесие, самочувствие, активность, настроение.

Анализ результатов проведенного исследования показал, что все изучаемые показатели, как в контрольной, так и в экспериментальной группах, в начале курса реабилитации достоверных различий между собой не имеют, что говорит об однородности сравниваемых групп и возможности дальнейшего проведения наших исследований.

Результаты проведенного исследования контрольной и экспериментальной групп представлены в таблице 2.

Таблица 2

| <i>Показатели</i> | <i>Группы</i> | <i>Исходные данные</i> | <i>В конце курса реабилитации</i> | <i>Норма</i> |
|---|---------------|------------------------|-----------------------------------|-------------------|
| Систолическое артериальное давление, мм рт. ст. | КГ | 152,0 ± 2,6 | 146,2 ± 2,4 | 120-139 мм рт.ст. |
| | ЭГ | 153,1 ± 2,4 | 141,0 ± 2,2 | |
| | Р | Р > 0,05 | Р < 0,05 | |
| Диастолическое артериальное давление, мм рт. ст. | КГ | 91,1 ± 2,5 | 85,0 ± 2,0 | 60-79 мм рт.ст. |
| | ЭГ | 92,0 ± 2,7 | 81,2 ± 1,9 | |
| | Р | Р > 0,05 | Р < 0,05 | |
| Равновесие (проба Ромберга), сек | КГ | 6,2 ± 0,5 | 9,9 ± 0,7 | Более 15 сек |
| | ЭГ | 6,1 ± 0,6 | 12,4 ± 0,8 | |
| | Р | Р > 0,05 | Р < 0,05 | |
| Регуляция тонуса симпатического отдела нервной системы, уд/мин. | КГ | 17,7 ± 1,5 | 15,5 ± 1,1 | Менее 12 уд. мин. |
| | ЭГ | 17,9 ± 1,4 | 12,4 ± 0,9 | |
| | Р | Р > 0,05 | р < 0,05 | |
| Общая физическая работоспособность, (проба Руфье), усл. ед. | КГ | 9,2 ± 1,5 | 7,7 ± 1,3 | Менее 5 усл. ед. |
| | ЭГ | 9,4 ± 1,4 | 5,2 ± 1,1 | |
| | Р | Р > 0,05 | Р < 0,05 | |

| | | | | | |
|----------|--------------|----|-----------------|-----------------|-------------------|
| Тест САП | Самочувствие | КГ | $2,18 \pm 0,15$ | $2,80 \pm 0,10$ | Не менее 5 баллов |
| | | ЭГ | $2,06 \pm 0,11$ | $3,72 \pm 0,10$ | |
| | | P | $P > 0,05$ | $P < 0,05$ | |
| | Активность | КГ | $2,46 \pm 0,10$ | $3,20 \pm 0,13$ | |
| | | ЭГ | $2,60 \pm 0,11$ | $3,58 \pm 0,13$ | |
| | | P | $P > 0,05$ | $P < 0,05$ | |
| | Настроение | КГ | $3,08 \pm 0,22$ | $3,70 \pm 0,12$ | |
| | | ЭГ | $3,14 \pm 0,18$ | $5,04 \pm 0,15$ | |
| | | P | $P > 0,05$ | $P < 0,05$ | |

Примечание: КГ – контрольная группа;
 ЭГ – экспериментальная группа;
 p – достоверность различий

К окончанию курса реабилитационных мероприятий пациенты экспериментальной группы достоверно отличаются от контрольной по всем исследуемым показателям.

Таким образом, проведенное исследование показало, что применение в занятиях лечебной гимнастикой упражнений йоги в сочетании с тренировками на велотренажере у женщин 40-45 лет с гипертонической болезнью 1 степени в тренирующем периоде позволяет эффективно воздействовать на функциональное состояние пациенток: так систолическое и диастолическое артериальное давление в экспериментальной группе выше на 4% и 4,8% соответственно, общая физическая работоспособность - на 48%, регуляция тонуса симпатического отдела нервной системы - на 25%, равновесие - на 25%, самочувствие - на 29%, активность - на 12%, настроение - на 36% по сравнению с контрольной группой.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Афелиров А.В. Артериальная гипертония [Электронный ресурс] Медицинский портал г. Калининград. URL: <http://www.med39.ru/article/kardiology/gipotonia.html> (дата обращения: 15.02.16).
2. Гипертоническая болезнь [Электронный ресурс]. URL: http://www.krasotaimedicina.ru/diseases/zabolevanija_cardiology/hypertonic (дата обращения 13.02.16)
3. Реабилитация при заболеваниях сердечно - сосудистой системы [Текст] / под ред. И. Н. Макаровой. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2015. 304 с.

4. Физическая реабилитация под общей ред. проф. С.Н. Попова. Изд. 2-е. Ростов н/Д: изд-во «Феникс», 2004. 608 с.
5. Физические нагрузки при гипертонии [Электронный ресурс]. URL:<http://serdce.hvatit-bolet.ru/fizicheskie-nagruzki-pri-gipertonii.html> (дата обращения 24.09.17)

ПАТОГЕНЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ГИПЕРТОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ

Самохина Д.Ю.

Волкова Е.С., д.б.н., профессор

*Башкирский институт физической культуры,
кафедра физиологии и спортивной медицины*

Наиболее значимое проявление гипертонической болезни - длительное повышение артериального давления (АД), не возвращающееся к нормальному уровню после ситуативного подъема в результате психоэмоциональных или физических нагрузок, и снижающееся только после приема каких-либо гипотензивных средств. Нормальным является артериальное давление, не превышающее 140/90 мм рт. ст. Превышение систолического показателя свыше 140-160 мм рт. ст. и диастолического - свыше 90-95 мм рт. ст., зафиксированное в состоянии покоя при двукратном измерении на протяжении двух врачебных осмотров, считается гипертонией.

Гипертоническая болезнь - одна из наиболее распространённых патологий сердечно-сосудистого аппарата, развивающаяся в результате нарушенных функций высших центров сосудистой регуляции, нейрогуморального и почечного механизмов и провоцирующая артериальную гипертензию, что в дальнейшем приводит к функциональным и органическим изменениям сердца, центральной нервной системы и почек.

Артериальная гипертензия - стойкое повышение артериального давления от 140/90 мм.рт.ст. и выше. Эссенциальная гипертензия (гипертоническая болезнь) составляет 90-95% случаев гипертонии. В остальных случаях диагностируют вторичные, симптоматические артериальные гипертензии: почечные - 3-4%; эндокринные - 0,1-0,3%;

гемодинамические, неврологические, стрессовые, обусловленные приёмом некоторых веществ и артериальная гипертензия (АГ) беременных, при которых повышение давления крови является одним из симптомов основного заболевания.

Известно, что с возрастом частота гипертонической болезни увеличивается, и у лиц старше 40 лет достигает 20-25% при относительно равномерном распределении среди мужчин и женщин (по некоторым данным, у женщин гипертоническая болезнь встречается чаще).

Экзогенными факторами риска являются: сильное нервное перенапряжение ЦНС, вызванная длительными или сильными волнениями, чрезмерной умственной нагрузкой; гиподинамия; нерациональное питание. Несоблюдение диеты и употребление в большом количестве жирной и жареной пищи; чрезмерное употребление алкогольных напитков; курение; употребление наркотических препаратов. К эндогенным факторам риска относят: наследственную предрасположенность (наследственные особенности нервной системы и обмена); ожирение; атеросклероз венечных сосудов сердца; повышенная вязкость крови (тромбоз, ишемическая болезнь сердца); заболевания почек; нарушение метаболизма; наличие эндокринных патологий; повышенная концентрация кальция в крови; действие адреналина на сердце во время стрессовых ситуаций; повышенная концентрация натрия в крови.

Проявления гипертонической болезни приводят к нарушениям высшей нервной деятельности и первоначально возникает под влиянием только внешних раздражителей, что в дальнейшем, приводит к стойкому возбуждению вегетативных прессорных центров.

Влияние центральной нервной системы на тонус артерий и артериол, а также на функцию миокарда опосредуется через симпатoadреналовую систему и реализуется возбуждением адренорецепторов сердца и сосудов. Уже в начальном периоде гипертонической болезни в патогенез включаются изменения со стороны гуморальных прессорных и депрессорных систем.

Считается повышенным артериальным давлением, если оно в лежачем положении составляет: систолическое - выше 140, диастолическое - выше 90 мм ртутного столба. Эти величины независимо от возраста являются верхним пределом. Жалобы, с которыми больные обращаются к врачу в ранних стадиях болезни, носят неспецифический характер: отмечают утомляемость,

раздражительность, бессонница, общая слабость, тахикардия. Позже у большинства больных появляются жалобы вначале на периодическую, затем частую головную боль, обычно утреннюю, затылочной локализации, усиливающуюся в горизонтальном положении больного, уменьшающуюся после ходьбы, приема чая или кофе. Такого рода головная боль, характерная для больных гипертонической болезнью, наблюдается иногда и у лиц с нормальным АД. По мере прогрессирования гипертонической болезни в жалобах больных находят отражение острые гемодинамические расстройства в связи с появлением гипертонических кризов (обострений), а в периоде органических поражений преобладающими могут стать жалобы, связанные с формированием осложнений гипертонической болезни - дисциркуляторной энцефалопатии, ангиоретинопатии с расстройствами зрения, почечной недостаточности.

Течение гипертонической болезни характеризуется стадийностью в развитии артериальной гипертензии и симптомов регионарных расстройств кровообращения.

По классификации гипертонической болезни выделяются следующие три стадии: I - функциональные изменения, II - начальные органические изменения, III - выраженные органические изменения в органах, прежде всего в почках.

I стадия. Фаза А – латентная (скрытая): АД (от 140/90 до 160/100) обычно нормальное и повышается лишь в момент эмоционального напряжения, под действием холода, боли и некоторых других внешних раздражителей.

Фаза Б – транзиторная (промежуточная, проходящая). АД повышается периодически, главным образом под влиянием внешних раздражителей, и возвращается к нормальному уровню без лечения; гипертонические кризы наблюдаются редко.

II стадия. Фаза А - лабильная гипертензия: АД (от 160/100 до 180/110) постоянно повышено, но уровень его неустойчив, оно может нормализоваться под влиянием щадящего режима. Фаза Б - стабильная гипертензия: значительное и стойкое повышение АД, которое не снижается без медикаментозной терапии. Гипертонические кризы учащаются и протекают более тяжело. В этой фазе болезни могут наблюдаться дистрофические изменения внутренних органов (в первую очередь мозга, сердца и почек) вследствие расстройств кровообращения в них.

III стадия. Фаза А - артериолосклеротическая компенсированная. АД (выше 180/110) более стойко и значительно повышено, снижается только при использовании комбинаций антигипертензивных средств. Присоединяются признаки артериолосклероза почек, но трудоспособность некоторых больных частично сохранена.

Фаза Б - артериолосклеротическая декомпенсированная. Характеризуется тяжелыми нарушениями функции внутренних органов, что делает больных полностью нетрудоспособными (почечная или сердечная недостаточность). В III стадии АД может быть несколько ниже, чем во II, вследствие снижения пропульсивной функции сердца или нарушений мозгового кровообращения.

Современная терапия сводится к комплексным мероприятиям: урегулирование труда и отдыха, достаточный сон, лечебное питание, занятия лечебной физической культурой, массаж, водные процедуры, свежий воздух. Применяются гипотензивные средства (понижающие АД), мочегонные – выведение избыток воды и соли, что способствует снижению АД (диуретики).

КИСТЕВАЯ ДИНАМОМЕТРИЯ СТУДЕНТОВ БАШКИРСКОГО ИНСТИТУТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ РАЗЛИЧНЫХ СПЕЦИАЛИЗАЦИЙ

Хамзин Д.Д.

*Сальникова Е.П., канд. биол. наук, доцент
Башкирский институт физической культуры
кафедра физиологии и спортивной медицины*

Актуальность. Современный уровень спортивных достижений, насущные задачи спорта: выбор специализации, повышение уровня спортивного мастерства, управление и контроль тренировочного процесса, отбор и прогноз результативности и т.д., диктует необходимость изучения и оценки потенциала всех систем организма спортсмена, а так же индивидуальных особенностей и их влияния на спортивные достижения. В связи с этим, среди множества показателей индивидуальных особенностей большой интерес представляют антропометрические признаки. Специфика вида спорта накладывает свой отпечаток на организм спортсмена, что выражается в своеобразии его сложения, пропорций тела, особенностей развития

основных систем: сердечнососудистой, дыхательной, опорно-двигательного аппарата.

Целью исследования было сравнение силы мышц кисти у студентов-спортсменов различных специализаций.

В исследовании приняли участие 16 студентов-юношей правшей 1-3 курсов факультета спорта и адаптивной физической культуры Башкирского института физической культуры, занимающиеся хоккеем (5 чел), волейболом (3 чел), футболом (3 чел). В контрольную группу вошли студенты, не занимающиеся спортом (4 чел.). Возраст испытуемых 17-20 лет.

Определяли абсолютный и относительный показатели силы мышц сгибателей кисти, а так же снижение уровня работоспособности мышц кисти после 10-кратного усилия с 5 сек. интервалом.

Динамометрические показатели могут быть выражены в абсолютных единицах (кг) или относительных по отношению к массе тела человека.

При измерении силы мышц соблюдали следующие правила:

- 1) лучшее время проведения измерений – первая половина дня, через 2,5-3 часа после еды;
- 2) необходима разминка в течение 10-15 минут без отягощений;
- 3) температура окружающей среды должна быть от +18 до +22⁰;
- 4) положение испытуемого – вертикальное;
- 5) обязательная фиксация проксимальных суставов и сохранение постоянным положения дистальных суставов;
- 6) угол между динамометром и звеном (бедром, голенью) должен быть строго прямым;
- 7) измерения силы после тренировок и на следующий день после соревнований нецелесообразно.

Для определения абсолютного показателя силы мышц-сгибателей кисти испытуемый в положении стоя отводил вытянутую руку с динамометром (подвижной частью к пальцам) под прямым углом к туловищу (на уровне плеча). Вторая, свободная рука, опущена и расслаблена. По сигналу экспериментатора испытуемый дважды выполнял максимальное усилие на динамометре (максимально его сжимал) на каждой руке. Фиксировали лучший результат.

Относительный показатель силы руки рассчитывали по формуле: абсолютная сила мышц (кг) x 100% / масса тела (кг).

Снижение уровня работоспособности рассчитывали по формуле:

$$S = [(f1-fmin)/fmax] \times 100,$$

где S – показатель снижения силы мышц, f_1 – величина начального мышечного усилия, f_{\min} – минимальная величина усилия, f_{\max} – максимальная величина усилия.

Результаты исследования представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты динамометрии студентов различных специализаций
Баш ИФК, $M \pm m$

| № п/п | Специализация студентов | Масса тела, кг | Абс. показатель силы, кг | | Отн. показатель силы, % | | Снижение раб-ти |
|-------|-------------------------|----------------|--------------------------|----------|-------------------------|---------|-----------------|
| | | | прав. р. | лев. р. | прав. р. | лев. р. | |
| 1 | Хоккеисты | 82,6±6,9 | 54,3±0,8 | 49,8±1,2 | 65,7 | 60,1 | 22,9±0,6 |
| 2 | Футболисты | 73,2±4,7 | 41,7±0,7 | 37,4±0,9 | 56,9 | 51,1 | 28,6±0,8 |
| 3 | Волейболисты | 76,2±7,1 | 47,4±0,9 | 41,8±1,3 | 62,2 | 54,8 | 23,3±1,0 |
| 4 | Не спортсмены | 68,7±4,6 | 40,2±1,3 | 34,6±1,1 | 58,5 | 50,4 | 33,3±1,3 |

Анализируя полученные результаты, установили, что у хоккеистов и волейболистов абсолютные показатели силы мышц-сгибателей кисти находятся выше среднестатистических значений (средняя величина у мужчин правой составляет 35-45 кг, относительный показатель - 60-70%). Абсолютный показатель силы левой руки у исследуемых на 4,3-5,6 кг был ниже правой. У студентов, не занимающихся спортом, абсолютный и относительный показатели силы правой и левой рук были ниже, чем у спортсменов.

Сравнивая работоспособность мышц-сгибателей кисти установили, что у хоккеистов и волейболистов ее снижение после 10-кратного усилия с 5 сек. интервалом, было меньше, что свидетельствует о лучшей выносливости этих мышц.

Выводы. Проведенное исследование показало, что для сравнения силы мышц представителей различных видов спорта абсолютные показатели недостаточно информативны, так как спортсмены даже одной специализации отличаются друг от друга по весу и составу тела. Поэтому для сравнительной оценки лучше использовать относительные показатели силы, исчисляемые на единицу массы тела в процентах. Наибольшую абсолютную и относительную силу обеих рук показали хоккеисты. Хорошо развитые мышцы кисти им необходимы для выполнения эффективных атакующих бросков, элементов силовой борьбы, обеспечение собственной безопасности при падениях и столкновениях, характерных для хоккейного поединка.

Часть II

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ ГИМНАСТОВ ПОСЛЕ ТРАВМ

Ахметшина Л.И.

Хазиева М.А., к.и.н., доцент

*Башкирский институт физической культуры,
кафедра естественных и гуманитарных наук*

Гимнастические упражнения, как известно, приносят значительную пользу человеку в его гармоническом развитии, но одновременно они могут нанести занимающимся и непоправимый вред, если на занятиях игнорируются правила предотвращения травм. Специфика гимнастических упражнений, особенно поспортивным видам (спортивная гимнастика, спортивная акробатика), их координационная сложность создают реальную угрозу падения, срыва со снаряда. Любые повреждения во время занятий травмируют ученика и физически и психологически. Получив травму, занимающийся на некоторое время выбывает из строя, вследствие чего понижается его работоспособность. [1]

В психологическом плане бывает, что гимнаст теряет уверенность в себя, появляется боязнь снаряда, на котором случилась травма. А после тяжелой травмы гимнаст длительное время будет бояться выполнять не только то упражнение, на котором получил травму, но и другие рискованные упражнения. Иногда тренеру приходится тратить много времени и усилий на преодоление этого психологического барьера. Бывает и так, что, истратив много времени и использовав все способы, педагог так и не может преодолеть боязнь спортсмена перед тем или иным элементом. Поэтому меры по предупреждению травматизма являются не только очень важным условием укрепления здоровья, но и обеспечения последовательного роста физической подготовленности и спортивно-технического мастерства гимнастов.

В ходе реабилитации после психологической травмы необходимо вернуть человека к прежней жизни и устранить страх. Эмоциональная и психологическая травма является результатом сильного воздействия на нервную систему. В итоге, появляется неуверенность в себе и собственных силах [2].

Восстановление после спортивной травмы связано на 50 % с физиологией и на 50 % с психологией. Если спортсмен осуществляет только физическое восстановление и не обращает внимания на психологическое, то он не сможет вернуться на свой прежний уровень подготовки. На самом деле его уровень будет понижен и повысится шанс получения повторной травмы. Для успешного психологического восстановления спортсмену нужно: использовать свой разум для визуализации полного восстановления. Это установленный факт, что увеличение производительности начинается с разума, а тело будет стремиться следовать за ним. Спортсмены учатся визуализировать свою производительность в уме. Этот же принцип работает и с восстановлением после травмы. Представляйте, что ваша травма полностью исчезла в своем разуме. Визуализируйте себя свободными от боли, сильными и более эффективными, чем когда-либо. Спортсмен должен прислушиваться к своему телу, но, тем не менее, напоминать себе, что разум управляет телом, а не наоборот. Сосредоточьтесь на желании, а не на страхе. Существует огромная разница между двумя этими понятиями – желанием сделать хорошо и страхом не сделать хорошо. Такая же разница лежит между демонстрацией своих лучших результатов и выступлением по принципу «лишь бы не получить травму снова». Первое обусловлено вашим желанием получить что-то, второе обусловлено вашим страхом потерять что-то. Если спортсмен боится, то шансы на получение повторной травмы стремительно возрастут. Некоторые спортсмены травмируются снова и снова, потому что не могут избежать чувства страха перед травмой. Необходимо сосредоточиться на желании и позволить страху выйти из вашего поля зрения. Если спортсмен усилит внимание на своем желании и будете любить то, чем занимаетесь, то это уничтожит страх получения травмы [2].

Действуя в этих направлениях, спортсмен восстанавливается после травмы, и, в конце концов, он будет здоров, как физически, так и психологически. Полное восстановление сделает вас лучше

в качестве спортсмена и поможет вам достичь своего наивысшего уровня [3].

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Психологическое восстановление после травмы. – Здоровье/спорт, 2012.
2. URL:<https://studfiles.net/preview/5458746/page:3/> , 2016.
3. URL: <http://live-excellent.ru;> Реабилитация после психологической травмы.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ВОСПИТАНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У БОРЦОВ ГРЕКО- РИМСКОГО СТИЛЯ 13-14 ЛЕТ

Абдурахманов Э.Т.

Крутько В.Б., канд. пед. наук, доцент

*Башкирский институт физической культуры,
Кафедра теории и методики циклических видов спорта и
физического воспитания*

Актуальность. Физическими (двигательными) качествами принято называть те функциональные свойства организма, которые определяют двигательные возможности человека. В отечественной спортивной теории принято различать пять физических качеств: силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость. Их проявление зависит от возможностей функциональных систем организма, от их подготовленности к двигательным действиям.

Высокий уровень развития выносливости является одним из важнейших условий повышения работоспособности спортсменов. Недостаточное внимание этому вопросу является одной из причин отставания спортивных результатов в некоторых видах спорта, в том числе и у борцов греко-римского стиля. Невысоким уровнем развития выносливости объясняются и те трудности, которые испытывают спортсмены при необходимости преодолевать нагрузки, характерные для современного спорта.

Современное развитие греко-римской борьбы характеризуется не только постоянным корректированием правил проведения соревнований, постоянной конкуренции борцов, а так же огромное внимание уделяется физическому и психологическому развитию борцов греко-римского стиля независимо от выполненного норматива, их подготовленности к соревновательной деятельности, отработка технико-тактического мастерства и другие показатели. Движение высокого спортивного мастерства в любом виде спортивной деятельности и, в частности, в греко-римской борьбе связана с уровнем развития двигательных способностей и эффективностью их взаимодействия. Высокий же уровень работоспособности, спортивного мастерства борца достигается на базе развития специальной выносливости.

Цель исследования: выявить наиболее эффективные средства и методы направленные на воспитание специальной выносливости у борцов греко-римского стиля 13-14 лет.

По результатам проведенного анкетирования можно сделать вывод, что наилучшим для развития выносливости у борцов считается возраст 13-14 лет, для повышения уровня физической подготовки большая часть выбирают круговой метод тренировки. 51% опрошенных считает, что использование «борцовского» баскетбола (регбола) является благоприятным фактором воспитания специальной выносливости борцов.

В процессе тренировки большая часть опрошенных для повышения аэробных возможностей использует переменно-непрерывный и повторный методы. Для развития специальной выносливости у борцов 14 лет применяют тренировочные схватки различающиеся темпом их проведения продолжительностью и интервалами отдыха между схватками.

Так же в ходе анкетирования было выявлено, что специальная выносливость борца проявляется в способности вести схватку в высоком темпе и быстро восстанавливать работоспособность после ее окончания, а при совершенствовании способности борца выполнять работу более экономно применяет в тренировочном процессе подготовки борцов греко-римского стиля метод длительных схваток средней или ниже средней интенсивности.

Вывод: Специальная выносливость является очень сложным многокомпонентным качеством. Ее структура в каждом конкретном случае определяется спецификой вида спорта и его отдельной

дисциплины. В зависимости от особенностей вида спорта специальная выносливость преимущественно может быть рассмотрена как локальная или глобальная, аэробная или анаэробная, статическая или динамическая, сенсорная или эмоциональная и т.д. Углубление рассмотрения факторов, определяющих конкретные проявления выносливости в том или ином виде спорта, неизбежно приводит к необходимости представить специальную выносливость с учетом путей и механизмов энергообеспечения, психических проявлений, вовлекаемых двигательных единиц, причин утомления и др. в органической взаимосвязи с технико-тактическими возможностями спортсменов. Лишь на этой основе удастся обеспечить полноценное воспитание этого качества применительно к специфическим требованиям того или иного вида спорта.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Белов В.С. Греко-римская борьба. Строки из истории. [Текст]. М.: РИА «ИМИНФОРМ», 2000. 156 с.
2. Бойко В.Ф., Данько Г.В. Физическая подготовка борцов. [Текст]. М., 2004. 224 с.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. [Текст]. М.: Физкультура и спорт, 1998. 331 с.

РАЗВИТИЕ ПСИХИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ-ШПАЖИСТОВ 14-15 ЛЕТ

Амиров К.М.

Кравец-Абдуллина А.В., канд. пед. наук, доцент

*Башкирский институт физической культуры,
кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств*

Актуальность. В настоящее время Российское фехтование занимает одну из лидирующих позиций в мире. Рост спортивных результатов на сегодняшний день зависит от многих факторов: это и способности спортсмена, это и качество работы системы многолетней и целенаправленной подготовки резерва. Для сохранения наших лидирующих положений в мировом

фехтовании, необходимо существенно повышать качество подготовки юных фехтовальщиков. Молодое поколение требует современных, рациональных средств и методов спортивной тренировки [2].

Одним из важнейших видов подготовки у фехтовальщиков является психологическая подготовка [1].

Содержание психологической подготовки фехтовальщиков составляют средства и методы, направленные на ускорение процесса овладения способами ведения поединков, повышение уровня проявлений психических свойств спортсменов и морально-волевых черт их личности, создание уверенности в своих силах и возможностях. При управлении поведением (действиями) и эмоциональными состояниями фехтовальщиков совершенствуется преодоление различных объективных и субъективных препятствий, создание благоприятного эмоционального фона и настроенности на максимальные усилия в соревнованиях [1].

Психологическая подготовка фехтовальщика – это постоянный целенаправленный процесс реализации максимальных психических возможностей спортсмена эффективно действовать против любого соперника в условиях соревнования [2].

Большую роль в фехтовании играют психические процессы спортсменов: такие как: внимание, память, мышление и специализированные восприятия [4].

Однако, научно-методические работы свидетельствуют о недостаточном освещении вопроса развития психических процессов в юношеском фехтовании, так как проведенные исследования касаются в основном технико-тактической и физической подготовки фехтовальщиков. Вышеуказанные данные свидетельствует о том, что научно-методическое обеспечение в настоящее время по данной проблеме раскрыто недостаточно [3].

Цель исследования: выявить особенности развития психических процессов фехтовальщиков-шпажистов 14-15 лет.

Полученные результаты. Для решения задачи установления взаимосвязи между результатами выступлений на соревнованиях и индивидуально-психологическими особенностями фехтовальщиков 14-15 лет был проведен корреляционный анализ между определяемыми параметрами.

В таблице 1 представлен корреляционный анализ между результатами выступлений на соревнованиях и психическими процессами фехтовальщиков 14-15 лет.

Таблица 1

Показатели корреляционного анализа между результатами выступлений на соревнованиях и психическими процессами фехтовальщиков 14-15 лет, (n=10)

| | УВ | КВ | РВ | Память | ОМ |
|---|------|------|------|--------|------|
| r | 0,90 | 0,80 | 0,32 | 0,40 | 0,87 |

Примечание: УВ – устойчивость внимания, КВ – концентрация внимания, РВ – распределение внимания, r – коэффициент корреляции.

Как видно из данных таблицы 1, у фехтовальщиков выявлены следующие корреляционные связи:

- между результатами выступлений на соревнованиях и устойчивостью внимания – сильная положительная статистическая взаимосвязь ($r= 0,90$);
- между результатами выступлений на соревнованиях и концентрацией внимания – сильная положительная статистическая взаимосвязь ($r= 0,80$);
- между результатами выступлений на соревнованиях и распределением внимания – слабая положительная статистическая взаимосвязь ($r= 0,32$);
- между результатами выступлений на соревнованиях и памятью – средняя положительная статистическая взаимосвязь ($r= 0,40$);
- между результатами выступлений на соревнованиях и оперативным мышлением – сильная положительная статистическая взаимосвязь ($r= 0,87$).

Вывод. Для наиболее эффективного процесса развития психических качеств фехтовальщиков 14-15 лет необходимо обращать внимание на развитие таких качеств, как концентрация внимания и оперативное мышление. Отражаясь в составе действий и тактике ведения поединков, они составляют основу индивидуальных склонностей к наступательному или оборонительному бою, выбора оперативных решений.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аркадьев В.А. Тактика в фехтовании [Текст]: учебник. М.: Физкультура и спорт, 2011. 184 с.
2. Аграновский М.А. Фехтование [Текст]: учебное пособие. М.: Наука, 2011. 88 с.
3. Алексеенко В.А. Исследование двигательных реакций у фехтовальщиков в процессе тренировки и обоснование подбора специальных упражнений для контроля за их совершенствованием [Текст]. М.: Наука, 2013. 22 с.
4. Андриевский В.А. Методика обучения фехтованию и пути совершенствования спортивного мастерства фехтовальщиков [Текст]: учебное пособие. М.: Наука, 2013. 215 с.

ВЕДУЩИЕ ВОЛЕВЫЕ КАЧЕСТВА У ХОККЕЙНЫХ ВРАТАРЕЙ

Арютин Н.В.

Кравец-Абдуллина А.В., канд. пед. наук, доцент

*Башкирский институт физической культуры,
кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств*

Актуальность. Современный детско-юношеский хоккей находится на том уровне, когда при равных условиях подготовки спортсменов, в конечном итоге, побеждает та команда, спортсмены которой способны «преодолевать себя», неблагоприятные эмоции в стрессовых ситуациях, обладают высокой помехоустойчивостью к сбивающим факторам, мобилизуют себя на максимальные физические и волевые проявления. Все это становится возможным при развитых волевых качествах [3].

Именно в юношеском возрасте закладывается определенный уровень развития всех психических процессов, свойств личности и волевых качеств спортсмена, необходимых для успешной деятельности хоккеистов [1].

Хоккейный вратарь считается центральной фигурой в команде, от деятельности которого во многом зависит результат игры, так как надежная игра вратаря вселяет уверенность партнёров, побуждает

их к атакующим действиям, проявлению инициативы и творчества, и наоборот, слабая игра вратаря вносит нервозность и хаотичность в действиях полевых игроков, и как правило, приводит к поражению команды [2].

Цель работы. Выявить ведущие волевые качества хоккейных вратарей 11-12 лет.

Полученные результаты. Для выявления наиболее ведущих волевых качеств у хоккейных вратарей возрасте в 11-12 было проведено анкетирование 10 тренеров высшей и первой квалификационной категории по хоккею с шайбой.

В таблице 1 представлены результаты анкетного опроса по определению ведущих волевых качеств хоккейных вратарей 11-12 лет.

Проведенный опрос показал, что, по мнению тренеров, наиболее ведущими волевыми качествами хоккейных вратарей 11-12 лет являются самообладание ($4,5 \pm 0,5$) и смелость ($3,9 \pm 0,6$). Менее важные, по мнению экспертов, являются настойчивость ($2,3 \pm 0,3$), дисциплинированность ($2,1 \pm 0,4$), решительность ($1,7 \pm 0,4$) и целеустремленность ($1,3 \pm 0,3$).

Таблица 1

Ведущие волевые качества хоккеистов 11-12 лет, выбранные экспертами методом парных сравнений (n=10)

| Волевые качества | Баллы (M±m) | Ранговое место |
|-------------------------|---------------|----------------|
| 1. Целеустремленность | $1,3 \pm 0,3$ | 6 |
| 2. Дисциплинированность | $2,1 \pm 0,4$ | 4 |
| 3. Смелость | $3,9 \pm 0,6$ | 2 |
| 4. Решительность | $1,7 \pm 0,4$ | 5 |
| 5. Самообладание | $4,5 \pm 0,5$ | 1 |
| 6. Настойчивость | $2,3 \pm 0,3$ | 3 |

Примечание: M – средний арифметический показатель; m – ошибка среднего арифметического; n – количество человек, принимавших участие в опросе.

Вывод. Для повышения эффективности процесса воспитания волевых качеств у хоккейных вратарей 11-12 лет рекомендуется в тренировочном процессе обращать большее внимание развитию

именно ведущих волевых качеств спортсменов данного возраста – самообладания и смелости.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ильин Е.П. Психология воли. [Текст]: учебник. СПб.: Питер, 2000. 288 с.
2. Савин В.П. Теория методика хоккея [Текст]: учебник. М.: издательский центр «Академия», 2006. 403 с.
3. Самойлов В.А. Волевые качества [Электронный ресурс] // <http://psyera.ru/volevye-kachestva-lichnosti-373.htm> (дата обращения 01.10.2017).

ИССЛЕДОВАНИЕ ВОСПИТАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ФИГУРИСТОК 7-8 ЛЕТ

Аскарова Р.Р.

Крутько В.Б., канд. пед. наук, доцент

*Башкирский институт физической культуры,
Факультет спорта и адаптивной физической культуры
Кафедра теории и методики циклических видов спорта и
физического воспитания*

Актуальность. Фигурное катание является сложно-координационным видом спорта. Координационные способности играют важную роль в скольжении фигуриста и выполнении основных элементов в фигурном катании. Одной из характерных черт современного фигурного катания на коньках является прогрессирующее усложнение соревновательных программ. Процесс этот развивается, в частности, по пути освоения спортсменами сложных в координационном отношении элементов и соединений вращательного характера, которые являются сильным раздражителем вестибулярного анализатора. Поэтому, одной из специфических особенностей фигурного катания на коньках является зависимость спортивных результатов в этом виде спорта от координационных возможностей и вестибулярной устойчивости [1].

Способность фигуриста к равновесию относят к числу основных координационных способностей. Сензитивными периодами в

развитии координационных способностей у девочек является возраст от 7 до 10 лет. От техники выполнения вращений и прыжков, а также от скольжения фигуриста между основными элементами зависит количество баллов, получаемые за программу, а, следовательно, и место занимаемое фигуристом во время соревнований. Это показывает, насколько актуально изучение координационных способностей фигуристов [2].

При организации тренировочного процесса в фигурном катании тренеры-преподаватели должны иметь ясное представление, какие виды координационных способностей особенно важны для фигуриста и как можно оценивать уровень развития данных способностей.

Цель работы. Выявить основные виды, средства и методы координации у фигуристок 7-8 лет.

Полученные результаты. Исследование проводилось на базе Федерации Фигурного Катания РБ. Были проанкетированы тренеры высшей и первой квалификационной категории по фигурному катанию на Открытом первенстве Москвы по фигурному катанию для выявления основных видов координационных способностей необходимых фигуристкам 7-8 лет.

Анкетирование проводилось для выявления ведущих координационных способностей у фигуристок 7-8 лет. Эксперты (тренеры высшей и первой квалификационной категории по фигурному катанию) методом сравнений выбирали ведущий вид координационных способностей с их точки зрения, необходимые фигуристам 7-8 лет. Перечень их включался в специальный бланк, в который эксперты вносили свои записи. Далее высчитывается среднее арифметическое значение, при помощи которого определяется ранговое место каждого вида координационной способности.

Таблица 1

Определение ведущих координационных способностей у фигуристок 7-8 лет

| | Т. 1 | Т. 2 | Т. 3 | Т. 4 | Т. 5 | Т. 6 | Т. 7 | Т. 8 | Т. 9 | Сум ма | Ср.ар./ Место |
|---|------|------|------|------|------|------|------|------|------|--------|---------------|
| 1.Способность к ориентированию в пространстве | 9 | 3 | 2 | 1 | 3 | 4 | 3 | 1 | 2 | 28 | 3,1/2 |
| 2.Способность к равновесию | 1 | 1 | 3 | 2 | 2 | 5 | 4 | 6 | 1 | 25 | 2,8/1 |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|-------|
| 3.Способность к перестраиванию движений | 2 | 4 | 1 | 3 | 1 | 6 | 2 | 5 | 4 | 28 | 3,1/2 |
| 4.Способность к соединению движений | 3 | 6 | 9 | 4 | 8 | 1 | 1 | 4 | 3 | 39 | 4,3/3 |
| 5.Способность приспосабливаться к изменяющейся ситуации и к необычной постановке задач | 8 | 5 | 4 | 5 | 9 | 7 | 9 | 3 | 6 | 56 | 6,2/5 |
| 6.Способность к выполнению заданий в заданном ритме | 4 | 9 | 8 | 7 | 6 | 8 | 5 | 7 | 5 | 59 | 6,5/6 |
| 7.Способность к управлению времени двигательных реакций | 6 | 7 | 5 | 6 | 7 | 9 | 7 | 8 | 8 | 63 | 7,1/8 |
| 8.Способность предвосхищать различные признаки движений, условия их выполнения и ход изменения ситуации в целом | 5 | 2 | 6 | 9 | 5 | 3 | 6 | 2 | 7 | 45 | 5,1/4 |
| 9.Способность к рациональному расслаблению мышц | 7 | 8 | 7 | 8 | 4 | 2 | 8 | 9 | 9 | 62 | 6,9/7 |

После анализа анкетного опроса тренеров по фигурному катанию было установлено, что ведущими видами координационных способностей у фигуристок 7-8 лет считается способность к равновесию, способность к ориентированию в пространстве и способность к перестраиванию движений так как именно эти способности влияют на уровень технической подготовки у спортсменок больше всего.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Мишин, А. Н. Школа в фигурном катании / А. Н. Мишин. - М.: ФиС, 2000. - 175 с.
2. Фигурное катание на коньках: учебник / под ред. А. Н. Мишина. - М.: Физкультура и спорт, 1990. - 271 с.

ВЫЯВЛЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ФОРМИРОВАНИЯ ОПЕРАТИВНО-ТАКТИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ ФУТБОЛИСТОВ 14–15 ЛЕТ

Ахмадеев И.Р.

Яшина Е.И., ст. преподаватель

Башкирский институт физической культуры

Кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств

Ключевые слова: футбол, оперативно-тактическое мышление, тренировочный процесс, анкетирование.

Актуальность. Тактика футбола - это способы объединения и реализации двигательных действий спортсменов, обеспечивающие эффективную соревновательную деятельность, приводящую к достижению поставленной цели или взаимодействию футболистов команды по определенному плану, позволяющему успешно вести борьбу с соперником [1].

Тактическое мышление – это мышление футболиста в процессе спортивной деятельности в условиях дефицита времени и психического напряжения, непосредственно направленное на решение конкретных тактических задач [2].

В игровой деятельности перед футболистом постоянно стоит проблема выбора наиболее верного действия в любой создавшейся игровой ситуации. Теория и практика футбола спорта признают исключительно важное значение умению принимать оперативное игровое решение, это и есть мастерство футболиста, причем на его отработку при подготовке, к примеру, английских футболистов отводится 80% времени тренировки.

Следовательно, выявление особенностей формирования оперативно-тактического мышления юных футболистов является актуальной проблемой.

Цель исследования. Выявить особенности формирования оперативно-тактического мышления футболистов 14–15 лет.

Методы и организация исследования. С целью выявления особенностей формирования оперативно-тактического мышления футболистов 14–15 лет было проведено анкетирование. Для этого нами была разработана анкета с предложенными вариантами ответов. В анкетировании принимали участие десять тренеров по футболу высшей и первой квалификационной категории.

Результаты исследования и их обсуждение. С целью выявления ведущих тактических действий хоккеистов 14-15 лет нами было проведено анкетирование тренеров по хоккею с шайбой, результаты которого представлены в таблице 1.

Таблица 1

Показатели анкетного опроса тренеров по хоккею с шайбой

| № п/п | Вопросы и ответы анкеты | % голосов |
|-------|--|-----------|
| 1. | Считаете ли Вы необходимым формировать мышление у футболистов 14-15 лет? | |
| | А) да; | 100 |
| | Б) нет; | - |
| | В) другое. | - |
| 2. | Какой вид мышление, на ваш взгляд, необходимо формировать у футболистов в возрасте 14-15 лет? | |
| | а) оперативно-тактическое мышление; | 50 |
| | б) игровое предвидение; | 20 |
| | в) антиципация игровых ситуаций; | 30 |
| 3. | Как Вы считаете, оперативно-тактическое мышление футболистов 14-15 лет наиболее эффективно формируется при помощи каких средств? | |
| | А) Игровых упражнений, моделирующих различные по сложности ситуации; | 80 |
| | Б) Учебно-тренировочные игры. | 20 |
| 4. | На Ваш взгляд с целью формирования оперативно-тактического мышления футболистов 14-15 лет какие методические условия являются наиболее эффективными? | |
| | а) изменение обстановки, в которой действует футболист; | 10 |
| | б) изменение функционального и психического состояния футболистов; | 30 |
| | в) изменение условий в ходе выполнения упражнений. | 60 |

Проведенный опрос тренеров по футболу позволил обнаружить, что все тренеры, принявшие участие в анкетировании (100%) считают необходимым формировать мышление у футболистов 14-15 лет.

Большинство тренеров (50%) считают, что у футболистов 14-15 лет необходимо формировать оперативно-тактическое мышление; 30% - антиципацию игровых ситуаций и 20% - игровое предвидение.

Большинство (80%) респондентов считают, что оперативно-тактическое мышление футболистов 14-15 лет наиболее эффективно формируется при помощи игровых упражнений, моделирующих различные по сложности ситуации и 20% тренеров, считают наиболее эффективным применение учебно-тренировочных игр.

С целью формирования оперативно-тактического мышления футболистов 14-15 лет наиболее эффективно выполнять упражнения с использованием изменений условий в ходе выполнения упражнений считают (60%) опрошенных специалистов; изменение функционального и психического состояния футболистов считают наиболее эффективным (30%) тренеров и 10% - изменение обстановки, в которой действует футболист.

Таким образом, проведенное анкетирование тренеров по футболу установило, что у футболистов 14-15 лет необходимо формировать мышление у футболистов 14-15 лет (100% голосов); а именно, оперативно-тактическое мышление (50%). Большинство (80%) респондентов считают, что оперативно-тактическое мышление футболистов 14-15 лет наиболее эффективно формируется при помощи игровых упражнений, моделирующих различные по сложности ситуации; с целью формирования оперативно-тактического мышления футболистов 14-15 лет наиболее эффективно выполнять упражнения с использованием изменений условий в ходе выполнения упражнений (60%).

Выводы: Установлено, что у футболистов 14-15 лет необходимо формировать мышление у футболистов 14-15 лет (100% голосов); а именно, оперативно-тактическое мышление (50%). Большинство (80%) респондентов считают, что оперативно-тактическое мышление футболистов 14-15 лет наиболее эффективно формируется при помощи игровых упражнений, моделирующих различные по сложности ситуации; с целью формирования оперативно-тактического мышления футболистов 14-15 лет наиболее

эффективно выполнять упражнения с использованием изменений условий в ходе выполнения упражнений (60%).

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ахмед Рамадан Ахмед. Формирование у юных футболистов быстроты и точности переработки информации в условиях соревновательной деятельности [Текст]: автореф. дис. канд. пед. наук. М., РГУФК. 2015. 22 с.

2. Долгов А.Я. Методика развития тактического мышления у юных футболистов в учебно-тренировочных группах (1-3 год обучения) [Текст]: автореф. дис. . канд. пед. наук. М., РГУФК. 2012. 20 с.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ НАИБОЛЕЕ РЕЗУЛЬТАТИВНЫХ КОМБИНАЦИЙ, ВКЛЮЧАЮЩИЕ В СЕБЯ БАТМАНЫ, ЗАХВАТЫ, ОТБИВЫ У ФЕХТОВАЛЬЩИКОВ-РАПИРИСТОВ 12-14 ЛЕТ

Бакиров М.М.

Гареева А.С., канд. пед. наук, доцент

Башкирский институт физической культуры,
кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств

Актуальность. Успех выступлений российских фехтовальщиков на соревнованиях различного уровня во многом зависит от правильного учебно-методического обеспечения тренировочного процесса в этом виде спорта[6].

В фехтовании на рапирах высокий уровень технической подготовленности является одним из условий успешного выступления рапиристов. Одним из основных технических действий в фехтовании на рапире является батман, захват, отбив. Высокий уровень владения техникой батмана, захвата, отбива в сочетании со способностью перестраивать их в зависимости от сложившейся ситуацией способствует успешной реализации технико-тактических действий в конкретной ситуации боя и всего поединка [4].

Обзор научной литературы показал, что все элементы приемов батманов, захватов, отбивов и комбинаций с этой технической группой, успешно могут быть освоены именно в возрасте 12 – 14 лет,

о чем свидетельствуют исследования о способности ориентироваться в постоянно меняющейся ситуации у спортсменов 12-14 лет [1]. Исследования показали хорошие результаты в художественной гимнастике, фигурном катании и других технически сложных видах спорта, где при решении двигательных задач тренеры опираются на биомеханические, функциональные, энергетические и другие факторы, которые составляют научную основу методики подготовки молодых спортсменов [2].

В настоящее время, в современной научно-методической литературе недостаточно информации, посвященной процессу определения наиболее результативных комбинаций в технике батманов, захватов, отбивов у фехтовальщиков 12-14 лет [3].

Имеются работы, освещающие проблему тактической подготовки фехтовальщиков на этапе углубленной специализации и высококвалифицированных фехтовальщиков. Учебно-методическое обеспечение процесса определения наиболее результативных комбинаций в технике батманов, захватов, отбивов у фехтовальщиков 12-14 лет техники на этапе начальной специализации раскрыто недостаточно [5].

Цель работы – определить наиболее результативные комбинации, включающие в себя батманы, захваты, отбивы у фехтовальщиков 12-14 лет.

Полученные результаты. Для выявления наиболее результативных комбинаций фехтовальщиков 12-14 лет было проведено анкетирование 10 тренеров высшей квалификационной категории. Полученные результаты представлены в таблице 1. Результат определялся с помощью вычисления процентного соотношения каждого ответа к общему числу.

Таблица 1

Определение наиболее результативных комбинаций с применением батманов, захватов, отбивов у фехтовальщиков 12-14 лет

| № | Способ передвижения | Ранговое место |
|---|---|----------------|
| 1 | шаг вперед – батман – «выпад» | 2,4 |
| 2 | шаг вперед – захват – «выпад» | 1,1 |
| 3 | шаг назад – отбив – «выпад» | 2,8 |
| 4 | скачок вперед – батман – «стрела» | 3,3 |
| 5 | скачок вперед – захват – «стрела» | 5,4 |
| 6 | скачок назад – отбив – укол | 3,5 |
| 7 | скачок назад – «апель» – батман – выпад | 4,1 |

| | | |
|----|---|-----|
| 8 | скачок назад – «апель» – захват – выпад | 5,2 |
| 9 | шаг назад – скачок вперед – батман – укол | 6,7 |
| 10 | шаг назад - скачок вперед– выпад | 7,7 |

Как видно из таблицы 1, к наиболее часто применяемым комбинациям с техникой батманов, захватов, отбивов у фехтовальщиков 12-14 лет эксперты отнесли: шаг вперед – батман – «выпад» (2,4); шаг вперед – захват – «выпад» (1,1); шаг назад – отбив – «выпад» (2,8).

Выводы. Полученные в результате анкетирования данные позволяют определить содержание модифицированной методики, совершенствования техники батманов, захватов, отбивов у фехтовальщиков 12-14 лет. То есть включать в модифицированную методику упражнения, направленные на наиболее результативные комбинации, включающие в себя батманы, захваты, отбивы у фехтовальщиков 12-14 лет, а именно шаг вперед – батман – «выпад»; шаг вперед – захват – «выпад»; шаг назад – отбив – «выпад».

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аркадьев В.А. Фехтование. Индивидуальный урок [Текст]: Учебное пособие. М.: Советская Россия, 2001. 78 с.
2. Дубовенко Т.А. Метод записи боевых действий в фехтовальном бою [Текст]: Учебник для институтов физической культуры. М.: КГИФК, 2006. 64с.
3. Тышлер Г. Д. Программирование процесса обучения спортивному фехтованию и направленность его совершенствования [Текст]: // Теория и практика физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 2008. 35с.
4. Тышлер Д. А. Фехтование. Техника ведения боев, пластика движений и батальная режиссура [Текст]: учебник. М.: Культура: Академ. Проект, 2011. 238.
5. Тышлер Д. А. Фехтование. Техничко-тактическая и функциональная тренировка [Текст]: учебник М.: Академ. Проект, 2010. 133 с.
6. Тышлер Д.А. Фехтование [Текст]: сборник статей. М.: Физкультура и спорт, 1988. 46с.

ВЫЯВИТЬ ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ВЕСТИБУЛЯРНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ У ХОККЕИСТОВ 12-13 ЛЕТ

Банников А.М.

*Яшина Е.И., ст. преподаватель, Нургалиев А.Ф., ст.
преподаватель*

*Башкирский институт физической культуры
Кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств*

Ключевые слова: хоккей, технические приемы, вестибулярная устойчивость, спортсмен, тренировка, вестибулярный анализатор.

Актуальность. К настоящему времени в теории и методике хоккея накоплено достаточно научных данных, касающихся вопроса воспитания физических качеств, а также обучения и совершенствования технико-тактических действий спортсменов. В то же время в литературе отмечается значительно меньше сведений относительно использования средств и методов, направленных на формирование вестибулярной устойчивости у юных хоккеистов [1; 2].

Таким образом, выявление особенностей формирования вестибулярной устойчивости у юных хоккеистов является актуальной проблемой.

Цель исследования: выявить особенности формирования вестибулярной устойчивости у юных хоккеистов является актуальной проблемой.

Методы и организация исследования. Для достижения поставленной цели в работе использовались следующие методы исследования: анкетирование; методы математической статистики. Анкетирование проводилось для выявления особенностей формирования вестибулярной устойчивости у юных хоккеистов. В анкетировании принимали участие десять тренеров по хоккею с шайбой высшей и первой квалификационной категории. Нами была разработана анкета, где тренерам было предложено ответить на поставленные нами вопросы.

Результаты исследования и их обсуждение. С целью выявления особенностей формирования вестибулярной устойчивости у хоккеистов 12-13 лет было проведено анкетирование десяти тренеров

по хоккею высшей и первой квалификационной категории, результаты которого представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты анкетирования тренеров по хоккею с шайбой

| № | Вопрос | Голоса тренеров (%) |
|----|--|---------------------|
| 1. | Считаете ли Вы необходимым включение в тренировочный процесс упражнений, направленных на формирование вестибулярного анализатора? | |
| | А) Да | 100 |
| | Б) Нет | - |
| 2. | На Ваш взгляд, в какой возраст хоккеистов наиболее благоприятен для формирования вестибулярной устойчивости? | |
| | А) 10-11 лет; | 30 |
| | Б) 12-13 лет; | 70 |
| | В) 14-15 лет; | - |
| | Г) другое. | - |
| 3. | На Ваш взгляд, средства развития вестибулярной устойчивости в процессе спортивной тренировки хоккеистов 12-13 лет должны одновременно решать задачи: | |
| | А) Физической подготовки; | 30 |
| | Б) Технической подготовки; | 60 |
| | В) Тактической подготовки; | 10 |
| | Г) Психологической подготовки. | - |
| 4. | На Ваш взгляд, средства развития вестибулярной устойчивости в процессе спортивной тренировки хоккеистов 12-13 лет наиболее эффективно применять? | |
| | А) На суше | 20 |
| | Б) На льду | 80 |
| 5. | На Ваш взгляд, какие средства развития вестибулярной устойчивости в процессе спортивной тренировки хоккеистов 12-13 лет наиболее эффективны? | |
| | А) Активные | 100 |
| | Б) Пассивные | - |

В ходе анкетирования тренеров по хоккею с шайбой нами выявлено, что все опрошенные эксперты (100%) считают необходимым

включение в тренировочный процесс упражнений, направленных на формирование вестибулярного анализатора хоккеистов.

Наиболее благоприятным возрастом для формирования вестибулярной устойчивости хоккеистов 30% тренеров считают 10-11 лет, 70% специалистов считают наиболее благоприятным возрастом для формирования вестибулярной устойчивости хоккеистов 12-13 лет.

Средства развития вестибулярной устойчивости в процессе спортивной тренировки хоккеистов 12-13 лет должны одновременно решать задачи физической подготовки, так считают 30% опрошенных тренеров; 60% - задачи технической подготовки и 10% - тактической подготовки.

В процессе спортивной тренировки хоккеистов 12-13 лет средства развития вестибулярной устойчивости наиболее эффективно применять на суше, так считают 20% тренеров и 80% считают, что наиболее эффективно их применять на льду.

Все тренеры (100%), принимавшие участие в анкетировании считают, что наиболее эффективно в процессе спортивной тренировки хоккеистов 12-13 лет применять активные средства формирования вестибулярной устойчивости.

Выводы. Установлено, что все опрошенные эксперты (100%) считают необходимым включение в тренировочный процесс упражнений, направленных на формирование вестибулярного анализатора хоккеистов. Наиболее благоприятным возрастом для формирования вестибулярной устойчивости хоккеистов 70% специалистов считают 12-13 лет. Средства развития вестибулярной устойчивости в процессе спортивной тренировки хоккеистов 12-13 лет должны одновременно решать задачи технической подготовки (60%); наиболее эффективно их применять на льду (80%); и они должны быть активными (100%).

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Назаренко А.С. Влияние вестибулярного раздражения на двигательную функцию в различных видах спорта [Электронный ресурс]: автореф. дис. ... канд .биол. наук. Набережные Челны. 2010. 24 с. <http://www.dissercat.com/content/> (дата обращения 28.03.2017).
2. Павлова Н.В., Харитоновна Л.Г., Русакова Н.Г. Особенности формирования пространственного воспитания и статического равновесия у хоккеистов 11-18 лет [Электронный ресурс]: // Вопросы функциональной подготовки в спорте высших достижений. Т.2,

ВЫЯВЛЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НАПРАВЛЕННОГО НА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ШТРАФНОГО БРОСКА БАСКЕТБОЛИСТОВ 12-13 ЛЕТ

Варина А.И.

Крутько В.Б., канд. пед. наук, доцент

*Башкирский институт физической культуры,
кафедра теории и методики циклических видов спорта и
физического воспитания*

Актуальность. Баскетбол - одна из самых популярных игр в нашей стране. Для нее характерны разнообразные движения; ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию. В данный момент в баскетболе меняется тактика игры, повышается плотность игровой ситуации, как в нападении, так и в защите [2]. Современная тенденция игры определяет направленность технической подготовки. Высоких результатов можно достичь только при высоком уровне технической подготовленности игроков. В баскетболе успех команды обеспечивает точный завершающий бросок. До недавнего времени, да и в настоящие дни основное средство нападения - это бросок. От точности броска, в конечном счете, зависит успех в игре. Броски в корзину - важнейший элемент в баскетболе. Чтобы выиграть матч, команда должна превзойти противника в счете, а это достигается посредством более точных бросков. Все остальные приемы игры служат созданию условий для попадания в корзину. Чтобы приносить пользу команде, каждый игрок должен уметь метко поражать корзину [1]. Одним из основных технических приемов по мнению Белова С., Вудена Д., и Гомельского, являются штрафные броски. Важность овладения штрафным броском заключается в том, что он с одной стороны, имеет самостоятельное игровое назначение (количество попаданий со штрафного составляет значительную часть общего счета игры), с

другой стороны, навык выполнения штрафных бросков является основой для формирования всего комплекса движений, который используется в баскетболе. По мнению большинства специалистов баскетбола, техника выполнения штрафного броска оказывает значительное влияние на его результативность [3]. Однако в методической литературе отсутствуют рекомендации по наиболее эффективным средствам и методам, направленные на совершенствование техники выполнения штрафного броска у баскетболистов 12-13 лет.

Цель исследования. Определить особенности тренировочного процесса направленного на совершенствование штрафного броска в корзину у баскетболистов 12-13 лет.

Результаты анкетного опроса.

Для выявления наиболее часто применяемых средств и методов в совершенствовании техники у баскетболистов 12-13 лет проводился опрос.

Таблица 1

Определение особенностей тренировочного процесса направленного на совершенствование штрафного броска в корзину у баскетболистов 12-13 лет

| № | А | Б | В | Г |
|---|-----|-----|-----|-----|
| 1 | 20% | 20% | 60% | - |
| 2 | 30% | 30% | 40% | - |
| 3 | 0% | 20% | 80% | - |
| 4 | 15% | 20% | 35% | 40% |
| 5 | 70% | 30% | - | - |
| 6 | 10% | 10% | 80% | - |

Наиболее эффективными из методов для совершенствования техники броска баскетболистов 12-13 лет являются: соревновательный (20%) игровой (20%) и метод сопряженных воздействий (60%);

Было выявлено сколько раз в неделю необходимо проводить занятия направленные на совершенствование техники бросков: 1 раз (30%) 2 раза (30%) 3 раза (40%);

Было определено, какой из способов самый распространенный в выполнении штрафных бросков: двумя руками снизу (20%) двумя от груди (0%) одной от плеча (80%);

Наиболее значимое упражнение для отработки техники и результативности штрафного броска являются: броски между

выполнением различных игровых упражнений (15%) броски с задачей попасть два или три раза подряд (20%) броски с задачей как можно больше попаданий подряд (35%) броски с закрытыми глазами (40%);

Было выявлено, что отработку штрафного броска целесообразней проводить: в парах (70%) индивидуально (30%);

Наиболее эффективно выполнять упражнения в части занятия для совершенствования штрафного броска: в подготовительной части (10%) в основной части (10%) в заключительной части (80%).

Выводы.

Проанализировав результаты анкетного опроса можно сделать вывод, что наиболее значимое упражнение для отработки техники и результативности штрафного броска являются броски с закрытыми глазами, способствующие для повышения точности штрафного броска, так считают 40% опрошенных тренеров.

Наиболее эффективный метод для совершенствования техники броска баскетболистов 12-13 лет является метод сопряженных воздействий. Наиболее эффективно выполнять упражнения для совершенствования штрафного броска в заключительной части занятия, так считают 80% тренеров. По мнению 80% опрошенных тренеров, было определено, что бросок двумя руками снизу самый распространенный способ выполнения штрафных бросков. Большинство тренеров (70%) считают, что отработку штрафного броска целесообразней проводить в парах.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Линдберг Ф. Баскетбол: Игры и обучение: [Текст]: Учебное пособие, М.: Физкультура и спорт, 1971.278с.
2. Зельдович Т. Кершинас С. Подготовка юных баскетболистов: [Текст]: Учебное пособие, М.: Физкультура и спорт, 1997.48с.
3. Белов С. Баскетбол. Броски по кольцу: [Текст]: // Физкультура в школе, № 6, 1999, С17-18.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДИКИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ ПРЫЖКОВЫХ ЭЛЕМЕНТОВ У ГИМНАСТОК 8-9 ЛЕТ

Варсегова И.А.

Кравец-Абдуллина А.В., канд. пед. наук, доцент

*Башкирский институт физической культуры,
кафедра теории и методики циклических видов спорта и
физического воспитания*

Актуальность. В последние годы в практике художественной гимнастики появились предпосылки к снижению начальной возрастной границы занимающихся, сокращению сроков обучения и совершенствования, усложнению техники выполнения гимнастических упражнений, а также ярко выраженной специализации гимнасток в индивидуальных и групповых упражнениях [2].

Упражнения в современной художественной гимнастике представляют собой сложнейшие композиции разнохарактерных движений: переворотов, равновесий, наклонов, волн, танцевальных шагов, поворотов, вращений. Среди них различные виды прыжков составляют до 40%. Сочетание их с другими элементами весьма специфично. Между тем, практически всегда в целом эффективность упражнения связана с высотой и дальностью прыжков [1].

Другой важный вопрос, проявившийся в процессе специально проведенных наблюдений и изучения опыта работы разных тренеров: даже обладая высоким уровнем развития прыжковых упражнений и способностями реализовать ее в технике отдельных прыжков, гимнастки не достигают высоких результатов при исполнении целых комбинаций [3].

Совершенствование прыжковых упражнений, всегда остается актуальным и требует постоянных разработок методик, особенно на этапе начальной спортивной специализации в художественной гимнастике, для того, чтобы в дальнейшем исключить трудности по изучению сложных прыжковых упражнений в старшем возрасте [2].

Цель исследования – экспериментально определить эффективность методики совершенствования техники выполнения прыжковых элементов у гимнасток 8-9 лет.

Исследование проходило на базе Муниципального бюджетного учреждения «Спортивной школы олимпийского резерва» № 26, в них принимали участие гимнастки группы тренировочного этапа начальной специализации первого года обучения, в составе 30 человек.

Полученные результаты. Нами была модифицирована методика, особенностью которой являлось включение в ее содержание специально-подготовительных и соревновательных упражнений, выполняемых сопряженным методом. Модифицированная методика применялась в экспериментальной группе три раза в недельный микроцикл:

- в первый день недельного микроцикла применялись специально-подготовительные упражнения для совершенствования техники прыжковых элементов сопряженные с воспитанием координационных качеств и гибкости;
- во второй день – специально-подготовительные упражнения для совершенствования техники прыжковых элементов сопряженные с воспитанием скоростно-силовых качеств и гибкости;
- в третий день – специально-подготовительные упражнения для совершенствования техники прыжковых элементов сопряженные с воспитанием гибкости.

Для экспериментальной проверки эффективности модифицированной методики, направленной на совершенствование техники прыжковых элементов у гимнасток 8-9 лет был проведен межгрупповой анализ показателей оценки уровня владения техникой прыжковых элементов спортсменок контрольной и экспериментальной групп до и после педагогического эксперимента.

В ходе межгруппового анализа показателей оценки уровня владения техникой прыжковых элементов у гимнасток 8-9 лет выявлено, что до педагогического эксперимента между группами не было достоверно значимых различий.

В таблице 1 представлены показатели оценки уровня владения техникой прыжковых элементов у гимнасток 8-9 лет контрольной экспериментальной группы после педагогического эксперимента.

После педагогического эксперимента в экспериментальной группе были выявлены достоверно значимые различия по сравнению с контрольной группой во всех показателях техники выполнения прыжковых упражнений: перекидной прыжок ($4,21 \pm 0,23$; $4,91 \pm 0,27$;

$p < 0,05$); прыжок в шпагат ($3,99 \pm 0,15$; $4,86 \pm 0,24$; $p < 0,05$); прыжок в кольцо ($3,15 \pm 0,16$; $4,60 \pm 0,27$; $p < 0,05$).

Таблица 1

Показатели оценки уровня владения техникой прыжковых элементов у гимнасток 8-9 лет контрольной и экспериментальной групп после педагогического эксперимента ($M \pm m$)

| Показатели | КГ (n=15) | ЭГ (n=15) | p |
|-------------------------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| Перекидной прыжок, (баллы) | $4,21 \pm 0,23$ | $4,91 \pm 0,27$ | <0,05 |
| Прыжок в шпагат, (баллы) | $3,99 \pm 0,15$ | $4,86 \pm 0,24$ | <0,05 |
| Прыжок в кольцо, (баллы) | $3,15 \pm 0,16$ | $4,60 \pm 0,27$ | <0,05 |

Примечания: М – среднее арифметическое значение, m – стандартная ошибка среднего; p – достоверность различий.

Таким образом, в результате применения модифицированной методики, направленной на совершенствование техники прыжковых элементов, в экспериментальной группе все показатели достоверно выше, по сравнению с контрольной группой.

Вывод. Полученные результаты подтверждают наше предположение о том, что модифицированная методика совершенствования техники прыжковых элементов у гимнасток 8-9 лет эффективна. Полученные данные рекомендуется использовать в практической работе тренеров по художественной гимнастике, так как эти данные позволяют усовершенствовать процесс технической подготовки, направленный на совершенствование прыжковых элементов у гимнасток данного возраста. В методику совершенствования техники прыжковых элементов у гимнасток 8-9 лет рекомендуем включать специально-подготовительные и соревновательные упражнения, выполняемые сопряженным методом.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алябышев А. П. Стандартная программа определения способностей детей к прыжковым элементам на начальной спортивной специализации [Текст]: учебник. Омск: Физическая культура и спорт, 2006. 344 с.

2. Винникова Н. И. О взаимосвязи технической и силовой подготовки юных гимнасток [Текст]: автореф. дис. . канд. пед. наук Н. И. Винникова. Липецк, 2009. 23 с.
3. Дударев В.Т. Программированное обучение сложным гимнастическим упражнениям на основе сопряжённой технической и физической подготовки [Электронный ресурс] // <http://search.rsl.ru/ru/record/01008780479> (дата обращения 12.09.2017).

ОБОСНОВАНИЕ СОДЕРЖАНИЯ РАЗРАБОТАННОЙ МЕТОДИКИ ВОСПИТАНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ФУТБОЛЬНЫХ АРБИТРОВ

Ветлугин А.О.

Гареева А.С., канд. пед. наук, доцент

*Башкирский институт физической культуры,
кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств*

Актуальность. В настоящее время ведущее значение имеет квалификация футбольных арбитров, а также их уровень физической подготовленности к реализации задач судейства в соревновательных играх. От квалификации и подготовленности футбольного арбитра зависит результат конкретного эпизода и матча в целом. Во многих видах спорта для повышения эффективности процесса судейства одним из его компонентов является система видео повторов, стоп-кадров. В футболе на данный момент такая функциональная возможность отсутствует, поэтому результат конкретного игрового эпизода и принятие решения ложится на плечи главного арбитра. В данном случае огромную роль играет квалификация и физическая и психологическая подготовленность самого спортивного судьи [2].

Одной из актуальных проблем в современном футболе является разносторонняя подготовка судей, позволяющая им качественно обслуживать соревнования в качестве арбитров. Несмотря на то, что футбол привлекает внимание ученых, проблема подготовки судей, а именно развитие специальных физических качеств футбольных арбитров остается практически нераскрытой [4].

Цель работы – научно обосновать содержание разработанной методики воспитания специальных физических качеств у футбольных арбитров.

Полученные результаты. Прежде чем совершенствовать процесс физической подготовки футбольных арбитров необходимо выявить те критерии успешности, которые будут способствовать более эффективному и качественному процессу данной подготовки [1; 3].

В связи с этим, для разработки методики нами были проведены предварительные исследования по определению: специальных физических качеств у футбольных арбитров на этапе начальной подготовки, выявление индивидуально-психологических особенностей, влияющих на эффективную реализацию судейства.

Для определения специальных физических качеств в обеспечении эффективности судейства футбольных арбитров начального этапа подготовки было проведено анкетирование среди инспекторов по судейству в футболе.

К специальным физическим качествам футбольных арбитров, по мнению экспертов, были отнесены: способность к дифференцированию динамических параметров движений ($5,0 \pm 1,4$), скоростно-силовые способности ($3,6 \pm 0,7$), скоростная выносливость ($3,1 \pm 0,8$), простая реакция ($3,5 \pm 0,9$), реакция на движущийся объект ($3,9 \pm 0,6$), быстрота движений ($4,6 \pm 1,1$). По-видимому, от высокого уровня развития данных специальных физических качеств зависит эффективное обеспечение судейства в футболе.

Полученные в результате анкетирования данные позволяют выявить основные направления в определении содержания разработанной методики воспитания специальных физических качеств футбольных арбитров на этапе начальной подготовки.

Для определения индивидуально-психологических особенностей, влияющих на эффективную реализацию судейства футбольных арбитров, был проведен корреляционный анализ между показателями индивидуально-психологических особенностей и результатами работы арбитров в соревновательных играх. Особенности таких взаимосвязей дают возможность определить содержание процесса подготовки, ограничить число исследуемых показателей. Полученные в ходе корреляционного анализа данные представлены в таблице 1.

Выявленные взаимосвязи показывают, что результаты работы футбольных арбитров взаимосвязаны с устойчивостью к сбивающим

факторам, психической надежностью, устойчивостью и концентрацией внимания, оперативным мышлением и ситуативной тревогой.

Кроме того, по мнению К.Л. Вихрова (2005), специальная физическая подготовленность определяет уровень проявления и развития индивидуально-психологических особенностей занимающихся. Таким образом, при недостаточном уровне развития специальных физических качеств, предположительно повышается уровень ситуативной тревоги, понижается концентрация и устойчивость внимания, устойчивость к сбивающим факторам, психическая надежность, а также показатели оперативного мышления [3].

Таблица 1

Взаимосвязь между показателями индивидуально-психологических особенностей и результатами работы арбитров в соревновательных играх (n=20)

| № п/п | Результаты работы футбольных арбитров, (ед.измерения) | Индивидуально-психологические особенности | | | | | | |
|-------|---|---|---------------------------------|------------------------------|--|---------------------------------|---------------------------------------|--|
| | | оперативное мышление, (сек) | личностная тревожность, (баллы) | ситуативная тревога, (баллы) | устойчивость к сбивающим факторам, (баллы) | психическая надежность, (баллы) | устойчивость внимания, (кол-во строк) | концентрация внимания, (кол-во ошибок) |
| 1. | Принятие решения в ключевых моментах игры, (баллы) | -0,69 | -0,32 | -0,67 | 0,77 | 0,79 | 0,82 | -0,89 |
| 2. | Реакция на изменения в темпе и решения в ответ на требования матча, (баллы) | -0,66 | -0,21 | -0,35 | 0,80 | 0,77 | 0,85 | -0,77 |
| 3. | Последствия принятия решений по сложным ситуациям, | -0,53 | -0,40 | -0,38 | 0,75 | 0,79 | 0,65 | -0,78 |

| | | | | | | | | |
|----|---|-------|-------|-------|------|------|------|-------|
| | (баллы) | | | | | | | |
| 4. | Оценка важных решений, (баллы) | -0,87 | -0,33 | -0,67 | 0,82 | 0,70 | 0,84 | -0,79 |
| 5. | Расположени е футбольного арбитра на площадке, (баллы) | -0,33 | -0,41 | -0,62 | 0,71 | 0,72 | 0,22 | -0,47 |

Для обоснования содержания разработанной методики воспитания специальных физических качеств футбольных арбитров на этапе начальной подготовки также был проведен корреляционный анализ между показателями данных качеств и индивидуально-психологическими особенностями арбитров. При статистической обработке полученных результатов значимые положительные корреляционные связи обнаружены:

- между показателями способности к дифференцированию динамических параметров движений и оперативным мышлением ($r=0,72$), ситуативной тревогой ($r=0,73$), концентрацией внимания ($r=0,79$);
- между показателями скоростно-силовых способностей и устойчивостью к сбивающим факторам ($r=0,60$), психической надежностью ($r=0,57$);
- между показателями скоростной выносливости и ситуативной тревогой ($r=0,68$), концентрацией внимания ($r=0,68$);
- между показателями простой реакции и оперативным мышлением ($r=0,67$), ситуативной тревогой ($r=0,63$), концентрацией внимания ($r=0,69$);
- между показателями быстроты движений и ситуативной тревогой ($r=0,63$);
- между показателями реакции на движущийся объект и оперативным мышлением ($r=0,75$), ситуативной тревогой ($r=0,73$), концентрацией внимания ($r=0,82$).

Значимые отрицательные взаимосвязи выявлены:

- между показателями способности к дифференцированию

динамических параметров движений и устойчивостью к сбивающим факторам ($r = -0,77$), психической надежностью ($r = -0,69$), устойчивостью внимания ($r = -0,72$);

- между показателями скоростно-силовых способностей и ситуативной тревогой ($r = -0,65$);

- между показателями скоростной выносливости и устойчивостью к сбивающим факторам ($r = -0,65$), психической надежностью ($r = -0,69$), устойчивостью внимания ($r = -0,75$);

- между показателями простой реакции и устойчивостью к сбивающим факторам ($r = -0,76$), психической надежностью ($r = -0,60$), устойчивостью внимания ($r = -0,74$);

- между показателями быстроты движений и устойчивостью к сбивающим факторам ($r = -0,70$), психической надежностью ($r = -0,62$);

- между показателями реакции на движущийся объект и устойчивостью к сбивающим факторам ($r = -0,77$), психической надежностью ($r = -0,71$), устойчивостью внимания ($r = -0,74$).

Полученные значимые корреляционные взаимосвязи свидетельствуют о том, что с приростом показателей специальных физических качеств, предположительно улучшаются показатели, наиболее значимых индивидуально-психологических особенностей, таких как: оперативное мышление, ситуативная тревога, концентрация и устойчивость внимания, устойчивость к сбивающим факторам, психическая надежность. То есть, низкий уровень развития специальных физических качеств влечет за собой низкую психологическую подготовленность к судейству соревнований.

Все вышеизложенное свидетельствует о необходимости повышения эффективности процесса специальной психологической подготовки и развития специальных физических качеств у футбольных арбитров на начальном этапе подготовки.

Таким образом, в процессе специальной физической подготовки футбольных арбитров основной акцент в разработанной методике необходимо делать на наиболее значимые физические качества, такие как: координационные способности (способность к дифференцированию динамических параметров движений), силовые способности (скоростно-силовые способности), скоростная выносливость, скоростные способности (простая реакция, реакция на движущийся объект, быстрота движений). Кроме того, для эффективной реализации судейства футбольных арбитров

необходимо проявление следующих индивидуально-психологических особенностей: устойчивости к сбивающим факторам, психической надежности, устойчивости и концентрации внимания, оперативного мышления и ситуативной тревоги.

Выводы. Таким образом, существует определенная необходимость разработки методики воспитания специальных физических качеств футбольных арбитров, высокий уровень развития которых обеспечит оптимальный уровень проявления индивидуально психологических особенностей и, как следствие, повышение эффективности судейства в матчах.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Амбарцумов Н. А., Блеер А. Н., Покотило М. Г. Психологические факторы повышения результативности в судействе [Текст] // Молодой ученый. 2014. №4. С. 716-722.
2. Вайсфельд Л. О судействе в футболе [Электронный ресурс] // www.sports.ru (дата обращения 21.09.2017).
3. Вихров К.Л. Подготовка футбольного арбитра [Текст]: учебное пособие. М.: Спорт, 2005. 178 с.
4. Лапшин О.Б. Теория подготовки к судейству [Текст]: учебное пособие. М.: Экстра, 2010. 176 с.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДИКИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ СТРЕЛЬБЫ ИЗ ЛУКА СПОРТСМЕНОВ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО- ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

*Галикеева Р.Г.
Кравец-Абдуллина А.В., канд. пед. наук, доцент
Башкирский институт физической культуры,
кафедра теории и методики циклических видов спорта и
физического воспитания*

Актуальность. В настоящее время инвалидность является сложнейшим социальным явлением [2; 3]. Вместе с тем, тяжелая болезнь или травма, приводящие к инвалидности, относятся к числу переломных трагических событий жизненного пути конкретного человека, приобретая характер трудно преодолимой, кризисной ситуации. Этим объясняется безусловная социальная значимость изучения факторов, оказывающих влияние на процесс и эффекты посттравматической адаптации и реабилитации инвалидов. Анализ литературы и практика показывают, что одним из таких факторов является спорт.

Адаптивный спорт является видом адаптивной физической культуры, удовлетворяющим потребности личности в самоактуализации, реализации и сопоставлении своих способностей со способностями других людей; потребности в коммуникативной деятельности и в социализации. Кроме того, адаптивный спорт ориентирован на соревнование, на достижение максимальных результатов [3].

Стрельба из лука является технически сложным видом спорта. И наиболее важная деталь техники - положение лучника [1]. Поза изготовления лучника имеет основополагающее значение, от нее зависит хват рукояти лука, угол выброса лука и многое другое. Разработаны методики обучения и совершенствования техники стрельбы из лука условно здоровых спортсменов с разными видами стойки стрелка-открытой, полузакрытой, закрытой. Однако, научные работы по вопросу совершенствования техники стрельбы из лука спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата практически отсутствуют, в то время как в сейчас растет популярность адаптивного спорта вообще и стрельбы из лука в частности. В процессе технической подготовки лучника с поражением опорно-двигательного аппарата возникает необходимость корректировки методик в соответствии с особенностями данных спортсменов.

Модификация методики, направленной на совершенствование техники стрельбы из лука спортсмена с поражением опорно-двигательного аппарата с учетом ограниченных физических возможностей спортсмена, является актуальной.

Цель исследования – определить эффективность методики, направленной на совершенствование техники стрельбы из лука спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата.

В эксперименте, который проводился на базе Муниципального Бюджетного Учреждения «Спортивная школа олимпийского резерва

№ 11» городского округа город Уфа в отделении стрельбы из лука, принимали участие 8 спортсменов-лучников с поражением опорно-двигательного аппарата, имеющие 1 спортивный разряд. Контрольная группа занималась по программе подготовки для спортсменов этапа углубленной специализации 4-го года обучения для Муниципального бюджетного учреждения «Спортивная школа олимпийского резерва №11 городского округа город Уфа».

В экспериментальной группе три раза в недельный микроцикл применялась модифицированная методика совершенствования техники стрельбы из лука спортсменов с ПОДА, особенностью которой является применение простейших методов психорегуляции с использованием дыхательных упражнений и специально-подготовительных упражнений для совершенствования техники стрельбы из лука спортсменов с ПОДА, которые возможно выполнить без участия ног. Модифицированная методика применялась во второй, третий и четвертый дни недельного микроцикла.

Результаты исследования. Для выявления эффективности модифицированной методики, направленной на совершенствование техники стрельбы из лука спортсменов с ПОДА было проведено педагогическое тестирование и педагогическое наблюдение. В таблице 1 представлены показатели технической подготовленности лучников с поражением опорно-двигательного аппарата до педагогического эксперимента.

Из таблицы 1 следует, что до педагогического эксперимента в показателях технической подготовленности стрелков из лука с ПОДА между группами не было достоверно значимых различий, следовательно, группы были однородны, что говорит о возможности проведения дальнейшего эксперимента.

Таблица 1

Показатели оценки техники контрольной и экспериментальной групп (n=5) до педагогического эксперимента (M±m)

| Тестовые упражнения | КГ | ЭГ | p |
|-------------------------------|----------|-----------|-------|
| 1. Дыхание спортсмена (баллы) | 3,1±0,15 | 3,15±0,2 | >0,05 |
| 2. Прицеливание (баллы) | 3,05±0,2 | 3,05±0,25 | >0,05 |
| 3. Выпуск тетивы (баллы) | 3,4±0,25 | 3,4±0,15 | >0,05 |

| | | | |
|----------------------------|----------|-----------|-------|
| 4. Выброс лука (баллы) | 3,5±0,25 | 3,45±0,25 | >0,05 |
| 5. Целевая точность (очки) | 25,5±0,3 | 25,45±0,3 | >0,05 |

Примечание: М – средний арифметический показатель; m – ошибка среднего арифметического; p – достоверность различий.

После педагогического эксперимента проведен повторный межгрупповой анализ показателей технической подготовленности лучников с поражением опорно-двигательного аппарата.

В таблице 2 представлены показатели технической подготовленности спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата после педагогического эксперимента.

Таблица 2

Показатели оценки техники контрольной и экспериментальной групп (n=5) после педагогического эксперимента (M±m).

| Тестовые упражнения | КГ | ЭГ | p |
|-------------------------------|-----------|----------|-------|
| 1. Дыхание спортсмена (баллы) | 3,3±0,15 | 3,6±0,1 | <0,05 |
| 2. Прицеливание (баллы) | 3,15±0,2 | 3,8±0,25 | <0,05 |
| 3. Выпуск тетивы (баллы) | 3,5±0,25 | 3,9±0,1 | <0,05 |
| 4. Выброс лука (баллы) | 3,65±0,15 | 3,95±0,1 | <0,05 |
| 5. Целевая точность (очки) | 25,9±0,25 | 26,5±0,1 | <0,05 |

Примечание: М – средний арифметический показатель; m – ошибка среднего арифметического; p – достоверность различий.

В ходе межгруппового анализа определено, что после педагогического эксперимента спортсмены экспериментальной группы достоверно улучшили все показатели технической подготовленности: дыхание спортсмена, прицеливание, выпуск тетивы, выброс лука, целевая точность.

Выводы. В результате применения модифицированной методики, направленной на совершенствование техники стрельбы из лука у спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата в экспериментальной группе во всех показателях технической подготовленности значения достоверно выше по сравнению с контрольной группой. Полученные результаты подтверждают наше предположение о том, что модифицированная методика совершенствования техники стрельбы из лука спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата эффективна.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Брайн С. Стрельба из лука для начинающих [Текст], перевод Маларев О. М.: АСТ, 2006. 112 с.
2. Гришина Л.Н., Иващенко Е.Н. Психология здоровья: синтез знаний о личностном росте [Текст]. Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. 1994. №3. С.54-67
3. Стоногина В.П., Федорова Э.Г. Статистика инвалидности [Текст]: учебное пособие. М.: ЦОИЛИУВ, 2013. 40 с.

ВЫЯВЛЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ВОСПИТАНИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ 12-13 ЛЕТ С ГЕМИПЛЕГИЧЕСКОЙ ФОРМОЙ ДЦП

Галин Р.Р.

Даянова А.Р. канд. биол. наук, доцент

*Башкирский институт физической культуры,
кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств*

Ключевые слова: настольный теннис, гемиплегическая форма ДЦП, адаптивный спорт, скоростные способности.

Актуальность. Настольный теннис относится к числу наиболее массовых спортивных игр в мире, а Международная федерация настольного тенниса (ИТТФ) – одна из самых представительных, объединяет более 130 стран [1].

В Паралимпийскую программу, настольный теннис был включен, начиная с основания Паралимпиады в Риме в 1960 году. Первое успешное участие российских теннисистов состоялось в 2004 г. в Афинах, где наша сборная выставила 4 спортсмена, в Пекине российская сборная по настольному теннису уже насчитывала 9 человек. В настоящее время настольный теннис в России приобрел большую популярность, а наиболее многочисленную группу спортсменов-паралимпийцев, составляют лица с гемиплегической формой ДЦП [1; 2].

Игра в настольный теннис требует высокого уровня развития координации, гибкости, выносливости и силы, однако наибольшее значение имеет скоростная подготовленность спортсмена [3].

По данным ряда авторов скорость движения руки с ракеткой достигает более 11 метров в секунду (40 километров в час), скорость полета мяча при завершающих ударах бывает 47- 50 метров в секунду (или 170-180 километров в час), а начальная скорость полета может достигать и 200 километров в час. Однако при игре в настольный теннис спортсмену необходимо обладать не только высоким уровнем быстроты движений, но и быстротой реакции (простой, непосредственной реакции на удар партнера, и сложной реакции прогнозирования).

Таким образом, можно говорить, что настольный теннис - самый быстрый спорт в мире. И, чтобы играть в него, нужно обладать высоким уровнем скоростных способностей [1; 2].

Методы и организация исследования. С целью выявления особенностей воспитания скоростных способностей спортсменов 12-13 лет с гемиплегической формой ДЦП, занимающихся настольным теннисом в период прохождения педагогической практики нами было проведено анкетирование. Исследовались результаты опроса 10 экспертов (ведущие тренеры по адаптивному настольному теннису высшей и первой квалификационной категории). Экспертам предлагалось ответить на вопросы анкеты. Эксперты выбирали наиболее правильные с их точки зрения ответы. Перечень вопросов и ответов включался в специальный бланк, в который эксперты вносили свои записи.

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты анкетного опроса тренеров по адаптивному настольному теннису представлены в таблице 1.

Таблица 1

Показатели анкетного опроса тренеров по адаптивному настольному теннису

| № п/п | Вопросы и ответы анкеты | % ГОЛОСО В |
|-------|--|------------|
| 1. | На Ваш взгляд, какая форма ДЦП наиболее благоприятна для занятий настольным теннисом? | |
| | А) спастическая диплегия; | 0 |
| | Б) двойная гемиплегия; | 0 |
| | В) гиперкинетическая форма; | 20 |
| | Г) атонично-астатическая; | 0 |

| | | |
|----|--|----|
| | Д) гемиплегическая. | 80 |
| 2. | Какой возраст является наиболее благоприятным для воспитания скоростных способностей спортсменов с гемиплегической формой ДЦП, занимающихся настольным теннисом? | |
| | А) 10-11 лет; | 10 |
| | Б) 12-13 лет; | 80 |
| | В) 14-15 лет; | 10 |
| | Г) 16-17 лет. | 0 |
| 3. | На Ваш взгляд, наиболее благоприятным для воспитания скоростных способностей спортсменов 12-13 лет с гемиплегической формой ДЦП, занимающихся настольным теннисом является? | |
| | А) комплексное воспитание скоростных способностей; | 20 |
| | Б) дифференцированное воспитание скоростных способностей; | 80 |
| | В) другое. | 0 |
| 4. | На Ваш взгляд, какие компоненты скоростных способностей наиболее целесообразно воспитывать у спортсменов 12-13 лет с гемиплегической формой ДЦП, занимающихся настольным теннисом является? | |
| | А) способность быстро реагировать на внешний сигнал; | 30 |
| | Б) способность к быстрому выполнению одиночных двигательных действий; | 30 |
| | В) способность поддерживать максимальный темп движений; | 10 |
| | Г) способность к быстрому началу действий (стартовое ускорение); | 0 |
| | Д) частота шагов. | 30 |
| 5. | Какие средства наиболее эффективны при воспитании скоростных способностей спортсменов 12-13 лет с гемиплегической формой ДЦП, занимающихся настольным теннисом? | |
| | А) общеподготовительные; | 0 |
| | Б) специально-подготовительные; | 80 |

| | | |
|----|--|-----|
| | В) соревновательные. | 20 |
| 6. | Наиболее эффективными методами воспитания скоростных способностей спортсменов 12-13 лет с гемиплегической формой ДЦП, занимающихся настольным теннисом являются? | |
| | А) методы строго регламентированного упражнения; | 80 |
| | Б) соревновательный метод; | 10 |
| | В) игровой метод. | 10 |
| 7. | Какая группа методов строго регламентированного упражнения наиболее эффективна при воспитании скоростных способностей спортсменов 12-13 лет с гемиплегической формой ДЦП, занимающихся настольным теннисом? | |
| | А) методы выполнения упражнения в режиме непрерывной нагрузки (непрерывный метод); | 0 |
| | Б) методы интервального упражнения (интервальный метод). | 100 |
| 8. | Какой из вариантов методов интервального упражнения наиболее эффективен при воспитании скоростных способностей спортсменов 12-13 лет с гемиплегической формой ДЦП, занимающихся настольным теннисом? | |
| | А) метод повторного упражнения; | 90 |
| | Б) метод вариативно-интервального упражнения. | 10 |
| 9. | Какой методический прием наиболее эффективен для предотвращения «скоростного барьера» у спортсменов 12-13 лет с гемиплегической формой ДЦП, занимающихся настольным теннисом? | |
| | А) Облегчение или усложнение условий выполнения; | 50 |
| | Б) Использование эффекта «ускоряющего последствия» и варьирование отягощений; | 30 |
| | В) Лидирование и сенсорная активизация скоростных проявлений. | 20 |

Наиболее благоприятной для занятий настольным теннисом 80% опрошенных тренеров считают гемиплегическую форму ДЦП; 20% - гиперкинетическую форму; спастическую диплегию, двойную

гемиплегию и атонично-астатическую форму ДЦП тренеры не считают благоприятной для занятий настольным теннисом.

По мнению большинства опрошенных специалистов, (80%) наиболее благоприятным для воспитания скоростных способностей спортсменов с гемиплегической формой ДЦП является возраст 12-13 лет, по 10% считают более эффективным воспитывать скоростные способности в 10-11 лет и 14-15 лет.

Наиболее благоприятным для воспитания скоростных способностей спортсменов 12-13 лет с гемиплегической формой ДЦП, занимающихся настольным теннисом является дифференцированное воспитание скоростных способностей так считают 80% опрошенных тренеров и 20% комплексное воспитание скоростных способностей.

По мнению 30% тренеров наиболее целесообразно воспитывать у спортсменов 12-13 лет с гемиплегической формой ДЦП, занимающихся настольным теннисом: способность быстро реагировать на внешний сигнал, частоту шагов и способность к быстрому выполнению одиночных двигательных действий; 10% - способность поддерживать максимальный темп движений и способность к быстрому началу действий (стартовое ускорение) тренеры не выбрали.

Специально-подготовительные упражнения считают наиболее эффективными при воспитании скоростных способностей спортсменов 12-13 лет с гемиплегической формой ДЦП 80% тренеров по настольному теннису; 20% - соревновательные.

Наиболее эффективными методами воспитания скоростных способностей спортсменов 12-13 лет с гемиплегической формой ДЦП 80% тренеров считают методы строго регламентированного упражнения; и по 10% соответственно – соревновательный и игровой методы.

Выбирая из методов строго регламентированного упражнения наиболее эффективными при воспитании скоростных способностей спортсменов 12-13 лет с гемиплегической формой ДЦП все опрошенные специалисты (100%) признали методы интервального упражнения (интервальный метод).

Из вариантов методов интервального упражнения наиболее эффективными при воспитании скоростных способностей спортсменов 12-13 лет с гемиплегической формой ДЦП метод повторного упражнения предпочли 90% тренеров и 10% - метод вариативно-интервального упражнения.

Для предотвращения «скоростного барьера» у спортсменов 12-13 лет с гемиплегической формой ДЦП, занимающихся настольным теннисом наиболее эффективным методическим приемом 50% тренеров считают облегчение или усложнение условий выполнения; 30% - использование эффекта «ускоряющего последствия» и варьирование отягощений и 20% - лидирование и сенсорная активизация скоростных проявлений.

Выводы: установлено, что для занятий настольным теннисом наиболее благоприятна гемиплегическая форма ДЦП (80%). При воспитании скоростных способностей спортсменов с ДЦП, занимающихся настольным теннисом наиболее благоприятен возраст 12-13 лет (80%).

Наиболее целесообразно дифференцирование воспитание скоростных способностей (80%), а именно, способность быстро реагировать на внешний сигнал, частоту шагов и способность к быстрому выполнению одиночных двигательных действий (40%).

Наиболее эффективное средство – специально-подготовительные упражнения (80%), метод повторный – 90%, методический прием: облегчение и усложнений условий выполнения – 50%.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Барчукова Г.В., Богушас В.М., Матыцин О.В. Теория и методика настольного тенниса [Текст]: учебник для студ. высш. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2006. 528 с.
2. Барчукова Г.В. Спорт и система подготовки спортсменов [Текст]: программа дисциплины федерального компонента цикла СДМ ГОС по направлению 032100 – Физическая культура. Раздел 1. Профилированная теория и методика избранного вида спорта (настольный теннис). М.: Физическая культура, 2009. 28 с.
3. Китайская мудрость [Текст]: //Настольный теннис ревью. 2005. №7. С. 30-31 по материалам Table Tennis World (CHN).

ВОСПИТАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ПРЫГУНОВ НА БАТУТЕ 13-14 лет

Галченко Е.В.

Крутько В.Б., канд. пед. наук, доцент

*Башкирский институт физической культуры,
Кафедра теории и методики циклических видов спорта и
физического воспитания*

Актуальность. Прыжки на батуте это молодой вид спорта в России он появился в 60-х годах, а олимпийским стал, признан комитетом МОК в 2000г. Прыжки на батуте - очень серьёзный высококоординационный вид спорта. Посредством использования упругой деформации опоры выполняются серии высоких сложно координационных прыжков с многократными вращениями вокруг поперечной и продольной осей тела. Подготовка в прыжках на батуте - это сложная развивающая система; основными признаками которых является: многоуровневость, сложность, целенаправленность и самоорганизация.

Прыжки на батуте являются уникальной моделью сверх напряжённой деятельности, содействуют развитию и максимальному проявлению физических и психофункциональных качеств личности.

Спортсмены выполняют упражнения для развития вестибулярной устойчивости, сохранения равновесия и балансирования, упражнения на скорость совмещенные с кувырками и всевозможными поворотами, а также упражнения с изменением высоты и фиксации позы для удержания равновесия.

Воспитание координационных способностей формируется, на протяжении всего процесса обучения, начиная с групп начальной подготовки и до групп высшего спортивного мастерства. Происходит, совершенствование и обучение новых акробатических элементов. В долю секунды нужно оценить своё положение на сетки, угол входа и выхода из неё и вдобавок, совершить сложный, высоко координационный прыжок, по окончании которого нужно находиться в центральной зоне сетки батута.

Одной из основных задач спортивной тренировки в подростковом периоде заключается в том, что на фоне анатомо-физиологических изменений нужно закрепить ранее полученные навыки и изучать новые более сложные двигательные акты.

Сложность заключается в том, чтобы целенаправленно и методически верно осуществлять тренировочный процесс, следует иметь достаточно полное представление о возрастных особенностях и закономерностях двигательных функций в этот период.

Цель исследования - выявить особенности процесса воспитания координационных способностей у спортсменов-прыгунов на батуте 13-14 лет.

Для достижения цели проводилось анкетирование с целью выявления наиболее эффективных средств и методов воспитания координационных способностей для прыгунов на батуте 13-14 лет.

В анкетировании принимали участие 10 экспертов (тренеры высшей и первой квалификационной категории по прыжкам на батуте, и спортивной гимнастике). Им предлагалось ответить на вопросы анкеты об эффективных видах координации и о воспитании средств и методов развития координационных способностей.

В ходе анкетирования выявлено, что, по мнению экспертов наиболее специализированные восприятия необходимо совершенствовать у прыгунов на батуте 13-14 лет - чувство пространства (50%), чувство времени (10%), чувство снаряда (30%), чувство ритма (10%).

Эксперты считают, что средства для воспитания координационных способностей являются более эффективными - специально подготовительные упражнения (60%), соревновательные упражнения (30%), обще подготовительные упражнения (10%), обще развивающие упражнения (0%).

По мнению тренеров высшей и первой квалификационной категории методы для воспитания координационных способностей являются более эффективными - вариативный (40%), повторный (40%), соревновательный (10%), игровой (10%).

Установлено, что виды координационных способностей, являющиеся ведущими для прыгунов на батуте 13-14 лет - пространственно временные характеристики (40%), способность к перестроению двигательных действий (30%) способность к ориентированию (20%) и способность к произвольному расслаблению мышц (10%).

Выявлено, что наиболее оптимальной дозировкой упражнений будет при воспитании координационных способностей у прыгунов на батуте 13-14 лет - это: 5 повторов 2 подхода (40%), 10 повторов 1 подход (30%), 2 повтора 5 подходов (30%).

По мнению тренеров по прыжкам на батуте, отдых между упражнениями будет оптимальным, для прыгунов на батуте 13-14 лет

при воспитании координационных способностей – активный (60%) и пассивный (40%). А по времени - 30 секунд (50%), 1 минуту (30%), 15 секунд (20%).

По мнению экспертов метод идеомоторного упражнения для прыгунов на батуте 13-14 лет в процессе тренировки является эффективными и должны использоваться (100%), не являются эффективными (0%).

Тренеры по прыжкам на батуте считают, что сложность воспитания координационных способностей прыгунов на батуте 13-14 лет заключается в быстром росте костей и наборе массы тела (60%) и в переходном возрасте (40%).

Установлено, что наиболее эффективные упражнения на точность, воспроизведения эталонных пространственно временных параметров движений для прыгунов на батуте 13-14 лет; это исполнение сальто с точным приземлением на одинаковое расстояние (50%), упражнения на точность воспроизведения одновременных или последовательных движений и положений рук, ног, туловища при выполнении обще развивающих упражнений без предметов (30%) и ходьба или бег по разметкам на заданное время (20%).

Полученные данные рекомендуем использовать при построении учебно-тренировочного процесса, направленного на воспитание координационных способностей у прыгунов на батуте 13-14 лет.

Вывод: в результате анализа научно-методической литературы, было выявлено, под координационными способностями понимается возможности индивида, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регулировке двигательного действия. Физическая подготовка спортсменов в прыжках на батуте является сложной развивающей системой, основными признаками которых является: многоуровневость, сложность, целенаправленность и самоорганизация. Наиболее эффективными средствами воспитания координационных способностей являются, упражнения, развивающие и совершенствующие специфические виды координации, вырабатывающие специализированные восприятия, выполняемые в разнообразных условиях. Для воспитания координационных способностей применяются: стандартно-повторный и **вариативный** методы, строго регламентируемые (в качестве повторения и закрепления материала) и не строго регламентируемые (в качестве изучения нового материала).

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие [Текст]: Учебное пособие. М.: Дивизион, 2006. 290 с.
2. Макаров Н.В., Пилюк Н.Н. Прыжки на батуте, акробатической дорожке и двойном мини-трампе [Текст]: Учебно-методическое пособие. М.: Советский спорт, 2012. 112 с.
3. Скакун В.А. Акробатические прыжки [Текст]: Учебно-методическое пособие, Ставрополь: Ставрополье, 1990. 222 с.

ВОСПИТАНИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕВУШЕК 14-15 ЛЕТ

Даянова О.Р.

Крутько В.Б., канд. пед. наук, доцент

*Башкирский институт физической культуры,
Кафедра теории и методики циклических видов спорта и
физического воспитания*

Актуальность. В последнее время в целом по стране отмечается снижение уровня здоровья и физической подготовленности детей разного возраста. Современные требования, предъявляемые обществом к сохранению уровня здоровья и повышению физической подготовленности детей, обуславливают необходимость качественного улучшения процесса физического воспитания на уроках.

Силовая подготовка имеет важное значение высокий уровень развития которых играет большую роль как при овладении рядом сложных и ответственных профессий, так и при достижении высоких результатов во многих видах спорта. Подростковый возраст создает благоприятные предпосылки для развития силы и силовых способностей. В специальной литературе высказываются мнения в пользу необходимости максимально возможного использования подросткового периода для развития силы и силовых способностей, а также для сбалансированного развития физического потенциала подростка. Безусловно, одним из важнейших факторов для реализации столь актуальной проблемы являются уроки по физической культуре которые, способны

формировать двигательный потенциал и приумножать здоровье человека

Анализ специальной научно-методической литературы показал, что установлена высокая эффективность метода круговой тренировки в системе спортивной тренировки. Однако в специальной литературе недостаточно отражены вопросы, касающиеся применения метода круговой тренировки для воспитания силовых способностей у девушек 14-15 лет в процессе физического воспитания в общеобразовательных школах. Отсутствуют четкие разработанные критерии для использования оздоровительно-тренировочных программ, основанные на мониторинге физического развития и физической подготовленности девушек 15-17 лет.

Цель исследования - теоретическое и экспериментальное обоснование эффективности комплексов упражнений, направленных на воспитание силовых способностей девушек 14-15 лет.

С целью обоснования эффективности разработанных комплексов упражнений проводился педагогический эксперимент на базе лицея № 21 . В нем принимало участие 20 девушек в возрасте 14-15 лет. После предварительного контрольного тестирования девушки были разделены на две группы по 10 человек в каждой. Контрольная группа занималась по программе школы, а в экспериментальной группе применялись разработанные комплексы упражнений, направленные на воспитание силовых способностей девушек 14-15 лет и включали в себя силовые упражнения с весом собственного тела которые чередовались с упражнениями с весом внешних предметов выполняемые круговым методом.

До и после педагогического эксперимента было проведено тестирование силовых способностей девушек 14 – 15 лет контрольной и экспериментальной групп с целью определения их уровня подготовленности и определения межгрупповых различий. До педагогического эксперимента во всех тестах между группами были получены недостоверные результаты при $p > 0,05$, выходит, что на начало эксперимента испытуемые обеих групп имеют примерно равный уровень силовых способностей.

Таблица 1

Результаты контрольно – тестовых упражнений контрольной и экспериментальной группе после эксперимента

| Контрольные упражнения | К | Э | Р |
|--|----------|----------|-------|
| | М±m | М±m | |
| Результаты сгибания-разгибание рук в упоре лёжа за одну минуту | 17,4±1,1 | 23,9±1,2 | <0,05 |

| | | | |
|---|-----------|-----------|-------|
| (количество раз). | | | |
| Подтягивание на низкой перекладине (количество раз). | 17,8±1,0 | 22,9±0,9 | <0,05 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (кол-во раз). | 34,7±1,7 | 41,1±1,6 | <0,05 |
| Прыжок в длину с места (кол-во раз). | 165,7±1,8 | 171,1±1,4 | <0,05 |

Примечания: М - среднее арифметическое значение; m – стандартное отклонение; p – уровень статистической достоверности; К – контрольная группа; Э - экспериментальная группа;

После проведения педагогического эксперимента и обработки результатов мы установили, что в экспериментальной группе достоверно улучшились показатели по отношению к контрольной группе по всем тестам: результаты сгибания-разгибание рук в упоре лёжа за одну минуту; подтягивание на низкой перекладине; поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин; прыжок в длину с места.

В эксперименте были получены статистически значимые данные, свидетельствующие о том, что реализация разработанных комплексов упражнений, направленных на воспитание силовых способностей у девушек 14-15 лет, обеспечила более интенсивные изменения в показателях уровня воспитания силовых способностей экспериментальной группы, по соотнесению с результатами контрольной группы.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания [Текст]: учебное пособие. М.: Высшее образование, 2008. 381с.
2. Кузнецов В. С, Колодницкий Г. А. Физическая культура. Силовая подготовка детей школьного возраста [Текст] : метод. пособие. М. : Изд-во НЦ ЭНАС, 2002. 200 с.
3. Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры [Текст]: учебник. М. : Физкультура и спорт, 2000. 496 с.
4. Потапова А.Д. Физическое воспитание. [Текст]: Ростов н/Д: Феникс, 2004. 266 с.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПОДАЧ У БАДМИНТОНИСТОВ 13-14 ЛЕТ

Дмитриева А.С.

Крутько В.Б., канд. пед. наук, доцент

*Башкирский институт физической культуры,
Кафедра теории и методики циклических видов спорта и
физического воспитания*

Актуальность. Рост спортивных достижений зависит от эффективности системы многолетней подготовки юных спортсменов, которую можно определить как рационально организованный процесс обучения, воспитания и тренировки. Эффективная система подготовки на этапе начальной спортивной специализации, главной задачей которой является овладение основами рациональной спортивной техники, во многом определяет успех спортивной тренировки. Поэтому, в тренировочном процессе юных спортсменов необходимо особое внимание уделять технической подготовке [1].

Техническая подготовка рассматривается как процесс обучения спортсмена технике действий, выполняемых в состязании и служащих средствами тренировки. Любой спортивно-технический результат является следствием реализации спортсменом той или иной техники посредством технических действий, которые объективно проявляются в характерных движениях и представляют собой биомеханический процесс [3].

Среди всех технических элементов особо можно выделить выполнение подачи, так как с помощью нее волан вводится в игру. Правильность выполнения подачи во многом определяет ход игры и арсенал ответных действий противника. Техника выполнения подачи сложна для освоения. При переходе на более высокий технический уровень подача перестает быть просто способом введения волана в игру, а становится частью тактического замысла и даже элементом атаки. Необходимо выбрать правильный вариант действий в игровых условиях. Правильно выполненная и тактически обоснованная подача может стать одним из важнейших элементов для развития успешной игровой комбинации, а в лучшем случае может реализоваться в выигранное очко.

На настоящий момент есть большое количество научно-методических работ, в которых дается описание того или иного технического приема в исполнении ведущих игроков в бадминтон. В других

работах описание техники носит популярный характер и рассчитано на начинающих игроков [2].

Большинство из предлагаемых авторами положений основаны на их многолетнем практическом опыте. В качестве рекомендаций, как правило, высказываются мнения об исходном положении при различных видах ударов, о месте соприкосновения волана с ракеткой, о способах слежения за полётом волана. Естественно, что субъективность суждений приводит к различного рода противоречиям, как в вопросах описания техники, так и в вопросах методики обучения и совершенствования. Возникает необходимость поиска новых подходов и решений, способных качественно обновить сложившиеся представления о средствах и методах совершенствования спортивного мастерства в бадминтоне [3].

Цель исследования: исследовать средства и методы совершенствования техники выполнения подач у бадминтонистов 13-14 лет.

Анкетирование проводилось в форме опроса, с целью выявления средств и методов, направленных на совершенствование техники подач в бадминтоне. В опросе принимали участие 10 тренеров преподавателей. Из них 4 заслуженных тренера РФ, 2 тренера преподавателя высшей категории и 4 тренера преподавателя первой категории. Всем тренерам была предоставлена анкета, составленная самостоятельно, состоящая из семи вопросов и трех вариантов ответа к ним.

В ходе анкетирования было выявлено, что весь ход игры зависит именно от подачи. Наиболее благоприятный возраст для совершенствования техники подачи 13-14 лет. Средства, которые применяются для совершенствования техники выполнения короткой подачи – это упражнение на выполнение короткой подачи в противоположное поле противника. Средства, применяемые для совершенствования техники выполнения высоко-далекой подачи – упражнения на выполнение высоко-далекой подачи в поле подачи противника. Наиболее сложной подачей по ее выполнению, считается короткая подача закрытой стороной ракетки. Наиболее частая ошибка при выполнении подач – это подача выше пояса закрытой стороной ракетки. Эффективнее всего применять метод сопряженного воздействия для совершенствования техники подач у бадминтонистов 13-14 лет.

Выводы. Определены средства совершенствования техники выполнения подачи в бадминтоне такие как: упражнения в парах; упражнения, выполняемые с какими-либо вспомогательными предметами (картонная коробка, тубус, ракетка), упражнения, направленные на точность. При совершенствовании техники выполнения подач задействованы различные соревновательные и специально-подготовительные упражнения. Основными практическими средствами техники совершенствования подач спортсмена служат подготовительные упражнения, имеющие существенную структурную общность с соревновательными действиями, тренировочные формы соревновательных упражнений и собственно соревновательные упражнения со всеми присущими им особенностями. Основным методом, применяемым для совершенствования техники выполнения подачи в бадминтоне является метод сопряженного воздействия. При применении сопряженного метода необходимо обращать внимание на то, чтобы техника двигательных действий не искажалась и не нарушалась их целостная структура.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бадминтон для начинающих [Текст]: учеб. пособие /В. А. Лисовский, С. П. Евсеев, В. Ю. Голофеевский, А. Н. Мироненко. М.: Совет. спорт, 2001. 319 с.
2. Глебович Б. В. Обучение технике в бадминтоне [Текст]: М.: Сов спорт, 1992. 164 с.
3. Калугин А. Е. Бадминтон: Методические рекомендации [Текст]: учебник. М.: Физическая культура и спорт, 1989. 160 с. Ламанов В.А. Двигательная деятельность бадминтониста [Текст] // Бадминтон. 1977. № 16. С. 68.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ НАИБОЛЕЕ РЕЗУЛЬТАТИВНЫХ ИГРОВЫХ СИТУАЦИЙ В НАПАДЕНИИ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ИГРАХ ФУТБОЛИСТОВ 14-15 ЛЕТ

Иванов Д.В.

Даянова А.Р. канд. биол. наук., доцент

*Кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств
Башкирский институт физической культуры, г. Уфа*

Актуальность. В соревновательной деятельности в современном футболе ярко выражена тенденция развития скоростной игры и усложнения тактических комбинаций. Поэтому особенно важна способность спортсмена оценивать расположение игроков (своих и соперника) на площадке, положение и направление полета мяча, предугадывать действия партнеров и разгадывать замысел соперников, быстро анализировать сложившуюся обстановку и, выбрав наиболее целесообразное действие, эффективно выполнить его.

Поэтому ученые и специалисты считают, что решающее значение в футболе приобретает рациональная организация деятельности игроков и команды в целом, более совершенная тактика [1].

Однако, анализ и обобщение научно-методической литературы свидетельствуют о том, что в настоящее время остаются недостаточно исследованными вопросы повышения эффективности тактической подготовки футболистов посредством применения игровых упражнений, моделирующих различные стороны соревновательного противоборства [2].

Цель исследования: определить наиболее результативные игровые ситуации в нападении в соревновательных играх футболистов 14-15 лет.

Методы и организация исследования. Для реализации поставленной цели в работе были использованы следующие методы исследования: анкетирование, педагогическое наблюдение; методы математической статистики. С целью выявления наиболее результативных игровых ситуаций в нападении в соревновательных играх футболистов 14-15 лет было проведено педагогическое наблюдение, в котором приняли участие десять тренеров по футболу высшей и первой квалификационной категории.

Результаты исследования и их обсуждение. Для того, чтобы определить наиболее результативные игровые ситуации в соревновательных играх футболистов 14-15 лет, нам необходимо было сначала выявить наиболее часто встречающиеся игровые ситуации в игровой деятельности юных спортсменов.

В ходе педагогического наблюдения за соревновательными играми футболистов 14-15 лет установлено, что наиболее часто встречаемыми игровыми ситуациями в нападении являются: ситуация - нет диагональной страховки - $13,5 \pm 0,7$ (кол/раз); ситуация - оба защитника располагаются ближе к центру, чем нападающие $17,8 \pm 2,2$

(кол/раз); ситуация - оба защитника располагаются ближе к бровке, чем нападающие $18,37 \pm 3,3$ (кол/раз); ситуация - защитник, опекающий игрока с мячом, располагается ближе к бровке, другой защитник, опекающий игрока без мяча – ближе к центру $19,53 \pm 3,7$ (кол/раз); ситуация - защитник, опекающий игрока с мячом, располагается ближе к центру, другой защитник, игрока без мяча – ближе к бровке $12,83 \pm 1,7$ (кол/раз); ситуация - защитник, опекающий игрока с мячом, располагается ближе к бровке, другой защитник, игрока без мяча – ближе к бровке $12,34 \pm 1,6$ (кол/раз).

Среди выявленных игровых ситуаций, наиболее результативной является ситуация «Нет диагональной страховки» - $44,2 \pm 1,8$ % (I место).

Игровая ситуация «Защитник, опекающий игрока с мячом, располагается ближе к центру, другой защитник, игрока без мяча – ближе к бровке» на втором месте с результативностью - $40,5 \pm 2,5$ %.

Результативность игровой ситуации «Защитник, опекающий игрока с мячом, располагается ближе к бровке, другой защитник, игрока без мяча – ближе к бровке» составляет - $39,7 \pm 2,3$ % (III место).

На четвертом месте с результативностью - $18,5 \pm 3,5$ %, находится игровая ситуация «Оба защитника располагаются ближе к бровке, чем нападающие».

Игровая ситуация «Защитник, опекающий игрока с мячом, располагается ближе к бровке, другой защитник, опекающий игрока без мяча – ближе к центру» находится на пятом месте по результативности - $12,8 \pm 3,2$ %.

И шестое место по результативности занимает игровая ситуация «Оба защитника располагаются ближе к центру, чем нападающие» - $11,2 \pm 1,8$ %.

Таким образом, установлено, что у футболистов 14-15 лет в соревновательных играх среди наиболее часто встречающихся игровых ситуаций, наиболее результативными являются: ситуация «Нет диагональной страховки» - $44,2 \pm 1,8$ %; ситуация - «Защитник, опекающий игрока с мячом, располагается ближе к центру, другой защитник, игрока без мяча – ближе к бровке» - $40,5 \pm 2,5$ %; ситуация - «Защитник, опекающий игрока с мячом, располагается ближе к бровке, другой защитник, игрока без мяча – ближе к бровке» - $39,7 \pm 2,3$ %.

Так же выявляли тактические комбинации, приводящие к взятию ворот в наиболее результативных игровых ситуациях.

Анализ игровой ситуации «Нет диагональной страховки» показал, что при розыгрыше данной игровой ситуации наиболее результативной является тактическая комбинация «Передача на ход за спину чужому защитнику» - $52,2 \pm 1,1$ %; результативность тактической комбинации «Стенка с уходом во фланг» составляет – 0%; процент результативности тактической комбинации «Передача – прием мяча с уходом во фланг» находится на уровне - $5,9 \pm 1,9$ %; тактической комбинации «Передача – прием мяча с уходом в центр; - $12,2 \pm 1,1$ %; тактической комбинации «Передача на ход вдоль бровки за спину своему защитнику» - $5,1 \pm 1,1$ %; «скрещивание» - $24,4 \pm 2,6$ %.

Изучение цифрового материала выявило, что при розыгрыше игровой ситуации «Защитник, опекающий игрока с мячом, располагается ближе к центру, защитник, опекающий игрока без мяча – ближе к бровке» результативность тактической комбинации «Передача на ход за спину чужому защитнику» находится в цифровом диапазоне - $23,2 \pm 3,1$ %; результативность тактической комбинации «Стенка с уходом во фланг» составляет – $6,2 \pm 0,8$ %; процент результативности тактической комбинации «Передача – прием мяча с уходом во фланг» находится на уровне - $3,8 \pm 1,2$ %; тактической комбинации «Передача – прием мяча с уходом в центр; - $44,7 \pm 3,3$ %; тактической комбинации «Передача на ход вдоль бровки за спину своему защитнику» - $5,4 \pm 0,9$ %; «скрещивание» - $16,7 \pm 2,7$ %.

Исследование табличных данных выявило, что при розыгрыше игровой ситуации «Защитник, опекающий игрока с мячом, располагается ближе к бровке, защитник, опекающий игрока без мяча – ближе к бровке» результативность тактической комбинации «Передача на ход за спину чужому защитнику» находится в цифровом диапазоне $14,5 \pm 1,5$ %; результативность тактической комбинации «Стенка с уходом во фланг» составляет – $4,2 \pm 1,2$ %; процент результативности тактической комбинации «Передача – прием мяча с уходом во фланг» находится на уровне - $10,2 \pm 1,8$ %; тактической комбинации «Передача – прием мяча с уходом в центр; - $9,8 \pm 1,8$ %; тактической комбинации «Передача на ход вдоль бровки за спину своему защитнику» - $5,8 \pm 0,5$ %; «скрещивание» - $55,5 \pm 4,5$ %.

Выводы, установлено, что у футболистов 14-15 лет в соревновательных играх, при розыгрыше наиболее результативной игровой ситуации «Нет диагональной страховки», наиболее результативной является тактическая комбинация «Передача на ход за спину чужому защитнику»; для игровой ситуации «Защитник,

опекающий игрока с мячом, располагается ближе к центру, защитник, опекающий игрока без мяча – ближе к бровке» наиболее результативной является тактическая комбинация «Передача - прием мяча с уходом в центр»; для игровой ситуации «Защитник, опекающий игрока с мячом, располагается ближе к бровке, защитник, опекающий игрока без мяча – ближе к бровке» наиболее результативной является тактическая комбинация «Скрещивание».

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андреев С.Н. Организационные проблемы подготовки спортивного резерва по футболу [Текст]: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Омск, СибГУФК. 2007. 227 с.
2. Базилевич О.П. Управление подготовкой высококвалифицированных футболистов на основе моделирования тренировочного процесса [Текст]: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04. М., РГУФК. 2001. 20 с.

ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ РАЗРАБОТАННОЙ МЕТОДИКИ, НАПРАВЛЕННОЙ НА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В НАПАДЕНИИ ФУТБОЛИСТОВ 14-15 ЛЕТ

Иванов Д.В.

Даянова А.Р. канд. биол. наук., доцент

*Кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств
Башкирский институт физической культуры, г. Уфа*

Актуальность. Экстремальность условий соревновательной борьбы в современном футболе обусловлена большим разнообразием и динамичностью игровых ситуаций, трудностью их восприятия и распознавания, недостаточностью информации для принятия решений, пространственно-временными ограничениями игровых действий, необходимостью согласования групповых действий при решении тактических задач [4].

Однако, анализ и обобщение научно-методической литературы свидетельствуют о том, что в настоящее время остаются недостаточно исследованными вопросы повышения эффективности

тактической подготовки футболистов посредством применения игровых упражнений, моделирующих различные стороны соревновательного противоборства [2].

Цель исследования: обосновать методику, направленную на совершенствование тактических действий футболистов 14-15 лет.

Методы и организация исследования. Для реализации поставленной цели в работе были использованы следующие методы исследования: теоретический анализ научно-методической литературы.

Результаты исследования и их обсуждение. Экстремальность условий соревновательной борьбы в современном футболе обусловлена большим разнообразием и динамичностью игровых ситуаций, трудностью их восприятия и распознавания, недостаточностью информации для принятия решений, пространственно-временными ограничениями игровых действий, необходимостью согласования индивидуальных действий при решении групповых задач [1; 2; 3; 4].

Поэтому ученые и специалисты считают, что решающее значение в футболе приобретает рациональная организация деятельности игроков и команды в целом, более совершенная тактика [1; 2; 3; 4].

Игровые ситуации, возникающие в процессе соревновательной деятельности в футболе, отличаются большим разнообразием.

На современном этапе развития футбола стало много сторонников ситуационного подхода, которые главную задачу видят в развитии тактических способностей, обуславливающих самостоятельный выбор и применение тактических действий в зависимости от игровой ситуации.

Практика показывает, что эффективность тактической подготовки может быть достигнута органическим синтезом лучших сторон обоих направлений, при котором предлагается осуществлять формирование тактических умений не от комбинаций к ситуации (неизвестной), а от ситуации (конкретной) к рациональным тактическим действиям (комбинациям). Как пишет, М.К. Хоутка (2009), в соревновательной деятельности в футболе наблюдается определенная повторяемость игровых ситуаций, обладающих общими для них признаками. Поэтому необходимым условием формирования у спортсменов способности распознавания и оценивания игровых ситуаций является их классификация с выделением их существенных опознавательных признаков. С учетом этих признаков, как считают современные специалисты, для построения эффективного тренировочного

процесса, направленного на совершенствование тактики нападения юных футболистов, необходимо определить типичные варианты игровых ситуаций, возникающие у них в соревновательной деятельности. По результатам педагогического наблюдения» нами было установлено, что у футболистов 14-15 лет в соревновательных играх, при розыгрыше наиболее результативной игровой ситуации «Нет диагональной страховки», наиболее результативной является тактическая комбинация «Передача на ход за спину чужому защитнику»; для игровой ситуации «Защитник, опекающий игрока с мячом, располагается ближе к центру, защитник, опекающий игрока без мяча – ближе к бровке» наиболее результативной является тактическая комбинация «Передача - прием мяча с уходом в центр»; для игровой ситуации «Защитник, опекающий игрока с мячом, располагается ближе к бровке, защитник, опекающий игрока без мяча – ближе к бровке» наиболее результативной является тактическая комбинация «Скрещивание» [1; 2; 3; 4].

Для ведения современной тактики нападения, где основное внимание уделяется применению молниеносно-неожиданных, ошеломляющих противника своей быстротой тактических комбинаций особое значение приобретают комбинации с перемещениями игроков по передней линии, среди которых наиболее эффективной считается тактическая комбинация «Передача на ход за спину чужому защитнику».

За данной комбинацией большое будущее, в этих комбинациях один или двое игроков перемещаются из зоны, где они располагались до передачи, в рядом находящуюся зону, где и производят удары. Перемещение игроков отвлекает внимание соперников и часто расширяет зону нападения, что способствует более эффективному развитию нападения.

Для того чтобы получить возможность забить гол, нападающий игрок должен на какой-то момент оказаться на такой позиции, где противник не мешал бы ему направить мяч в сетку ворот [1; 2; 3; 4].

В этот момент состояние нападающего игрока, как правило, не статично и может быть названо позицией лишь условно, так как игрок обычно только в движении находит свободу действия, необходимую для взятия ворот.

Однако игроки защиты, тоже стараются приблизиться к свободно стоящему или передвигающемуся у их ворот противнику и «закрыть» его, хотя бы он и не владел мячом, если его партнеры могут в данный

момент передать ему мяч. Поэтому современная тактика игры строится в основном на пасе, сочетающемся с передвижениями игроков, гоном мяча и обводкой.

Игра только «в пас», без передвижений игроков и ведения мяча, невозможна, так как передача мяча между стоящими неподвижно игроками никогда не приблизит мяча к воротам противника. Следовательно, для успешного ведения соревновательной деятельности необходимо совершенствование тактической комбинации «Передача - прием мяча с уходом в центр»;

Тактическая комбинация «Скрещивание» одна из наиболее эффективных в нападении, в тоже время наиболее сложная тактическая комбинация, т.к. требует от футболистов тотального взаимопонимания и демонстрации высокого уровня технического мастерства[1; 2; 3; 4].

Деятельность футболистов состоит из игровых приемов, следовательно, по мнению, автора наиболее успешно совершенствованию групповой тактики нападения содействуют игровые упражнения сходные по технико-тактической структуре с соревновательными действиями.

Применение игровых упражнений в тренировках юных футболистов способствует ярко выраженной соревновательности, высокой эмоциональности; отсутствию строгой регламентации; разнообразию и изменчивости условий; самостоятельности в выборе средств решения игровой задачи; комплексно воздействует на организм занимающихся; носит ярко выраженный коллективный характер игрового взаимодействия, что ведет к успешному совершенствованию тактических действий.

По данным многих авторов, в спортивных играх использование специализированных игровых упражнений с учетом решаемых тактических задач наиболее эффективно в процессе тактической подготовки футболистов[1; 2; 3].

В тоже время специализированные игровые упражнения, направленные на совершенствование тактических действий необходимо выполнять в усложненных условиях.

Рекомендовано осуществлять усложнения следующими способами: включением различного числа противодействующих выполнению действия противников; игры на уменьшенных или увеличенных площадках; увеличение числа взаимодействующих партнеров;

регулирование сопротивления противника; включение дополнительных правил, использование отягощений [1].

Выводы: определено, что в тренировочном процессе футболистов 14-15 лет игровых упражнений, моделирующих наиболее результативные игровые ситуации, в соответствии их содержанию групповых тактических комбинаций, выполняемых в усложненных условиях теоретически обоснованно.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Айткулов С.А. Формирование технико-тактических действий квалифицированных спортсменов в мини-футболе [Текст]: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Челябинск, УралГУФК. 2015. 181 с.
2. Кашкаров В.А. Организационно-обучающая игра как метод развития творческого мышления юных футболистов [Текст]: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. М., РГУФК. 2016. 127 с.
3. Кук М., Шоулдер Д. Самый популярный учебник футбола: тренировочные программы и упражнения от ведущих тренеров мира [Текст]: учебное пособие. М.: АСТ; Астрель, 2009. 97 с.
4. Хоутка М. Некоторые вопросы тактической подготовки футболистов [Текст]: // Материалы международной научно-методической конференции по проблемам спортивной тренировки. М., 2012. С. 45-47.

ЗНАЧИМОСТЬ ПСИХИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ В СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ ТЕХНИКИ ФУТБОЛИСТОВ 10-11 ЛЕТ

Иваха Л.В.

Гареева А.С., канд. пед. наук, доцент

*Башкирский институт физической культуры
кафедра теории и методики спортивных
игр и единоборств*

Актуальность. Футбол – одно из самых доступных, популярных и массовых средств физического развития и укрепления здоровья широких слоев населения. Футболом в России занимается около 3 млн. человек. Игра занимает ведущее место в общей системе физического воспитания [1, 2].

Ввиду разнообразия и изменчивости двигательных раздражителей

футбол как игра предъявляет к спортсменам особые требования. Здесь весьма необходимы высокая способность приспособления психики к самым разнообразным воздействиям, творческая реализация двигательных возможностей на основе адаптации, т.е. предвидение замыслов соперника и партнеров по команде, быстрое и точное (правильное) тактическое мышление, высокая степень коллективной интеграции и дисциплины, владения своими эмоциональными переживаниями, а так же специализированное развитие тех или иных психических функций и волевых качеств футболистов [3].

Психологической основой технической подготовки является целенаправленное совершенствование тех психических процессов и функций, которые составляют структуру технического действия, и во многом определяют уровень технического мастерства футболиста [5].

Цель исследования: провести теоретический анализ проблемы развития психических процессов футболистов 10-11 лет в процессе совершенствования техники.

Полученные результаты. В настоящее время тренировочный процесс спортсменов, в том числе и в футболе, характеризуется возрастанием физических и нервных нагрузок [1;2;7;8]. Это обуславливает высокую степень эмоционального и психического напряжения [4;5;7;8], которые в большинстве случаев негативно влияют на эффективность тренировочного процесса и соревновательную результативность. В виду этого, психофункциональная подготовленность спортсменов, как к освоению больших объемов тренировочных нагрузок, так и, особенно, к напряженной соревновательной деятельности, приобретает важнейшее значение, которой уделяется особое внимание [3;10].

Одной из главных задач общей психологической подготовки является развитие важнейших психических процессов, необходимых для успешного выполнения действия [4;5]. Психологическая подготовка футболистов должна обеспечивать развитие психических качеств, определяющих эффективность игровой деятельности [6;9]. Для организации рациональной психофункциональной подготовки крайне важно знать, какие именно психические качества и процессы имеют наиболее важное значение для специфической деятельности футболистов. Выяснение специальных психических способностей в игровых видах спорта, и в том числе в футболе, представляет особую сложность, так как здесь результативность деятельности

определяется широким кругом психических качеств различной структуры. Анализ и сопоставление литературных данных, позволили выявить следующие важнейшие направления совершенствования психических качеств и процессов в тренировке футболистов: повышение скорости и точности реагирования (двигательные реакции и точность реакций на движущийся объект); развитие восприятий и ощущений (мышечно-двигательной чувствительности, зрительные восприятия); развитие свойств внимания (интенсивности, устойчивости и переключения); оптимизация эмоциональных состояний (управление эмоциональными состояниями, релаксация); повышение вестибулярной устойчивости; воспитание волевых качеств [4;5;7]. Анализ материалов научной и методической литературы позволил определить требования к упражнениям и программе их использования с целью развития психических качеств и процессов у футболистов. Они сводятся к следующему: – игровые упражнения должны отражать реальную специфическую деятельность футболистов; – каждое игровое упражнение должно быть направлено на формирование и развитие определенного психического качества или процесса; – упражнения должны быть интегрированы в структуру тренировочного процесса и не противоречить формированию других навыков и качеств футболистов; – упражнения должны учитывать возрастные особенности и уровень функциональной подготовленности футболистов; – упражнения должны вызывать положительные эмоции и интерес к их выполнению; – упражнения должны обеспечивать необходимую (запланированную) интенсивность их выполнения; – выполнение упражнений должно осуществляться в стандартных и доступных условиях [3].

По разнообразию двигательных навыков футбол является одним из наиболее сложных видов спорта. При этом почти все действия футболисту приходится совершать в условиях противоборства с игроками команды соперника.

Одной из важных психологических особенностей двигательных навыков футболистов является то, что спортсмен, выполняя те или иные приемы, регулирует свои движения и мышечные усилия в зависимости от расстояния между собой и другими игроками (как своей команды, так и команды соперника) мячом, воротами. Все это требует выработки зрительно-моторной координации очень точных и дифференцированных пространственных и выполняемых движений.

Большое значение для футболистов при выполнении технических приемов имеет также дифференцировка мышечно-двигательных ощущений («чувство мяча»), которые имеют специализированный характер и специфичны для футбола. Немаловажны и ощущения равновесия, так как во время борьбы за мяч футболисты часто оказываются в неустойчивом положении, И, находясь в таком положении, они должны не только сохранять равновесие, но и выполнять сложные технические приемы [7].

Умение видеть как можно больше игроков, их расположение и перемещение по полю, непрерывное наблюдение за движением мяча, умение ориентироваться в сложных игровых условиях - важнейшие качества футболистов. Это, прежде всего, связано с развитием определенных способностей к зрительным восприятиям.

1. Объем поля зрения. Соревновательная деятельность футболистов требует, чтобы у них было высокоразвитое периферическое зрение, т.е. большой объем поля зрения. В процессе игры многие действия и приемы приходится совершать на основе именно, периферического зрения. Если оно развито недостаточно, то обедняются и тактические действия футболиста, так как он принимает решение и выполняет тот или иной прием, ориентируясь только на находящихся перед ним игроков.

2. Глубинное зрение, точность глазомера. Мастерство футболистов во многом зависит от точности глазомера (глубинного зрения). Правильное и своевременное выполнение того или иного технического приема тесно связано с высокоразвитой способностью точно оценивать расстояние между движущимися игроками и мячом.

3. Специализированные восприятия. Одним из признаков высокого спортивного мастерства футболиста является совершенное владение мячом, т.е. наличие у него очень тонкого, комплексного, специализированного восприятия - «чувства мяча». В его основе лежит тонкая и точная дифференцировка раздражений, поступающих в различные анализаторы при работе с мячом. Главную роль при этом в сложном специализированном восприятии наряду с другими ощущениями играют мышечно-двигательные и зрительные ощущения. Благодаря этому футболист отчетливо воспринимает особенности мяча, его вес, упругость, силу своего удара по мячу и очень тонко согласовывает с этим свои движения, которые обеспечивают наибольшую точность действия с мячом [8].

Современный футбол характеризуется высокой скоростью полета мяча, футболист должен в то же время анализировать обстановку, решать тактические задачи и выполнять сложные действия. Принимая мяч, футболист одновременно распределяет внимание между многими моментами: определяет расстояние до мяча и до игроков, следит за перемещениями игроков своей команды и команды соперника, выбирает способ обработки мяча и т.п. Количество таких одновременно или последовательно происходящих эпизодов может быть различным, так же, как и степень их отчетливого восприятия. Все это характеризует распределение внимания.

Особое значение в соревновательной деятельности футболиста в зависимости отхода игры имеет быстрота переключения внимания, с одних двигательных действий на другие, нередко совершенно иные по структуре и характеру. По данным наблюдений, футболист выполняет за игру свыше 600 отдельных действий, а в течение секунды внимание игрока переключается поочередно на 3-5 объектов. Как было отмечено выше, все перечисленные качества внимания значительно изменяются в зависимости от состояния тренированности [10].

Скорость протекания мыслительных процессов зависит также от разнообразия технического арсенала игрока, от теоретических знаний и практических умений и навыков, которыми владеет спортсмен.

Экспериментальные исследования показывают: тактическое мышление является ведущим качеством, определяющим эффективность игровой деятельности футболиста. Высококвалифицированные футболисты существенно опережают менее квалифицированных, а также юношей, занимающихся футболом, по скорости решения оперативных (тактических) задач. Даже 10-11-летние юные футболисты опережают по скорости и точности мышления своих сверстников, не занимающихся футболом. Различные показатели сенсомоторных реакций футболистов широко используются в оценке их подготовленности.

Специфика футбола, характер и содержание соревновательной деятельности и условия, в которых она протекает, требуют и специального развития тех или иных сторон психики футболиста: его восприятий и представлений, памяти и внимания, мышления и быстроты двигательных реакций, эмоций и морально-волевых качеств. Развитие данных психических качеств футболистов должно

осуществляться планомерно и целенаправленно в ходе тренировочного процесса.

Именно от этих психических процессов зависит эффективность реализации технической подготовки и совершенствования основных технических действий. Кроме того, в возрасте 10-12 лет психические состояния, являющиеся важнейшим фактором деятельности и развития, становления психических функций и личности, мало изучены в возрастной психологии, что в теоретическом отношении проявляется в недостаточной полноте психологической характеристики этой возрастной группы, снижая эффективность обучения, воспитания, взаимодействия с детьми и развития в целом[10].

Выводы. Теоретический анализ и обобщение литературных данных по исследуемой нами проблеме позволил сформулировать ряд выводов:

1) Эффективность специфической деятельности футболиста обуславливается уровнем развития таких психических качеств как оперативное мышление, быстрота выбора решения, способность предвидеть действия противника и партнера, способность к переключению, объем поля зрения, точность реакции на движущийся объект, объем переключения внимания, уравновешанность психических и подвижность нервных процессов.

2) Многие вопросы в этой проблемной области до сих пор остаются неразработанными. Требуется модификация планирования и организации тренировочного процесса с выраженным акцентом на развитие у футболистов психических качеств важных для специфической игровой деятельности, навыков и умений управления психофункциональным состоянием уже на этапе углубленной специализации, и интеграция их в учебно-тренировочный процесс.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гаибов Р. Г. Взаимосвязь соревновательной деятельности и функционального состояния футболистов [Текст]. М. :Физкультура и спорт, 1983. – С. 63–64.

2. Коваль С. С. Сравнительный анализ динамики формирования техникотактической подготовленности юных футболистов 10–12 лет // Слобожанський науково-спортивний вісник : [Текст]. Харків : ХДАФК, 2011. № 2. С. 135–143.

3. Монаков Г. В. Подготовка футболистов. Теория и практика

[Текст]М. :Советскийспорт, 2007. 288 с.

4. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера[Текст]. М.: Астрель, 2006. 863 с.

5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические положения [Текст]К. :Олимпийская литература, 2004. 808 с.

6. Соломонко В. В. Футбол. Підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту [Текст]. Київ, Олімпійська література, 1997. 286 с.

7. Ткаченко Н. В. Психофункциональная подготовка футболистов / [Текст]// Проблемы оптимизации функциональной подготовленности спортсменов. Вып. 3. Волгоград, 2007. С. 112–130.

8. Ткаченко Н. В. Эффективность использования средств развития психических качеств и коррекции психофункциональных состояний в тренировке юных футболистов [Текст]// Вопросы функциональной подготовки в спорте и физическом воспитании. Волгоград, 2008. С. 85-95.

9. Футбол: [Текст]: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності під ред. О. П. Моргушенко. К. : ФФУ, республіканський науковометодичний комітет Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту, 2003. 105 с.

10. Шамардин В. Н. Система подготовки юных футболистов [Текст]: учебно-методическое пособие для широкого круга специалистов и студентов института физической культуры, 2001. 104 с.

ВОСПИТАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ В ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

*Исподкина К. С.
Крутько В.Б., канд. пед. наук, доцент
Башкирский институт физической культуры,
Кафедра теории и методики циклических видов спорта и
физического воспитания*

Актуальность. В современных условиях реформирования системы образования, к дошкольному воспитанию предъявляются новые, более высокие требования, связанные с организацией воспитательно-образовательного процесса, при которой эффективно решались бы образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи. Ребенку необходимо овладеть основными двигательными навыками, которые будут способствовать освоению более сложными двигательными действиями [4].

В современных условиях значительно увеличился объем деятельности, осуществляемой в вероятностных и неожиданно возникающих ситуациях, которая требует проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности. 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 [4].

Овладев основными или базовыми навыками, ребенок сможет легко переключиться на разные виды деятельности без большой потери времени. В период дошкольного детства происходит быстрое изменение строения и функций организма, активно развиваются физические способности, среди которых ведущее место занимает координация движений. В тоже время, занятия по развитию двигательной сферы у детей дошкольного возраста, предлагаемые как типовой, так и альтернативными программами, как правило, не соответствуют общей цели - достижению адекватной физической подготовленности организма ребенка, не способствуют эффективному развитию двигательных умений и навыков [2].

Вышеуказанные данные свидетельствуют о том, что научно-методическое обеспечение в настоящее время по данной проблеме раскрыто недостаточно. Поэтому разработка комплексов подвижных игр, направленных на воспитание координационных способностей у детей 6-7 лет является актуальным.

Цель исследования - разработать и экспериментально проверить эффективность разработанных комплексов, направленных на воспитание координационных способностей у детей 6-7 лет в дошкольных учреждениях.

Педагогический эксперимент проводился на базе ДООУ №62 с целью обоснования эффективности комплексов упражнений. В нем принимало участие 20 мальчиков 6-7 лет. После предварительного контрольного тестирования дети были разделены на две группы по 10 человек в каждой. Физкультурные занятия у детей в контрольной и экспериментальной группах проходили по стандартному учебному плану. Контрольная группа занималась по программе ДООУ № 62, а в экспериментальной группе применялся разработанный комплекс, направленный на воспитание координационных способностей у дошкольников особенностью которого является применение бессюжетных подвижных игр-эстафет.

Для решения задачи исследования был проведен межгрупповой анализ показателей данных способностей до и после педагогического эксперимента.

По итогам педагогического эксперимента результатов тестов определяющий уровень развития координационных способностей у детей 6-7 лет экспериментальной и контрольной группы до эксперимента уровень координационной подготовленности в обеих группах сравнительно равен, так как достоверно значимые различия не обнаружены ни в одном из показателей:

Таблица 1

Показатели уровня развития координационных способностей у детей 6-7 лет контрольной и экспериментальной групп (n=10) в конце педагогического эксперимента (M±m)

| Тестовые упражнения | Контрольная группа | Экспериментальная группа | p |
|--|--------------------|--------------------------|-------|
| 1. Прыжки на разметку (см) | 10,8±1,2 | 7,3±1,1 | <0,05 |
| 2. Метание мешочка с песком в обручи, (кол-во раз) | 6,7±0,2 | 7,4±0,2 | <0,05 |
| 3. Повороты на гимнастической скамейке, (сек) | 24,8±1,4 | 21,8±1,1 | <0,05 |
| 4. Статическое равновесие, (сек) | 32,7±3,1 | 31,6±3,2 | <0,05 |

Примечание: M - средний арифметический показатель; m - ошибка среднего арифметического; p - достоверность различий; ошибка среднего; n - количество детей в группе.

После проведения педагогического эксперимента и обработки результатов мы установили, что в экспериментальной группе достоверно улучшились показатели по отношению к контрольной группе: прыжки на разметку (см) результат в контрольной группе составлял $10,8 \pm 1,2$ см, в экспериментальной группе $7,3 \pm 1,1$ см, $p < 0,05$; метание мешочка с песком в обручи, (кол-во раз) результат в контрольной группе был равен $6,7 \pm 0,2$ раз, в экспериментальной группе $7,4 \pm 0,2$ раз, $p < 0,05$; повороты на гимнастической скамейке, (сек) результат в контрольной группе составлял $24,8 \pm 1,8$ сек, в экспериментальной группе $21,8 \pm 1,1$ сек, $p < 0,05$; статическое равновесие, (сек) результат в контрольной группе составлял $32,7 \pm 3,1$ сек, в экспериментальной группе $31,6 \pm 3,2$ сек, $p < 0,05$.

Таковым образом, использование разработанных комплексов упражнений, направленных на воспитание координационных способностей у детей 6-7 лет позволило добиться достоверно значимых изменений во всех тестах экспериментальной группы по сравнению с контрольной группой. Соответственно, они эффективны и могут использоваться в тренировочной деятельности.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. [Текст]: М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 160 с.
2. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. Методическое пособие. [Текст]: М.: ТВТ Дивизион, 2006., 290 с.
3. Подвижные игры. Практический материал. / Л.В. Былеева, И.М. Коротков, Р.В. Климкова, Е.В. Кузьмичева. [Текст]: М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 279 с.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ПРОВЕДЕНИЯ УДУШАЮЩИХ ПРИЕМОВ У ЮНОШЕЙ 16-17 ЛЕТ В БРАЗИЛЬСКОМ ДЖИУ-ДЖИТСУ

Квашин Д.П.

Даянова А.Р., канд. биол. наук., доцент

Башкирский институт физической культуры

Кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств

Ключевые слова: бразильское Джиу-Джитсу, техническая подготовка, удушающий комплекс, разработанный комплекс.

Актуальность. особенностью современного Бразильском Джиу-Джитсу является повышение скорости ведения схватки. Спортсмены постоянно находятся в сложных условиях ведения борьбы, при дефиците времени для принятия и выполнения технических решений и действий. На первый план выходит способность спортсмена своевременно и эффективно решать технические задачи, особенно важные при атакующих действиях [1].

При прочих равных условиях наибольшего успеха в Бразильском Джиу-Джитсу добиваются спортсмены, имеющие высокий уровень развития тактического мастерства, которое позволяет принять единственно верное решение и реализовать его. Более высокий уровень развития технической подготовленности дает уверенность во время соревновательного процесса, вариативность соревновательной деятельности, более грамотное использование отработанных навыков на ковре и многое другое. Именно это, по единодушному мнению, специалистов, являются главными предпосылками для достижения высоких спортивных результатов.

Умение использовать технику удушающих приемов не является врожденным. Навыки применения этой техники практически на 99 процентов зависят от усилий по её изучению и отработке и только на 1 процент – от таланта. Успех сопутствует тому, кто потратит достаточные усилия на освоение этого сложного раздела боевых искусств. Для применения техники удушающих захватов и приемов простой биомеханики, ставшей особенно популярной в последнее время, явно недостаточно. Очень важны и другие научные составляющие, такие как анатомия, физиология, психология, наличие медицинских знаний из классического и традиционного разделов.

Однако научные работы свидетельствуют о недостаточном освещении вопроса совершенствования техники удушающих приемов в Бразильском Джиу-Джитсу у юношей 16-17 лет, так как проведенные исследования касаются в основном высококвалифицированных спортсменов [2], в то время как совершенствование технической подготовленности в этом возрастном аспекте имеет важнейшее значение, так как в юношеском возрасте закладывается фундамент спортивного мастерства.

Цель исследования: разработать и экспериментально проверить эффективность комплекса технических заданий, направленного на

совершенствование техники проведения удушающих приемов у юношей 16-17 лет в Бразильском Джиу-Джитсу.

Методы и организация исследования. Для реализации поставленной цели в работе были использованы следующие методы исследования: педагогический эксперимент; педагогическое наблюдение; методы математической статистики. С целью определения эффективности использования разработанного комплекса технических заданий, направленного на совершенствование техники проведения удушающих приемов у юношей 16-17 лет в Бразильском Джиу-Джитсу проведен педагогический эксперимент проводился на базе МАУ СШ МР Уфимского района. В исследовании принимали участие 24 испытуемых 16-17 лет, которые были поделены на 2 группы (экспериментальную и контрольную) по 12 человек в каждой.

Результаты исследования и их обсуждение. С целью определения эффективности разработанного комплекса технических заданий, направленного на совершенствование техники проведения удушающих приемов у юношей 16-17 лет в Бразильском Джиу-Джитсу нами был проведен межгрупповой анализ показателей оценки техники выполнения удушающих приемов у спортсменов контрольной и экспериментальной групп до и после педагогического эксперимента.

Из цифрового материала следует, что до педагогического эксперимента между группами достоверно значимых различий не было, группы были статистически однородны.

Объем выполненного тактического действия удушение «сзади» в контрольной группе до эксперимента составил - $35,6 \pm 5,33$ кол/раз, а в экспериментальной группе – $35,4 \pm 4,43$ кол/раз; при $p > 0,05$. Коэффициент эффективности в контрольной группе до эксперимента составил – $37,2 \pm 5,05$ (%), а в экспериментальной- $37,1 \pm 4,42$, при $p > 0,05$.

Объем выполненного тактического действия удушение «сзади» в контрольной группе до эксперимента составил - $35,6 \pm 5,33$ кол/раз, а в экспериментальной группе – $35,4 \pm 4,43$ кол/раз; при $p > 0,05$. Коэффициент эффективности в контрольной группе до эксперимента составил – $37,2 \pm 5,05$ (%), а в экспериментальной- $37,1 \pm 4,42$, при $p > 0,05$.

В контрольном упражнении «подъем туловища из положения лежа на спине в течение 20 с, в исходном положении ноги согнуты в коленях» в начале предпринимаемого исследования показатель в контрольной

группе составил $28,4 \pm 0,4$ кол/раз, а в экспериментальной группе $28,2 \pm 0,3$ кол/раз, при $p > 0,05$ (табл. 1).

В контрольном упражнении «прыжки на скакалке в течение 20сек» изучаемый показатель в контрольной группе составил – $43,6 \pm 0,5$ кол/раз, а в экспериментальной группе $43,5 \pm 0,4$ кол/раз, достоверных различий не обнаружено ($p > 0,05$).

По окончании педагогического эксперимента организованного с целью выявления эффективности усовершенствованной методики, направленной на воспитание скоростно-силовых способностей юных боксеров, было проведено повторное тестирование уровня проявления скоростно-силовых способностей у боксеров 13-14 лет контрольной и экспериментальной групп.

Как видно из цифрового материала, все показатели скоростно-силовых способностей у боксеров 13-14 лет экспериментальной группы достоверно выше в сравнении с контрольной группой:

В контрольном упражнении «толчок мяча от груди весом 1 кг из положения сидя» в контрольной группе показатель по окончании эксперимента составил $720,4 \pm 2,3$ см, а в экспериментальной группе – $726,2 \pm 2,2$ см; при $p < 0,05$.

В контрольном упражнении «подъем туловища из положения лежа на спине в течение 20 с, в исходном положении ноги согнуты в коленях» исследуемый показатель после проведенного педагогического эксперимента в контрольной группе составил $29,1 \pm 0,3$ кол/раз, а в экспериментальной группе $30,6 \pm 0,2$ кол/раз, при $p < 0,05$.

В контрольном упражнении «прыжки на скакалке в течение 20сек» в контрольной группе показатель по окончании эксперимента составил $44,7 \pm 0,3$ кол/раз, а в экспериментальной группе – $45,8 \pm 0,5$ кол/раз; при $p < 0,05$.

Таким образом, все вышеуказанное свидетельствует об эффективности разработанного комплекса тактических заданий, направленного на совершенствование техники удушающих приемов спортсменов 16-17 лет в бразильском Джиу-Джитсу.

Выводы. Следовательно, гипотеза об эффективности разработанного комплекса доказана.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Дзуренда В. Структура учебного материала начальной подготовки единоборцев [Текст]: Автореф. дисс. канд. пед. наук. М: ГЦОЛИФК, 1990. 22 с.

2. Еганов В. Г. Формирование двигательных навыков в единоборствах [Текст]: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. М.: ГЦОЛИФК, 2009. 15 с.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ПОВОРОТА «ПЛАНШЕ» У ГИМНАСТОК 10-11 ЛЕТ

Коньшева М.Е.

Кравец-Абдуллина А.В., канд. пед. наук, доцент

*Башкирский институт физической культуры,
кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств*

Актуальность. В настоящее время художественная гимнастика является одним из самых популярных видов спорта в нашей стране. Данный вид спорта предъявляет достаточно высокие требования к подготовке гимнасток, как к технике выполнения гимнастических как упражнений, так и к выполнению отдельных элементов. Как известно, для овладения техникой большинства гимнастических упражнений в художественной гимнастике необходим достаточно высокий уровень проявления гибкости [2].

Необходимо указать, что международной федерацией художественной гимнастики разработаны как положения, так и нормы, действующие для индивидуальных и групповых упражнений, причем требуется с каждым предметом выполнять прыжки, равновесия и повороты [1].

В отличие от прыжков и равновесий, повороты имеют целый ряд особенностей, заставляющих рассматривать их как самостоятельные упражнения. Поворот – это вращательное движение человека, преимущественно вокруг продольной оси. Понятие «поворот» относится к динамическим равновесиям, особенностью которых является сохранение устойчивости и создание момента вращения. Главная задача при выполнении поворотов – сохранение устойчивости при вращении [3].

Трудность и сложность поворотов вокруг вертикальной оси различна. Поворот в «Планше» - самый популярный поворот в программе гимнасток. Он представляет собой вращение в вертикальном шпагате,

корпус параллельно полу. Данный элемент выполняют мировые лидеры художественной гимнастики, так как он имеет высокую стоимость. А если выполнять несколько оборотов подряд, ценность данного элемента значительно увеличивается [1].

Именно повороты могут значительно повысить оценку за то или иное упражнение, так как за каждое дополнительное вращение добавляются баллы. Что дает преимущество перед другими гимнастками.

Научные работы в области художественной гимнастики свидетельствуют о недостаточном освещении вопроса обучения техники поворотов, в частности поворота «планше».

Цель работы – выявить особенности процесса обучения технике поворота «планше» у гимнасток 10-11 лет.

Полученные результаты. Для выявления особенностей процесса обучения технике поворота «планше» у гимнасток 10-11 лет проводилось анкетирование. В анкетировании принимали участие 10 экспертов (тренеров высшей квалификационной категории по художественной гимнастике). Результаты анкетного опроса представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты анкетного опроса по определению особенностей процесса обучения технике поворота «планше» у гимнасток 10-11 лет

| № п/п | Вопросы и ответы анкеты | % | z |
|-------|--|----|---|
| 1. | Какие специфические методы эффективнее всего применять для обучения технике поворота «планше» у гимнасток 10-11 лет? | | |
| | а) метод целостного упражнения; | 20 | 3 |
| | б) метод расчленено-конструктивного упражнения; | 50 | 1 |
| | в) метод сопряженного воздействия; | 30 | 2 |
| 2. | Какие, по Вашему мнению, средства следует применять для обучения технике поворота «планше» у гимнасток 10-11 лет? | | |
| | а) общеподготовительные упражнения; | 0 | 3 |
| | б) специально-подготовительные; | 60 | 1 |
| | в) соревновательные упражнения. | 40 | 2 |
| 3. | Как Вы считаете, какая фаза является наиболее сложной при обучении технике поворота «планше» у гимнасток 10-11 лет? | | |
| | а) подготовительная фаза; | 0 | 3 |

| | | | |
|----|--|----|---|
| | б) фаза замаха; | 30 | 2 |
| | в) фаза вращения; | 40 | 1 |
| | г) фаза окончания поворота (фиксация окончания поворота и постановка ноги в исходное положение). | 30 | 2 |
| 4. | Как Вы считаете, какие специально-подготовительные упражнения следует применять для обучения технике поворота «планше» у гимнасток 10-11 лет? | | |
| | а) имитация подготовительной фазы; | 10 | 4 |
| | б) имитация подготовительной фазы поворота на скамейке; | 20 | 3 |
| | в) имитация подготовительной фазы поворота с поднятием на полупальцы на скамейке; | 30 | 2 |
| | г) имитация подготовительной фазы поворота с поднятием на полупальцы и удержание в стойке на носке на одной ноге, вторая назад в равновесие с резиновым амортизатором. | 40 | 1 |
| 5. | Какие специально-подготовительные упражнения являются более эффективными для обучения технике поворота «планше» у гимнасток 10-11 лет? | | |
| | а) поднимание маховой ноги назад в равновесие с возвышенности высотой 50 см, руки в стороны; | 10 | 2 |
| | б) поднимание маховой ноги назад в равновесие с возвышенности высотой 50 см с подниманием опорной ноги на полупальцы, руки в стороны; | 40 | 1 |
| | в) имитация замаха на поворот, руки в стороны; | 10 | 2 |
| | г) имитация замаха с удержанием ноги в равновесие назад с резиновым амортизатором. | 40 | 1 |
| 6. | Какие специально-подготовительные упражнения являются более эффективными для обучения технике фазы непосредственного поворота «планше» у гимнасток 10-11 лет? | | |
| | а) поворот на одной ноге без поднятия | 0 | 3 |

| | | | |
|----|--|----|---|
| | ноги назад в кольцо, руки в стороны или вверх; | | |
| | б) поворот на одной ноге с поднятой ногой, согнутой в коленном суставе, руки вверх; | 20 | 2 |
| | в) поворот на одной ноге с поднятой ногой в равновесие назад с резиновым амортизатором, руки в стороны или вверх; | 40 | 1 |
| | г) поворот «планше» с использованием тренажера «спиннер», руки в стороны. | 40 | 1 |
| 7. | Какие специально-подготовительные упражнения являются более эффективными для обучения технике поворота «планше» у гимнасток 10-11 лет? | | |
| | а) равновесие на одной ноге с удержанием ноги; | 10 | 2 |
| | б) равновесие прямой ногой назад на одной ноге с последующей постановкой ноги на скамейке, руки в стороны; | 30 | 1 |
| | в) равновесие с резиновым амортизатором на одной ноге с последующим шагом и разноименным поворотом, руки в стороны; | 30 | 1 |
| | г) поворот на одной ноге с поднятой назад ногой в остановку в равновесие на одной ноге, руки в стороны. | 30 | 1 |

Примечание: z – ранговое место.

Из таблицы 1 видно, что обучения технике поворота «планше» у гимнасток 10-11 лет, занимающихся художественной гимнастикой, по мнению экспертов, эффективнее использовать специально-подготовительные (60%) и соревновательные упражнения (40%), выполняемые методом расчленено-конструктивного упражнения (50%). Неэффективными считаются общеподготовительные упражнения (0%). Менее эффективными, по мнению тренеров, считаются методы сопряженного воздействия (30%) и целостного упражнения (20%).

По мнению тренеров, самыми сложными фазами при обучении технике поворота «планше» у гимнасток 10-11 лет, являются следующие: фаза вращения (40%), фаза замаха и фаза окончания

поворота (по 30 %). Таким образом, при обучении технике этого поворота данным фазам следует уделять особое внимание.

Также, по мнению экспертов, для обучения технике поворота «планше» у гимнасток 10-11 лет, занимающихся художественной гимнастикой, следует применять следующие специально-подготовительные упражнения:

- имитация подготовительной фазы поворота с поднятием на полупальцы и удержание в стойке на носке на одной ноге, вторая назад в равновесие с резиновым амортизатором (40%);
- имитация подготовительной фазы поворота с поднятием на полупальцы на скамейке (30%).

Менее эффективными для совершенствования данной фазы поворота эксперты считают такие специально-подготовительные упражнения, как: имитация подготовительной фазы поворота на скамейке (20%), имитация подготовительной фазы (10%).

Эксперты считают, что для совершенствования техники фазы замаха на поворот «планше» у спортсменок 10-11 лет, занимающихся художественной гимнастикой, эффективнее всего применять упражнения:

- поднимание маховой ноги назад в равновесие с возвышенности высотой 50 см с подниманием опорной ноги на полупальцы, руки в стороны (40%);
- имитация замаха с удержанием ноги в равновесие назад с резиновым амортизатором (40%).

Менее эффективными являются: поднимание маховой ноги назад в равновесие с возвышенности высотой 50 см, руки в стороны (10%); имитация замаха на поворот, руки в стороны (10%).

Для обучения технике фазы непосредственного поворота «планше» у спортсменок 10-11 лет, занимающихся художественной гимнастикой, эффективнее всего применять следующие специально-подготовительные упражнения:

- поворот на одной ноге с поднятой ногой в равновесие назад с резиновым амортизатором, руки в стороны (40%);
- поворот «планше» с использованием тренажера «спиннер», руки в стороны или вверх (40%).

Менее эффективными являются: поворот на одной ноге с поднятой ногой, согнутой в коленном суставе, руки вверх (20%) и поворот на одной ноге без поднятия ноги назад в кольцо, руки в стороны или вверх (0%).

Для обучения технике фазы окончания поворота «планше» у спортсменок 10-11 лет, занимающихся художественной гимнастикой, эффективнее всего применять следующие специально-подготовительные упражнения:

- равновесие прямой ногой назад на одной ноге с последующей постановкой ноги на скамейке, руки в стороны (30%);
- равновесие с резиновым амортизатором на одной ноге с последующим шагом и разноименным поворотом, руки в стороны (30%);
- поворот на одной ноге с поднятой назад ногой в остановку в равновесие на одной ноге, руки в стороны (30%).

Менее эффективным упражнением является равновесие на одной ноге с удержанием ноги (10%).

Вывод. Таким образом, полученные данные необходимо учитывать при построении тренировочного процесса, направленного на обучение технике поворота «планше» у гимнасток 10-11 лет.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов [Текст] : М.: Физкультура и спорт, 2004. 328с.
2. Гавердовский Ю.К. Сложные гимнастические упражнения и обучение им [Электронный ресурс]. <http://www.dissercat.com/content> (дата обращения 12.09.2016).
3. Олещко В.А. Упражнения в художественной гимнастике [Электронный ресурс]. <http://studopedia.org/1-16188.html> (дата обращения 13.01.2017).

АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ РАЗРАБОТАННОЙ МЕТОДИКИ ПОВЫШЕНИЯ СПОРТИВНОЙ МОТИВАЦИИ У ЛЕГКОАТЛЕТОВ 10-12 ЛЕТ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА

Кулешов Р.С.

Макина Л.Р. д-р пед. наук, профессор

*Башкирский институт физической культуры
кафедра теории и методики циклических видов спорта и физического
воспитания*

Актуальность. Одной из главных проблем теории адаптивной физической культуры является проблема изучения потребностей, мотивов, интересов, ценностных ориентаций лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Анализ статистических данных показывает, что основную часть (не менее двух третей) детей-инвалидов составляют дети с расстройствами психики и нервной системы и дети с множественными нарушениями [1; 3].

Также следует отметить, что ряд специалистов по работе с детьми данной категории отмечают необходимость систематических занятий доступными им видами спорта. Но заинтересовать их в занятии спортом довольно сложно, потому что самостоятельно спортивная мотивация у детей с нарушением интеллекта формируется крайне слабо. У детей быстро появляется безразличие к учебно-тренировочному процессу, что неблагоприятно сказывается на их физическом развитии, а следовательно, и на состоянии здоровья в целом.

В паралимпийском спорте было проведено много исследований, свидетельствующих о необходимости детального изучения психологических особенностей спортсменов, однако, фундаментальных исследований в этом направлении, а тем более методик, направленных на повышение спортивной мотивации детей данной категории, в проанализированной нами литературе не достаточно.

В свете вышеизложенного, очевидна актуальность и уникальность работы направленной на разработку методики повышения спортивной мотивации в процессе развития физических качеств у легкоатлетов 10-12 лет с нарушением интеллекта.

Цель. Выявить эффективность разработанной методики повышения спортивной мотивации у легкоатлетов 10-12 лет с нарушением интеллекта.

Полученные результаты. Нами была разработана методика повышения спортивной мотивации у легкоатлетов с нарушением интеллекта. Главной ее особенностью являлось то, что в нее были включены упражнения в зоне доступа, а также специальные мотивационные тренинги подвижные игры.

Исследование проводилось на базе школы интернат VIII вида №59. В исследовании приняли участие 20 спортсменов группы начальной подготовки второго года обучения, юноши 10-12 лет с легкой степенью нарушения интеллекта. Было сформировано две группы:

первая группа (n=10) – контрольная (КГ) и вторая (n=10) – экспериментальная (ЭГ).

Для определения эффективности разработанной методики был проведен сравнительный анализ показателей уровня мотивации легкоатлетов контрольной и экспериментальной групп до и после педагогического эксперимента. Уровень мотивации оценивался по методике Н.Г. Лускановой, (1993)[2]. Результаты исследования представлены в таблице 1.

Таблица 1

Уровень мотивации у легкоатлетов 10-12 лет с нарушением интеллекта контрольной и экспериментальной групп до и после эксперимента (по методике Н.Г. Лускановой)

| | До эксперимента | После эксперимента | p |
|---|-----------------|--------------------|--------|
| Уровень мотивации контрольной группы (n=10) (баллы) | 17,3±2,1 | 18,4±1,4 | p>0,05 |
| Уровень мотивации экспериментальной группы (n=10) (баллы) | 19,1±2,2 | 25,5±2,1 | p<0,05 |
| p ₁ | p>0,05 | p<0,05 | |

Примечание: p – достоверность различий внутри группы; P₁ – достоверность различий между группами.

Из таблицы 1 следует, что до начала педагогического эксперимента в показателях уровня мотивации не было обнаружено статистически достоверных различий (17,3±2,1; 19,1±2,2; p>0,05), следовательно, группы были статистически однородны.

Межгрупповой анализ показал достоверно значимые различия после педагогического эксперимента в уровне мотивации спортсменов экспериментальной группы в сравнении с контрольной (18,4±1,4; 25,5±2,1; p<0,05). В контрольной группе мотивация осталась на среднем уровне, в экспериментальной группе мотивация возросла до высокого уровня.

Также был проведен сравнительный анализ показателей уровня физической подготовленности испытуемых контрольной и экспериментальной групп до и после педагогического эксперимента.

В таблице 2 представлены показатели физической подготовленности легкоатлетов исследуемых групп до педагогического эксперимента.

Таблица 2

Показатели физической подготовленности легкоатлетов контрольной (КГ) и экспериментальной групп (ЭГ) до педагогического эксперимента, ($M \pm m$)

| Показатели физической подготовленности | КГ (n=10) | ЭГ (n=10) | p |
|---|--------------|--------------|--------|
| 1. Бег на 30м, (с) | 8,3±1,27 | 7,8±1,22 | p>0,05 |
| 2. Бег в гору 20м, (с) | 8,2±1,54 | 8,1±1,36 | p>0,05 |
| 3. Бег на 1000м, (мин) | 5,59±0,13 | 5,55±0,73 | p>0,05 |
| 4. Челночный бег (с) | 11,1±0,38 | 9,8±0,44 | p>0,05 |
| 5. Прыжки на одной ноге 10м, (с) | 13,12±1,82 | 12,99±1,63 | p>0,05 |
| 6. Оценка статистического равновесия, (с) | 47,6±1,28 | 44,1±1,32 | p>0,05 |
| 7. Линейка, (см) | 13,3±2,21 | 10,2±2,2 | p>0,05 |
| 8. Сгибание разгибание рук в упоре лежа | 13,1±2,12 | 12,3±2,3 | p>0,05 |
| 9. Прыжок в длину с места, (м) | 1,3±0,21 | 1,3±0,3 | p>0,05 |
| 10. Динамометрия на обе руки, (кг) | 11,1±1,75 | 12,0±0,3 | p>0,05 |

Примечание: М – среднее арифметическое значение; m – ошибка среднего арифметического значения; p – достоверность различий.

Из таблицы 2 следует, что во всех показателях физической подготовленности различия недостоверны, следовательно, до педагогического эксперимента группы были статистически однородны, что говорит о возможности проведения педагогического эксперимента.

В таблице 3 представлены показатели физической подготовленности легкоатлетов исследуемых групп после педагогического эксперимента.

Таблица 3

Показатели физической подготовленности легкоатлетов контрольной (КГ) и экспериментальной групп (ЭГ) после педагогического эксперимента, ($M \pm m$)

| Показатели физической подготовленности | КГ (n=10) | ЭГ (n=10) | p |
|---|--------------|--------------|--------|
| 1. Бег на 30м, (с) | 8,0±1,11 | 5,9±0,12 | p<0,05 |
| 2. Бег в гору 20м, (с) | 8,1±0,56 | 5,9±0,25 | p<0,05 |
| 3. Бег на 1000м, (мин) | 5,50±0,19 | 4,29±0,17 | p<0,05 |
| 4. Челночный бег (с) | 10,5±0,16 | 6,1±0,17 | p<0,05 |
| 5. Прыжки на одной ноге 10м, (с) | 12,07±1,13 | 8,87±1,18 | p<0,05 |
| 6. Оценка статистического равновесия, (с) | 46,1±0,98 | 51,6±0,91 | p<0,05 |
| 7. Линейка, (см) | 13,2±1,31 | 16,5±1,2 | p<0,05 |
| 8. Сгибание разгибание рук в упоре лежа | 14,0±1,91 | 18,1±1,7 | p<0,05 |
| 9. Прыжок в длину с места, (м) | 1,3±0,14 | 1,7±0,13 | p<0,05 |
| 10. Динамометрия на обе руки, (кг) | 12,3±1,04 | 15,1±1,3 | p<0,05 |

Примечание: М – среднее арифметическое значение; m – ошибка среднего арифметического значения; p – достоверность различий.

Из таблицы 3 следует, что после проведения педагогического эксперимента в экспериментальной группе были выявлены достоверно значимые различия во всех показателях уровня физической подготовленности.

Приведенные выше результаты показали что, внедрение разработанной методики повышения мотивации в тренировочный процесс легкоатлетов 10-12 лет с нарушением интеллекта, позволило добиться значимых изменений в показателях уровня мотивации и физической подготовленности юных спортсменов экспериментальной группы.

Вышеизложенные данные свидетельствуют о том, что разработанная методика является эффективной и может быть использована в практической работе тренеров СДЮШОР, а также специалистов, работающих с детьми с нарушением интеллекта.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Евсеев С.П., Шапкова Л.В., Федорова Т.В. Адаптивная физическая культура – новая специальность для работы с инвалидами. Физическая культура студентов: физическое воспитание, спорт, активный досуг (Научно-методические аспекты) [Текст]: материалы Республ. науч.-метод. семинара / под ред. доцента В.И. Григорьева. СПб.: Изд-во СПбУЭФ, 1996. С. 33 – 38.
2. Лусканова Н.Г. Методика «оценки уровня спортивной мотивации у детей младшего школьного возраста» [Текст]:[Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://psylist.net/praktikum/00173.htm>Дата обращения (21.02.2017).
3. О положении детей в Российской Федерации [Текст]: доклад Комитета Совета Федерации по социальной политике. 2006. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://ricolor.org/rus/zn/sb/7/>. Дата обращения (12.10.2016).

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ПРОЦЕССА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ГРУППОВЫХ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ У ХОККЕИСТОВ 13-14 ЛЕТ

Лаврешин М.С.

Кравец-Абдуллина А.В., канд. пед. наук, доцент

*Башкирский институт физической культуры,
кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств*

Актуальность. В настоящее время в хоккее с шайбой наблюдается увеличение спортивной конкуренции на Российских и международных соревнованиях, в особенности среди команд юниоров. Именно стремительный рост спортивного мастерства хоккеистов заставляет детальнее изучать процесс подготовки спортсменов и изыскивать возможности для его дальнейшего совершенствования [3].

Кроме того особенностью современного хоккея является и повышение плотности игры, спортсмены постоянно находятся в сложных игровых ситуациях, где при дефиците времени необходимо принимать тактические решения и выполнять соответствующие

действия. Поэтому на первый план в подготовке хоккеиста выходит способность своевременно и эффективно решать игровые тактические задачи [2].

Главное предназначение тактической подготовки – научить хоккеистов эффективно реализовывать комплекс своих возможностей (физических, технических, психических) в соревновательной деятельности [1].

Групповые тактические действия игроков в хоккее имеют решающее значение для достижения победы: чем выше тактическое мастерство хоккеистов, тем успешнее и рациональнее они используют свою технику, физические качества, знания и умения в борьбе с соперниками в разнообразных условиях [3].

Главная задача тактики нападения – это нарушение организованных оборонительных действий противника, преодоление индивидуального и группового сопротивления, которое позволило бы завершить атаку взятием ворот. Решают эти задачи быстрота и точность выполнения индивидуальных, групповых и командных действий [1].

Опыт последних лет показывает, что уровень групповой тактической подготовленности в нападении у хоккеистов 13-14 лет не высок, часто они не могут реализовать задуманные тактические действия во время игры [1].

Большинство научно-методических публикаций по хоккею посвящены вопросам технической и физической подготовки спортсменов [2]. Анализ проблем тактической подготовки в хоккее в достаточной мере не был проведен. Вышеуказанные данные свидетельствуют о том, что научно-методическое обеспечение в современном хоккее, в том числе и проблема тактической подготовки и подготовленности в нападении у спортсменов 13-14 лет раскрыты недостаточно.

Цель работы. Выявить особенности процесса совершенствования групповых тактических действий в нападении хоккеистов 13-14 лет.

Полученные результаты. Для выявления особенностей тренировочного процесса хоккеистов 13-14 лет, направленного на совершенствование групповых тактических действий в нападении.

Как отмечалось ранее, планирование тренировочного процесса в спортивной практике необходимо осуществлять с учетом специфики соревновательной деятельности вида спорта. Так, прежде чем осуществлять процесс совершенствования тактики в хоккее,

необходимо провести анализ игр спортсменов [1].

Из анализа научно-методической литературы было определено, что групповые тактические действия в нападении хоккеистов классифицируются на: передачи шайбы, тактические комбинации «скрещивание», «стенка», «оставление шайбы», «пропуск шайбы», «заслон».

Анализ игр проводился для выявления наиболее часто применяемых и эффективных групповых тактических действий хоккеистов 13-14 лет было проведено стенографирование видеозаписей с Первенство России. Было проанализировано 7 игр.

Из таблицы 1 видно, что в ходе стенографирования видеозаписей определено, что спортсмены на Первенстве России чаще всего применяют следующие групповые тактические действия в нападении – передача шайбы ($264,2 \pm 10,14$) и комбинации «скрещивание» ($98,7 \pm 5,36$) и «оставление шайбы» ($74,2 \pm 8,01$). Реже применяются такие тактические действия, как тактическая комбинация «заслон» ($20,5 \pm 7,32$), «стенка» ($10,3 \pm 3,18$) и «пропуск шайбы» ($7,2 \pm 2,21$).

Кроме того, выявлено, что наиболее эффективными групповыми тактическими действиями в нападении также являются: передача шайбы ($62,5 \pm 5,68$), «оставление шайбы» ($52,7 \pm 4,78$) и комбинация «скрещивание» ($42,8 \pm 3,83$). Менее эффективными, как показало педагогическое наблюдение, являются тактическая комбинация – «заслон» ($40,3 \pm 2,71$), «пропуск шайбы» ($30,5 \pm 3,65$) и «стенка» ($21,4 \pm 2,63$).

Таблица 1

Показатели частоты применения и эффективности групповых тактических действий в нападении у хоккеистов 13-14 лет на Первенстве России за игру, ($M \pm m$)

| Тактические действия | Частота применения (кол-во раз) | Эффективность (%) |
|---|---------------------------------|-------------------|
| 1) передача шайбы, | $264,2 \pm 10,14$ | $62,5 \pm 5,68$ |
| 2) тактическая комбинация – «скрещивание», | $98,7 \pm 5,36$ | $42,8 \pm 3,83$ |
| 3) тактическая комбинация – «стенка», | $10,3 \pm 3,18$ | $21,4 \pm 2,63$ |
| 4) тактическая комбинация – «оставление шайбы», | $74,2 \pm 8,01$ | $52,7 \pm 4,78$ |
| 5) тактическая комбинация – «пропуск шайбы», | $7,2 \pm 2,21$ | $30,5 \pm 3,65$ |

| | | |
|---------------------------------------|-----------|-----------|
| б) тактическая комбинация – «заслон». | 20,5±7,32 | 40,3±2,71 |
|---------------------------------------|-----------|-----------|

Примечание: М – среднее арифметическое значение; m – ошибка среднего арифметического значения.

Вывод. Таким образом, полученные данные необходимо учитывать при повышении эффективности тренировочного процесса, направленного на совершенствование групповых тактических действий у хоккеистов 13-14 лет, то есть больше внимания следует уделять совершенствованию часто применяемых и результативных групповых тактических действий в нападении спортсменов данного возраста, таким как передача шайбы и комбинациям «скрещивание» и «оставление шайбы».

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

4. Абуллин Р.Р., Садриев А.Р. Повышение эффективности технико-тактической деятельности хоккеистов [Электронный ресурс]. <http://cyberleninka.ru/article/n/povyshenie-effektivnosti-tehniko-takticheskoy-deyatelnosti-hokkeistov> (дата обращения 13.09.2016).
5. Горский Л. Тренировка хоккеистов [Текст] : учеб.пособие. Пер. со словацкого. (предисловие Г. Мкртчяна). М.: Физкультура и спорт, 2004. 151 с.
6. Савин В.П. Теория методика хоккея [Текст]: учебник. М.: издательский центр «Академия», 2006. 403 с.

РАЗВИТИЕ СЕНСОМОТОРНОЙ КООРДИНАЦИИ В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТЕХНИКИ ГРЕБКА БАЙДАРОЧНИКОВ 15-16 ЛЕТ

Мавлютов А.В.

Гареева А.С. канд. пед. нау., доцент

*Башкирский институт физической культуры,
кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств*

Актуальность. Сенсомоторная координация – согласование во времени и пространстве двигательных действий [2].

По мнению таких специалистов в области гребли, как Г.М. Краснопевцев, Ю.А. Плеханов (1985), в гребле на байдарках и каноэ

большой объем деятельности, осуществляемой в вероятных и неожиданно возникающих ситуациях, которая требует проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим [1].

Как отмечают Ю.Н. Стаценко, А.Н. Никоноров (2005), в гребле на байдарках и каноэ большое значение имеет старт и первые гребки, совершаемые гребцом для сдвига с места лодки и её разгона, которые в значительной степени зависят от уровня сенсомоторной координации гребца: скорости реакции, дифференцировки мышечных усилий, межмышечной координации и постурального контроля. Данные компоненты сенсомоторной координации обеспечивают эффективное выполнение техники гребли на старте и первых метрах дистанции [3].

Цель. Определить эффективности разработанной методики развития сенсомоторной координации в процессе совершенствования техники гребка байдарочников 15-16 лет.

Полученные результаты. Исследование проводилось на базе государственного бюджетного учреждения спортивной школы олимпийского резерва ГБУ СШОР по гребле на байдарках и каноэ, в котором приняли участие две группы байдарочников 15-16 лет тренировочной группы четвертого года обучения (ТГ-4), по 11 человек. Исследование длилось с сентября 2016 г. по декабрь 2017г.

В содержание разработанной методики включены специально-подготовительные упражнения и тренировочные формы соревновательных упражнений, выполняемые с изменением условий и с сохранением структуры техники гребка с учетом ведущих компонентов координационных способностей и наиболее значимых видов сенсомоторной координации. Так, структура заданий соответствовала структуре техники гребка байдарочников 15-16 лет.

Отличием занятий экспериментальной от контрольной группы являлось изменение и усложнение заданий для развития координационных способностей, а также включение упражнений для развития компонентов сенсомоторной координации, а именно, постурального контроля, дифференцировки мышечных усилий и межмышечной координации.

Для достижения цели исследования был проведён межгрупповой анализ показателей сенсомоторной координации байдарочников 15-16 лет в контрольной и экспериментальной группах до и после педагогического эксперимента.

Для определения способности к дифференцировке мышечных усилий применялся тест «Контактная координациометрия».

В результате межгруппового анализа выявлены достоверные различия в исследуемом показателе между контрольной и экспериментальной группами после педагогического эксперимента ($7,51 \pm 0,42$; $5,97 \pm 0,19$; $p < 0,05$). Результаты внутригруппового и межгруппового анализов свидетельствуют о повышении мышечного чувства и способности к тонкой дифференцировке мышечных усилий байдарочников в процессе тренировки с применением разработанной нами методики.

Для определения уровня межмышечной координации применялась оценка функциональной активности нервно-мышечного аппарата, определялись биоэлектрические потенциалы.

Как отмечает В.Н. Платонов (2004), способность спортсмена синхронизировать работу мышц, максимально расслабляя мышцы-антагонисты в момент двигательного акта – важный показатель спортивного мастерства, который обеспечивает эффективное исполнение движений и повышает экономичность работы. Для определения эффективности разработанной методики проведён межгрупповой анализ показателей функциональной активности нервно-мышечного аппарата.

Таблица 1

Изменения биоэлектрической активности трапецевидной мышцы байдарочников контрольной (n=11) и экспериментальной групп (n=11) до и после педагогического эксперимента, мкВ

| Состояние мышцы | Группы | Уровень электроактивности, мкВ | | | |
|-----------------|--------|--------------------------------|-----------------|--------------------|-------|
| | | Норма | До эксперимента | После эксперимента | p |
| Покой | КГ | 50-100 | 159,43±14,25 | 147,51±14,72 | >0,05 |
| | ЭГ | | 145,89±16,34 | 68,92±7,47 | <0,05 |
| | p | | >0,05 | <0,05 | |
| Напряжение | КГ | 1000-3000 | 1132,58±31,21 | 1318,22±15,28 | <0,05 |
| | ЭГ | | 1136,12±22,34 | 1569,07±9,57 | <0,05 |
| | p | | >0,05 | <0,05 | |
| Расслабление | КГ | 10-15 | 61,47±9,35 | 51,11±7,42 | >0,05 |
| | ЭГ | | 62,09±11,41 | 20,21±5,72 | <0,05 |
| | p | | >0,05 | <0,05 | |

Примечание: КГ – контрольная группа; ЭГ – экспериментальная группа; p – достоверность различий; М – среднее арифметическое значение признака; m – ошибка среднего арифметического значения.

Как видно из таблицы 2, после эксперимента в результатах измерения биоэлектрической активности трапецевидной мышцы контрольной группы выявлены достоверные различия лишь в состоянии напряжения. В экспериментальной группе после педагогического эксперимента выявлены достоверные различия во всех состояниях мышцы ($p < 0,05$). До эксперимента между группами не выявлено достоверных различий, что свидетельствует об их идентичности ($p > 0,05$). В результате межгруппового анализа выявлены достоверные различия между контрольной и экспериментальной группами после педагогического эксперимента во всех состояниях мышцы, а именно в состоянии покоя, состоянии напряжения и состоянии расслабления ($p < 0,05$). Данные изменения свидетельствуют о том, что байдарочники экспериментальной группы стали способны регулировать мышечное напряжение в процессе занятий по разработанной нами методике, что доказывает её эффективность по основным направлениям развития межмышечной координации.

Для оценки уровня пострурального контроля использовали тест «Проба Яроцкого». Результаты представлены в таблице 3.

Результаты теста «Проба Яроцкого» контрольной (n=11) и экспериментальной групп (n=11) до и после эксперимента ($M \pm m$) (сек)

| Группы | До эксперимента | После эксперимента | p |
|--------|-----------------|--------------------|-------|
| КГ | 60,41±3,87 | 62,49±3,17 | >0,05 |
| ЭГ | 60,92±4,15 | 69,51±3,05 | <0,05 |
| p | >0,05 | <0,05 | |

Примечание: КГ – контрольная группа; ЭГ – экспериментальная группа; p – достоверность различий; M – среднее арифметическое значение признака; m – ошибка среднего арифметического значения.

Выявлены достоверные различия после педагогического эксперимента в результате межгруппового анализа в показателе пробы Яроцкого, определяющий уровень пастурального контроля гребца (62,49±3,17; 69,51±3,05; p<0,05). Полученные данные свидетельствуют о том, что разработанная нами методика эффективна при развитии одного из наиболее значимых видов сенсомоторной координации – поструральный контроль.

Вывод. Таким образом, результаты межгруппового анализа показателей координационных способностей байдарочников 15-16 лет до и после педагогического эксперимента свидетельствуют о том, что уровень развития сенсомоторной координации повысился, что в свою очередь обеспечивает эффективность разработанной нами методики развития координационных способностей в процессе совершенствования техники гребка байдарочников 15-16 лет.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гребля на байдарках и каноэ [Текст]: Справочник под ред. Г.М. Краснопевцев, Ю.А. Плеханов. М.: Физкультура и спорт, 1985. 192 с.
2. Душков Б.А., Королев А.В., Смирнов Б.А. Энциклопедический словарь: Психология труда, управления, инженерная психология и эргономика [Текст] «Академический проект, Деловая книга», 2005. 848 с.
3. Стаценко Ю.Н., Никоноров А.Н. Подготовка гребцов на байдарках [Текст]: учебное пособие. Киев: Здоров'я, 2005. 45 с.

ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКИ ВЛАДЕНИЯ КОНЬКАМИ ХОККЕИСТОВ 6-7 ЛЕТ

Минияров Д.И.

Яшина Е.И., старший преподаватель, Нургалиев А.Ф.

старший преподаватель

*Башкирский институт физической культуры,
кафедры теории и методики спортивных игр и единоборств*

Актуальность. В настоящее время наблюдается обострение спортивной конкуренции на международных и внутренних соревнованиях по хоккею с шайбой, как среди взрослых, так и среди детско-юношеских команд. Стремительный рост спортивного мастерства в детско-юношеском хоккее заставляет детальнее изучать процесс технической подготовки спортсменов и изыскивать возможности для его дальнейшего совершенства. Овладение техникой передвижения на коньках на начальном этапе подготовки, обязательное условие на пути к повышению спортивных достижений [1].

Для достижения наилучшего результата в спорте необходимо владеть совершенной техникой – наиболее рациональным и эффективным способом выполнения упражнения. Важно помнить, что рациональная техника не только правильная обоснованная форма движения, это еще и умение проявлять значительные волевые и мышечные усилия, выполнять движения быстро, вовремя расслаблять мышцы [2]. Значимым фактором ведения эффективной соревновательной деятельности является техника владения коньками. Техника передвижения на коньках является основой мастерства хоккеиста [3].

Вышеуказанные данные свидетельствует о том, что научно-методическое обеспечение в настоящее время по данной проблеме раскрыто недостаточно.

Цель исследования: выявить особенности обучения технике владения коньками хоккеистов 6-7 лет.

Методы и организация исследования: Для выявления уровня технической подготовленности было проведено педагогическое наблюдение в процессе тренировочной деятельности юных хоккеистов.

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты тестирования

уровня техники передвижения на коньках хоккеистов 6-7 лет группы начальной подготовки первого года обучения представлены в табл. 1.

Таблица 1

Результаты тестирования уровня техники владения коньками хоккеистов 6-7 лет, (n=20) сек (M ± m)

| Бег на коньках 36 метров (с) | Слаломный бег на коньках 36 метров (с) | Бег на коньках 36 метров спиной вперед(с) | Разница, (d1-2) | Разница, (d1-3) |
|------------------------------|--|---|-----------------|-----------------|
| 1 | 2 | 3 | | |
| 15,3 ± 0,3 | 22,6 ± 0,3 | 26,9 ± 0,4 | 7,3 | 11,6 |

Результаты тестирования свидетельствуют о том, что показатели в тестах бег на коньках 36 метров, слаломный бег и бег на коньках 36 метров спиной вперед свидетельствуют о низком уровне технической подготовленности. Разница во времени бег на коньках 36 метров и слаломный бег на коньках 36 метров составляет 7,3 сек. Разница во времени бег на коньках 36 метров и бег на коньках 36 метров спиной вперед составляет 11,6 сек. Полученные данные свидетельствуют о низком уровне технической подготовленности хоккеистов 6-7 лет.

Выводы: Определено, что в исследуемой группе выявлен низкий уровень техники владения коньками, следовательно необходимо уделять особое внимание обучению и совершенствованию именно данного технического приема.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Букатин А.Ю., Колузганов В.М. Юный хоккеист. [Текст]: учебник. М.: Физкультура и спорт, 2000. 126 с.
2. Букач Л. Четыре концепции современного хоккея. [Текст] // Спорт за рубежом. 1987. № 18. С. 12-16
3. Быстров В.А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов. [Текст]: Учебное пособие. М.: Терраспорт, 1999. 63 с.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ВЕДЕНИЯ МЯЧА У ФУТБОЛИСТОВ 12-13 ЛЕТ В МИНИ-ФУТБОЛЕ

Новичков В.В.

Крутько В. Б., канд. пед. наук

*Башкирский институт физической культуры,
Кафедра спортивных игр и единоборств*

Актуальность. В настоящее время одной из важных проблем в мини-футболе является подготовка высококвалифицированного резерва. Решение данной проблемы во многом обусловлено содержанием и организацией технической подготовки у юных футболистов [5].

Основой спортивного мастерства футболистов по праву является техническая подготовленность, уровень которой во многом определяет результативность и зрелищность игры [4].

Следовательно, на современном этапе развития игры в мини-футбол особый интерес для большинства тренеров представляют вопросы повышения эффективности и качества учебно-тренировочной работы, направленной на совершенное владение техническими приемами. Одним из основных компонентов общей тренировочной работы является овладение конкретным техническим действием [3].

Многие специалисты в области мини-футбола единогласно пишут, что во время игры в мини-футбол практически невозможно обойтись без такого важного действия, как ведение мяча.

Анализ научно-методической литературы показал, что ведение мяча является наиболее важным техническим приемом, позволяющим выиграть у соперника пространство и время, создать численное преимущество, комбинировать с партнерами, наносить удар по воротам или обводить соперника для обострения игры не только в центре поля, но и в штрафной площади противника [1]. В свою очередь Раймон Копа (2000) обращает внимание на то, что вести мяч в любом случае надо так, чтобы не терять при этом много времени, и чтобы мяч не сумел перехватить соперник [3].

Таким образом, становится очевидным, что вопросы совершенствования техники ведения мяча приобретают значительную актуальность. Поэтому теоретики и практики в области мини-футбола в настоящее время ведут активный поиск новых эффективных средств повышения уровня техники ведения мяча.

Однако проведенный анализ научных источников показал слабую разработанность вопросов, касающихся совершенствования техники

ведения мяча у юных футболистов, т.к. имеющиеся работы касаются в основном физической подготовленности спортсменов. Следовательно, необходимо определить особенности тренировочного процесса направленного на совершенствование техники ведения мяча у футболистов 12-13 лет является актуальной.

Цель исследования: выявить особенности тренировочного процесса направленного на совершенствование техники ведения мяча футболистов 12-13 лет.

Для выявления особенностей тренировочного процесса, направленного на совершенствование техники ведения мяча у футболистов 12-13 лет проводилось анкетирование. Для этого нами была разработана анкета с предложенными вариантами ответов. В анкетировании принимали участие 10 тренеров по мини-футболу высшей и первой квалификационной категории.

Полученные результаты были представлены в табл. 1.

Таблица 1

Результаты анкетного опроса

| № | Вопрос | % ГОЛОСОВ |
|----|--|-----------|
| 1. | Как вы думаете, какие способы ведения мяча наиболее целесообразно совершенствовать у футболистов 12-13 лет? | |
| | а) ведение внутренней стороной стопы; | 20% |
| | б) ведение внешней частью подъема; | 70% |
| | в) ведение носком; | 10% |
| | г) ведение средней частью подъема; | — |
| 2. | Какие средства вы считаете наиболее эффективными для совершенствования техники ведения мяча футболистов 12-13 лет? | |
| | а) обеподготовительные упражнения; | — |
| | б) специально-подготовительные упражнения; | 60% |
| | в) соревновательные упражнения; | 30% |
| | г) игровые упражнения; | 10% |
| 3. | Какие методы вы считаете наиболее эффективными для совершенствования техники ведения мяча футболистов 12-13 лет? | |
| | а) целостный метод; | 50% |
| | б) расчлененно-конструктивный; | 40% |
| | в) сопряженный; | 10% |
| 4. | Какие усложнённые условия являются наиболее эффективными для футболистов 12-13 лет? | |
| | а) ведение мяча с утяжелителями; | 30% |
| | б) ведение мяча нестандартного размера; | 30% |

| | | |
|----|---|-----|
| | в) ведение мяча с сопротивлением; | 20% |
| | г) ведение мяча на беговой дорожке; | 20% |
| 5. | Какие из специально-подготовительных упражнений вы считаете наиболее эффективными для совершенствования техники ведения мяча у футболистов 12-13 лет? | |
| | а) подводящие; | 20% |
| | б) подготовительные; | 10% |
| | в) упражнения в виде отдельных частей соревновательного упражнения; | 50% |
| | г) имитационные; | 20% |
| | д) упражнения из смежных видов спортивных упражнений | – |
| 6. | Какие средства вы считаете наиболее эффективными для совершенствования техники финтов с мячом футболистов 12-13 лет? | |
| | а) обводка фишек змейкой; | 30% |
| | б) круговые движения вокруг мяча; | 20% |
| | в) замах- выпад правой, левой уход в сторону с мячом; | 50% |

В ходе проведённого анкетирования было установлено, что наиболее целесообразным совершенствовать у футболистов 12-13 лет ведение мяча подошвой (70%) а, наиболее эффективными средствами (60%) являются специально подготовительные упражнения. При этом наиболее эффективным методом совершенствования техники владения мячом является целостный и расчлененно-конструктивный метод. Причем было установлено, что наиболее эффективными усложненными условиями для футболистов 12-13 лет будет ведение мяча с утяжелителями(30%) и ведение мяча не стандартного размера(30%). А самыми результативными специально-подготовительными упражнениями (50%) являются упражнения в виде отдельных частей соревновательного упражнения, а наиболее эффективными (50%) средствами для совершенствования техники финтов-замах-выпад правой, левой уход в сторону с мячом. Как видно, по результатам анкетирования, в целом, мнения тренеров по вопросам совершенствования техники ведения мяча у футболистов 12-13 лет совпадают.

Вывод. Подведя итоги всего анкетирования, сравнив и проанализировав все полученные результаты, были выявлены

особенности тренировочного процесса направленного на совершенствование техники ведения мяча у футболистов 12-13 лет. Целесообразнее всего совершенствовать ведение внешней частью подъема, наиболее эффективные средства специально подготовительные, а самый эффективный метод целостный. А упражнения в виде отдельных частей соревновательного упражнения являются самыми результативными из специально подготовительных упражнений, а самые эффективные средства для совершенствования техники финтов это замах-выпад правой, левой уход в сторону с мячом.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аркадьев Б.А. Тактика и техника футбольной игры [Текст]. М.: Физкультура и спорт, 1992. С. 88.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании [Текст]: Учебное пособие. М., Физкультура и спорт, 1999. 223 с.
3. Бен Лакреш Жамиль Эддин. Техника ведения мяча футболистами разного возраста и методические приемы ее совершенствования [Текст]: автореф. дис. ...канд. пед. наук. М., ГЦОЛИФК, 2006. 20с.
4. Богатко Н.О. Освоение техники игры в футбол на начальном этапе обучения [Текст]: методические указания по физическому воспитанию. Севастополь: Изд-во СевНТУ, 2003. 40 с.
5. Вайн Х. Как научиться играть в футбол [Текст]: учебное пособие. Москва: Терра-спорт, Олимпия Пресс, 2004. 244 с.

ТЕХНИКА ВЕДЕНИЯ МЯЧА В МИНИ-ФУТБОЛЕ

Новичков В.В.

Крутько В.Б., канд. пед. наук

*Башкирский институт физической культуры,
кафедра спортивных игр и единоборств*

Мини-футбол – это командный вид спорта, разновидность стандартного футбола, в который, как правило, играют в залах, а не на специальном поле. Мини-футбол имеет массу отличий от классического варианта этой игры, которые и дают основание для его

выделения в отдельный, вполне самостоятельный вид спортивной игры.

Ведение мяча - важный технический прием, позволяющий выиграть у соперника пространство и время, создать численное преимущество, комбинировать с партнерами, наносить удар по воротам или обводить соперника для обострения игры не только в центре поля, но и в штрафной площади противника, состоит из сочетания бега и ударов по мячу ногой различными способами.

Г.А. Лисенчук (2003), в свою очередь обращает внимание на то, что в современном мини-футболе чаще всего используется ведение мяча внешней частью подъема, кроме него применяются ведение средней частью подъема, внутренней частью стопы, носком, внутренней частью подъема. Некоторые виды ведения не используются отдельно, как самостоятельное ведение и редко применяются в игре, но в сочетании с другими разновидностями ведения они бывают более эффективны, нежели более используемые виды ведения. Так автор приводит пример с ведением мяча бедром или головой, указывая на то, что это тактически нецелесообразно. Но в игре часто возникают ситуации, когда выполняется несколько ударов головой, затем прыгающий мяч подыгрывают бедром и в заключении переходят к необходимым способам ведения мяча стопой [1].

В.Н. Селуянов (2009) исследуя проблемы технической подготовки футболистов пришел к выводу, что при ведении мяча, необходимо поставить опорную ногу немного впереди мяча и в этот же момент замахнуться. Удар-толчок наносится, когда мяч катится мимо опорной ноги. В результате мяч полетит вперед по ходу движения футболиста. Если же надо направить мяч в сторону, необходимо ставить опорную ногу так, чтобы в момент удара-толчка она находилась за мячом [4].

А.В. Шамонин (2012) пишет, что основным является ведение мяча ногой. Под ведением мяча ногой автор предполагает сочетание бега или ходьбы с ударами по мячу ногой различными способами. Выделяют несколько основных видов ведения, которые наиболее часто используются футболистами в игре. Отличаются они друг от друга способом нанесения удара ногой по мячу. При ведении средней частью подъема и носком осуществляется преимущественно прямолинейное движение. Ведение внутренней частью подъема дает возможность выполнить перемещение по дуге. Ведение внутренней стороной стопы позволяет существенно менять направление

движения. Наиболее универсальным ученым считается ведение внешней частью подъема, которое дает возможность выполнять прямолинейное перемещение, движение по дуге и с изменением направления [4].

И.А. Швыков, А.А. Сучилин и С.М. Андреев (2000) в свою очередь, выделяют на их взгляд, более универсальный вид ведения, а именно - ведение внешней частью подъема. Авторы предполагают, что используя данный прием, спортсмены перемещаются по прямой, дугам и с изменением направления движения. При выполнении приема стопы ведущей мяч ноги необходимо развернуть носком в середину. Для ведения внешней частью подъема стопа и колено поворачиваются внутрь, стопу ведущей мяч ноги необходимо развернуть носком в середину. При ведении мяча по прямой удар наносится в центр мяча, при ведении по дуге - по той части, которая дальше от опорной ноги.

Г.В. Монаков (2000) утверждает, что ведение мяча внутренней частью подъема позволяет осуществлять перемещение по дуге. Бьющая нога сгибается в колене. Затем стопа бьющей ноги несколько разворачивается наружу, голеностоп закрепляется, а носок оттягивается [2].

В то же время Д.В. Крисфилд (2006) пишет, что ведя мяч средней частью подъема и носком, футболист перемещается в основном прямолинейно, иногда по дуге. Применение средней частью подъема среди футболистов используется редко, а новички и низкоквалифицированные футболисты стараются его не применять, так как есть большая вероятность зацепить носком землю [1].

Но как отмечает в своих исследованиях Н.О. Богатко (2003), данный прием относится к числу надежных, потому что достаточная величина поверхности соприкосновения ноги с мячом и отсутствие разворота стопы при осуществлении ведения обеспечивают точность выполнения движений [5].

А.В. Шамонин (2012) и ряд других авторов описывают ведение мяча носком следующим образом: необходимо поставить опорную ногу сбоку от мяча, при этом маховая нога должна быть согнута в колене, движется к мячу, далее футболист подталкивает мяч перед собой носком. Туловище спортсмена прямое или немного наклонено вперед. Колено маховой ноги в момент соприкосновения стопы с мячом находится над мячом. Чтобы выполнить перемещение по дуге,

удары следует производить по той части мяча, которая дальше от опорной ноги [2].

По утверждению А.М. Зеленцова, В.В. Лобановского, Е.А. Разумовского (2002) и А.В. Шамонина (2012), если спортсмену необходимо изменить направление движения, он применяет ведение мяча внутренней стороной стопы. Внутренняя сторона стопы от большого пальца до голени касается мяча. Спортсмен ведет мяч развернутой наружу стопой, возвращаясь после толчка в исходное положение. Колено ноги, выполняющей ведение, тоже развернуто наружу, туловище немного наклонено в сторону опорной ноги, ширина шагов должна быть немного больше обычного шага [1].

На современном этапе развития футбола многочисленные авторы (А.В. Шамонин, 2012; К. Гриндлер, 2006; А.Л. Золотарев, 2007) выделяют дриблинг как разновидность ведения мяча. Дриблинг (англ. Dribble - «вести мяч») - ведение мяча при непосредственном сопротивлении противника (не более полутора игрового расстояния). Под игровым расстоянием имеем в виду расстояние, при котором соперник имеет прямую возможность вступить в борьбу за мяч. Дриблинг выполняется путем применения финтов, обманных движений, обводки, которые соответствуют задачам дриблинга. Дриблинг - это «связка» нескольких технических приемов, объединенных тактической задачей в конкретной точке игрового пространства и ограниченная временем [4].

Г.В. Монаков (2005) пишет, что при ведении мяча нужно пользоваться обеими ногами, хотя одинаково сильно выполнять этот трудный прием удается немногим [2].

Ведение мяча, как утверждает Н.П. Казаков (2008), проводится касанием его внешней или внутренней частями подъема. Удары по мячу должны наноситься с таким расчетом, чтобы мяч не выходил из контролируемой игроком зоны [1].

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аверьянов И.В. Методика совершенствования кинестетических координационных способностей футболистов 10-11 лет: [Текст] : автореф. дис. канд. пед. Наук. Тюмень, 2008. 26 с.
2. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов [Текст]: учебное пособие. М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. 272 с., ил.
3. Голомазов С.В. Футбол [Текст] : учеб. пособие М.: ТВТ Дивизион, 2006. 80 с.

4. Зеленцов А.С., Лобановский В.В., Разумовский Е.А. Техничко-тактические действия футболистов: проблемы совершенствования. [Текст]: ежегодник. М.: Физкультура и спорт. 2002. С. 9-13.
5. Люкшинов Н.М. Состояние и тенденции развития современного футбола [Текст]: ежегодник. М.: Физкультура и спорт, 1981. С. 20-24.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДИКИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПАРНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В ТАНЦЕ РУМБА СПОРТСМЕНОВ 14-15 ЛЕТ В СПОРТИВНЫХ БАЛЬНЫХ ТАНЦАХ

Нурисламова Р.М.

Гареева А.С. канд. пед. наук, доцент

*Башкирский институт физической культуры,
кафедра теории и методики циклических видов спорта и физического
воспитания*

Актуальность. Спортивные бальные танцы – это относительно молодой вид спорта, который совмещает в себе искусство самовыражения, физические качества и разнообразную технику исполнения каждого танца. [1]. В настоящее время к спортивным бальным танцам относят 10 различных танцев, разбитых на две программы – европейскую и латиноамериканскую. Танец румба относится к латиноамериканской программе бальных танцев и считается одним из наиболее трудных, на его основе у спортсменов строятся представления и понятия о правильном использовании своего тела и точном взаимодействии партнеров. Множество специалистов в области спортивных танцев признают зависимость результативности выступлений спортсменов - танцоров от оптимального сочетания технической подготовленности и способности к эффективному взаимодействию в паре [4].

Поскольку спортивные бальные танцы - парный вид спорта, то парное взаимодействие - его важная, неотделимая часть, которая играет большую роль в достижении высоких результатов [2]. Спортивные бальные танцы, относятся к особому виду деятельности, характеризующемуся опосредованным противоборством между танцевальными парами и совместно-взаимосвязанным

взаимодействием между партнерами внутри пары, целью которого является достижение спортивного мастерства. В свою очередь спортивное мастерство танцевальных пар обусловлено гармоничностью взаимодействия партнеров. Под гармоничным взаимодействием партнеров танцевальной пары понимается эмоционально благоприятный контакт танцоров, который характеризуется согласованием целей, координацией усилий, достижением взаимопонимания и взаимопроникновения, проявляющийся в музыкальности, пластичности движений, дуэтности [3].

Цель исследования. Определение эффективности методики совершенствования парного взаимодействия в танце румба спортсменов 14-15 лет в спортивных бальных танцах.

Организация исследования. Исследование проводилось на базе танцевально-спортивного клуба «39-я параллель» г. Уфы. Для определения эффективности методики совершенствования парного взаимодействия в танце румба спортсменов 14-15 лет в спортивных бальных танцах был проведен педагогический эксперимент. В эксперименте приняли участие 10 пар 14-15 лет, из которых было сформировано две группы: контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ) по пять человек в каждой. Спортсмены были идентичны по возрасту, полу, уровню подготовленности и квалификации. Занятия в обеих группах проходили три раза в неделю по три часа (тренировочная группа пятого года обучения).

Оценка уровня технической подготовленности КГ и ЭГ осуществлялась в соответствии с правилами Международной федерации танцевального спорта (WDSF)[5]. Эксперты оценивали комбинацию из следующих технических действий: бэк бейсик, хип твист, веер, алемана, поворот под рукой, хоккейная клюшка. Оценка данных технических действий осуществлялась по основным критериям: техника ног, техника рук, техника корпуса, парное взаимодействие.

Были проведены внутригрупповой и межгрупповой анализы показателей технической подготовленности танцоров КГ и ЭГ до и после эксперимента. Всего было проанализировано три танцевальные комбинации до и после педагогического эксперимента, оценка технической подготовленности осуществлялась по 10-бальной шкале.

Результаты исследования. Для определения эффективности двух методик – общепринятой и усовершенствованной, нами был проведен

внутригрупповой анализ показателей двигательных действий для реализации которых необходимо парное взаимодействие танцоров 14-15 лет в контрольной и экспериментальной группах.

Эксперты оценивали комбинацию из следующих технических действий: бэк бейсик, хип твист, веер, алемана, поворот под рукой, хоккейная клюшка. Оценка данных технических действий осуществлялась по основным критериям: техника ног, техника рук, техника корпуса, парное взаимодействие.

Всего было проанализировано три танцевальные комбинации до и после педагогического эксперимента с участием спортсменов контрольной и экспериментальной групп. Оценка технической подготовленности осуществлялась по 10-бальной шкале. В таблице 1 представлены данные внутригруппового анализа показателей комбинации из двигательных действий для реализации которых необходимо парное взаимодействие танцоров 14-15 лет контрольной группы.

Таблица 1

Показатели технической подготовленности в танце румба танцоров 14-15 лет контрольной группы (n=11) до и после педагогического эксперимента (M±m)

| Показатель технической подготовленности | До | После | p |
|---|---------|----------|-------|
| Техника рук | 7,3±0,3 | 7,96±0,2 | <0,05 |
| Техника ног | 7,3±0,3 | 7,8±0,1 | <0,05 |
| Техника корпуса | 7,2±0,2 | 7,85±0,2 | <0,05 |
| Парное взаимодействие | 7,6±0,1 | 7,8±0,2 | >0,05 |

Примечание : p – достоверность различий ; M- среднее арифметическое значение ; m – ошибка среднего арифметического значения.

В результате проведенного анализа определено, что после педагогического эксперимента были обнаружены изменения в трех показателях технической: техника рук (7,3±0,3; 7,96±0,2; p<0,05), техника ног (7,3±0,4; 7,8±0,1; p<0,05), техника корпуса (7,2±0,2; 7,85±0,2; p<0,05). В показателе «парное взаимодействие» достоверных изменений не обнаружено.

Данные внутригруппового анализа в экспериментальной группе представлены в таблице 2. Значимые изменения в экспериментальной группе произошли после педагогического эксперимента во всех

показателях технической подготовленности : техника рук ($7,3\pm 0,3$; $8,2\pm 0,2$; $p < 0,05$), техника ног ($7,35\pm 0,2$; $8,25\pm 0,3$; $p < 0,05$) техника корпуса ($7,4\pm 0,4$; $8,5\pm 0,3$; $p < 0,05$), парное взаимодействие ($7,58\pm 0,3$; $8,7\pm 0,4$; $p < 0,05$).

Теоретическое отображение показателей технической подготовленности в танце румба танцоров 14-15 лет контрольной группы до и после эксперимента представлены на рисунке 1.

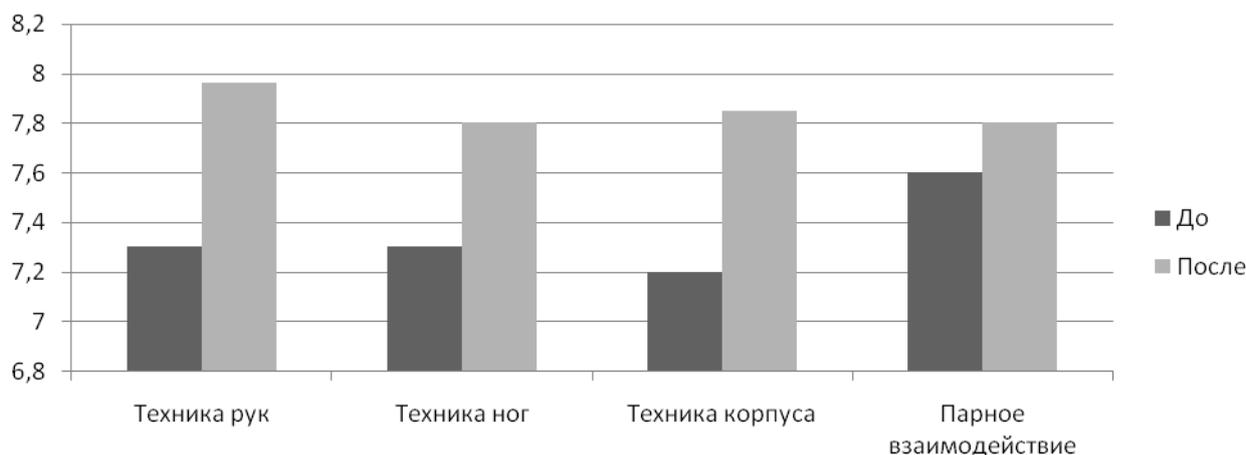


Рис. 1. Показатели технической подготовленности в танце румба танцоров 14-15 лет контрольной группы до и после педагогического эксперимента.

Таблица 2

Показатели технической подготовленности в танце румба танцоров 14-15 лет экспериментальной группы (n=11) до и после педагогического эксперимента ($M\pm m$)

| Показатель технической подготовленности | До | После | p |
|---|---------------|---------------|----------|
| Техника рук | $7,3\pm 0,3$ | $8,2\pm 0,2$ | $< 0,05$ |
| Техника ног | $7,35\pm 0,2$ | $8,25\pm 0,3$ | $< 0,05$ |
| Техника корпуса | $7,4\pm 0,4$ | $8,5\pm 0,3$ | $< 0,05$ |
| Парное взаимодействие | $7,58\pm 0,3$ | $8,7\pm 0,4$ | $< 0,05$ |

Примечание : p – достоверность различий ; M- среднее арифметическое значение ; m – ошибка среднего арифметического значения.

Теоретическое отображение показателей технической подготовленности в танце румба танцоров 14-15 лет экспериментальной группы до и после эксперимента представлены на рисунке 2.

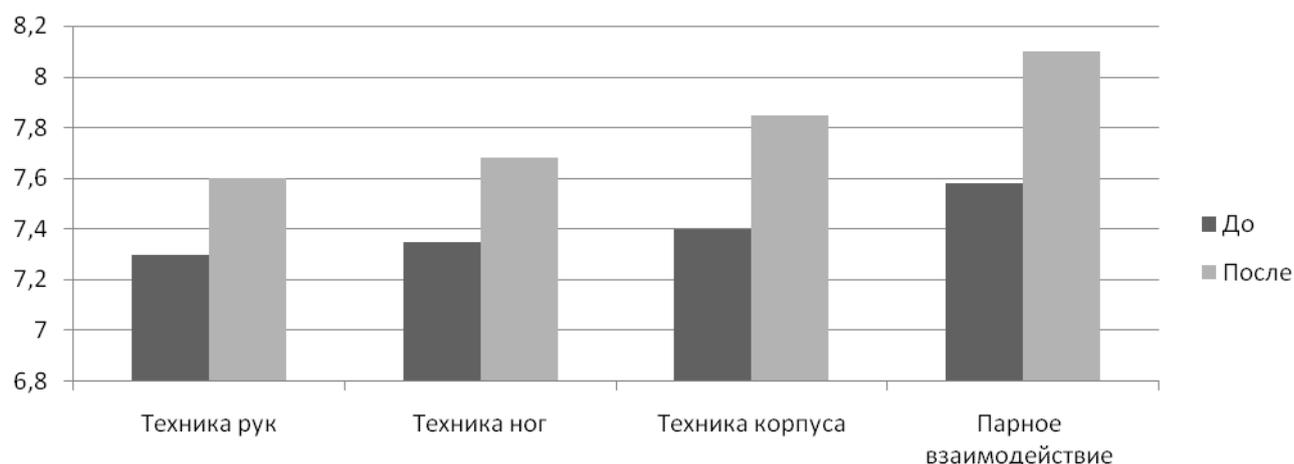


Рис.2. Показатели технической подготовленности в танце румба танцоров 14-15 лет экспериментальной группы до и после педагогического эксперимента.

Так же, для определения эффективности модифицированной методики совершенствования парного взаимодействия в танце румба спортсменов 14-15 лет был проведен межгрупповой анализ показателей технической подготовленности (таблицы 3 и 4).

Полученные результаты до педагогического эксперимента представлены в таблице 3.

Таблица 3

Показатели технической подготовленности в танце румба танцоров 14-15 лет контрольной (n=11) и экспериментальной групп (n=11) до педагогического эксперимента ($M \pm m$)

| Показатели технической подготовленности | КГ | ЭГ | p |
|---|---------|----------|-------|
| Техника рук | 7,3±0,3 | 7,3±0,3 | >0,05 |
| Техника ног | 7,3±0,3 | 7,35±0,2 | >0,05 |
| Техника корпуса | 7,2±0,2 | 7,4±0,4 | >0,05 |
| Парное взаимодействие | 7,6±0,1 | 7,58±0,3 | >0,05 |

Примечание: p – достоверность различий; M – среднее арифметическое значение признака; m – ошибка среднего арифметического значения.

Как видно из таблицы 3, до проведения эксперимента ни в одном из исследуемых показателях между контрольной и экспериментальной группами значимых различий не обнаружено, что свидетельствует об одинаковом уровне технической подготовленности спортсменов обеих групп.

Теоретическое отображение показателей технической подготовленности в танце румба танцоров 14-15 лет контрольной и экспериментальной групп до эксперимента представлены на рисунке 3.

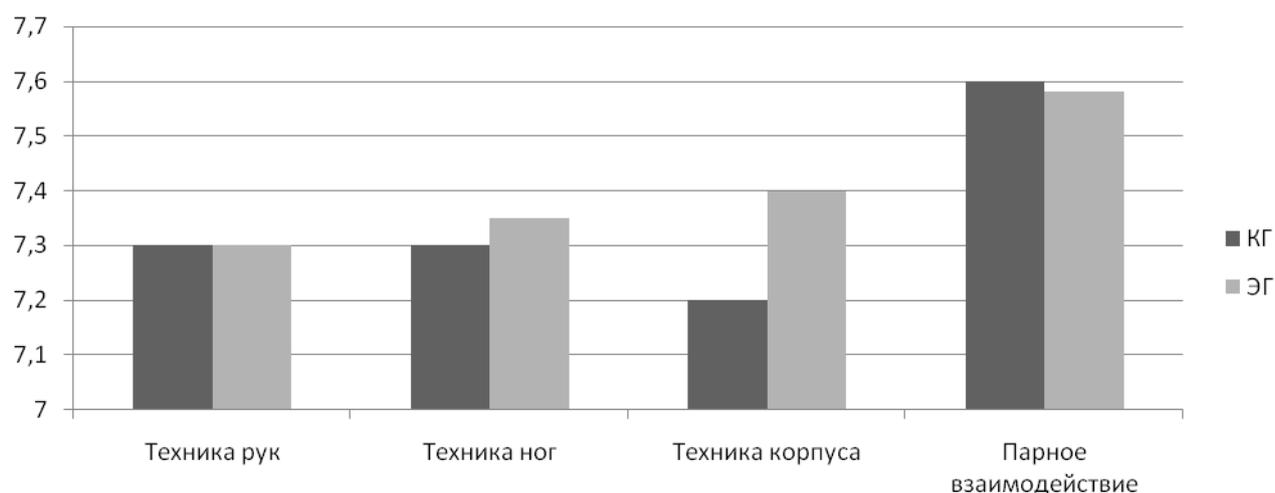


Рис.3. Показатели технической подготовленности танцоров 14-15 лет контрольной и экспериментальной групп до педагогического эксперимента.

После педагогического эксперимента был проведен повторный анализ показателей технической подготовленности танцоров 14-15 лет. Данные представлены в таблице 4.

Таблица 4

Показатели технической подготовленности в танце румба танцоров (n=11) и экспериментальной (n=11) групп после педагогического эксперимента (M±m)

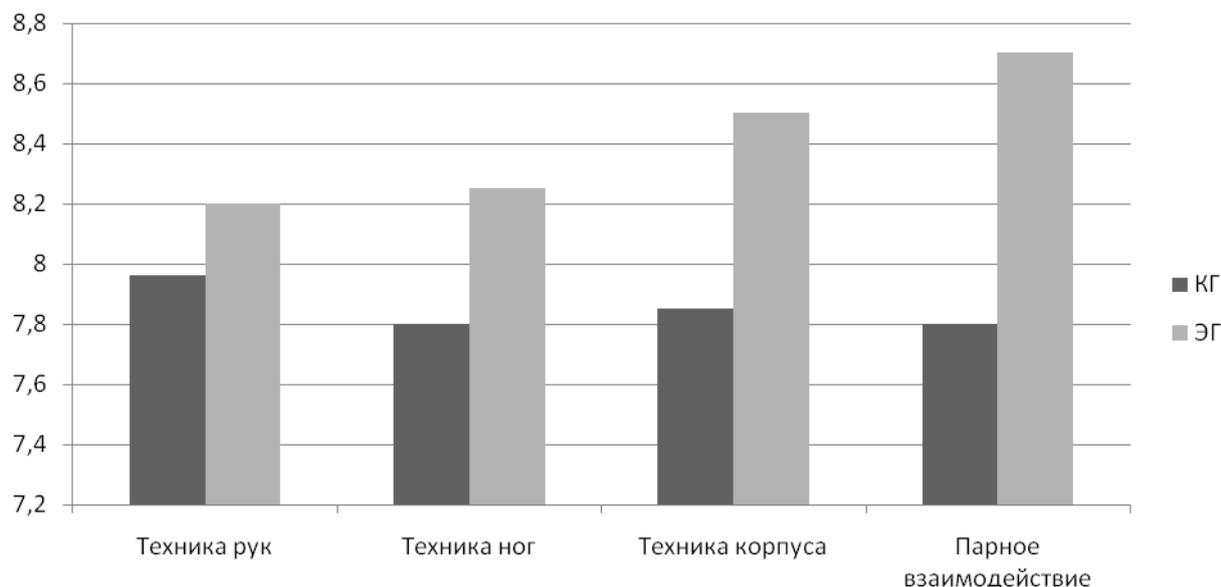
| Показатели технической подготовленности | КГ | ЭГ | p |
|---|----------|----------|-------|
| Техника рук | 7,96±0,2 | 8,2±0,2 | >0,05 |
| Техника ног | 7,8±0,1 | 8,25±0,3 | <0,05 |
| Техника корпуса | 7,85±0,2 | 8,5±0,3 | <0,05 |
| Парное взаимодействие | 7,8±0,3 | 8,7 ±0,4 | <0,05 |

Примечание: p – достоверность различий; M – среднее арифметическое значение признака; m – ошибка среднего арифметического значения.

Как видно из таблицы 4, после педагогического эксперимента произошли достоверные изменения в трех показателях технической подготовленности в танце румба спортсменов 14-15 лет: техника ног (7,8±0,1; 8,25 ±0,3; p<0,05), техника корпуса (7,85±0,2; 8,5±0,3;

$p < 0,05$), парное взаимодействие ($7,8 \pm 0,3$; $8,7 \pm 0,4$; $p < 0,05$). В показателе – техника рук, значимых изменений обнаружено не было.

Теоретическое отображение показателей технической подготовленности в танце румба танцоров 14-15 лет контрольной и экспериментальной групп после эксперимента представлены на рисунке 4.



Р

ис.4. Показатели технической подготовленности танцоров 14-15 лет контрольной и экспериментальной групп после педагогического эксперимента.

Таким образом, данные внутригруппового и межгруппового анализов показателей технической подготовленностей танцоров, которая оценивалась через комбинацию технических действий для реализации которых необходимо парное взаимодействие, свидетельствуют об эффективности модифицированной нами методики.

Вывод. Полученные данные свидетельствуют об эффективности модифицированной нами методики совершенствования парного взаимодействия в танце румба спортсменов 14-15 лет в спортивных бальных танцах. Из этого следует, что использование модифицированной методики совершенствования парного взаимодействия, в которую включены специально-подготовительные упражнения и тренировочные формы соревновательных упражнений с исключением зрительного анализатора, выполнение движений в более медленный темп музыкального сопровождения, с постепенным его увеличением, уменьшение площади контакта в паре, позволило добиться значимых изменений в трех из четырех показателей

технической подготовленности танцоров экспериментальной группы.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Веденин В.Р. Учебник по технике балльных танцев [Текст] : учеб. Спб: Динамит: Золотой Век, 2000. 347 с.
2. Кондусов В. Л., Лебедева Т.Н., Лебедев С.С. Авторская образовательная программа по спортивным танцам для детско-юношеских спортивных школ. [Текст]: Уфа: «Даурия», 2005. 123 с .
3. «Критерии оценки мастерства танцевально спортивных пар» [Текст]: полож. о спорт. судьях СТСП от 28 дек. 2014 г. // Правила Союза танцевального спорта России, 2018. № 9. 15 с.
4. Лэрд У. Техника латиноамериканских танцев. пер. с англ. А. Белгородского / Уолтер Лэрд. Часть I. М.: «Артис», 2003. 179 с.
5. WDSF COMPETITION RULES.[Text].WDSF AGM. 2017. 300 p.

ВЫЯВЛЕНИЕ ВЕДУЩИХ КОМПОНЕНТОВ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ФУТБОЛИСТОВ 11-12 ЛЕТ

Пахомов Д.В.

Яшина Е.И., ст. преподаватель

Башкирский институт физической культуры

Кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств

Ключевые слова: футбол, координационные способности разработанный комплекс, спортсмен, тренировка.

Актуальность. При выполнении различных двигательных действий в футболе решающую роль играет какое-либо одно двигательное качество. Особое место в детском и юношеском футболе занимает координация движений, а упущение возможности ее развития в этом возрасте едва ли удастся наверстать позднее. Поэтому можно предположить, что развитие данных качеств у юных футболистов является фундаментом для дальнейших спортивных достижений [2].

Значимость координационных способностей в деятельности современных футболистов постоянно повышается. Это связано с

необходимостью действовать в условиях жесткого единоборства, в нестандартных ситуациях, при дефиците времени и пространства [1]. Таким образом, выявление ведущих компонентов координационных способностей у футболистов 11-12 лет является актуальной.

Цель исследования: определить ведущие компоненты координационных способностей юных футболистов.

Методы и организация исследования. Для достижения поставленной цели в работе использовались следующие методы исследования: анкетирование; методы математической статистики. С целью определения ведущих компонентов координационных способностей юных футболистов был проведен анкетный опрос. В анкетировании приняли участие ведущие специалисты по футболу. Эксперты выявляли из предложенных им координационных способностей наиболее значимые.

Результаты исследования и их обсуждение. С целью выявления ведущих компонентов координационных способностей в соревновательной деятельности юных футболистов нами было проведено анкетирование десяти тренеров по футболу высшей и первой квалификационной категории. В ходе анкетирования тренеры по футболу определяли ведущие на их взгляд координационные способности, затем методом парного сравнения полученные данные были проранжированы, результаты исследования представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты анкетного опроса тренеров по футболу

| № | Вид координационной способности | Ранговое место |
|----|---|----------------|
| 1. | Способность к пространственно-временной ориентации | 1 |
| 2. | Способность к дифференцированию параметров движений | 2 |
| 3. | Способность к реагированию | 3 |
| 4. | Способность к перестраиванию двигательных действий | 4 |
| 5. | Способность к согласованию | 6 |
| 6. | Способность к равновесию (динамическое и статическое) | 8 |
| 7. | Способность к ритму | 9 |
| 8. | Способность к вестибулярной | 7 |

| | | |
|----|--|---|
| | (статокинетической) устойчивости | |
| 9. | Способность к оптимальному согласованию расслабления и сокращения определенных мышц в нужный момент. | 5 |

В результате проведенного анкетирования нами выявлено, что ведущим видом координационной способности для юных футболистов тренеры считают способность к пространственно-временной ориентации – 1 ранговое место. На второе место тренеры поставили - способность к дифференцированию параметров движений; третье место по значимости занимает - способность к реагированию. Четвертым по значимости компонентом координационных способностей тренеры считают - способность к перестраиванию двигательных действий; пятое по значимости - способность к оптимальному согласованию расслабления и сокращения определенных мышц в нужный момент; шестое - способность к согласованию; седьмое - способность к вестибулярной (статокинетической) устойчивости; восьмое - Способность к равновесию (динамическое и статическое) и девятое место – способность к ритму.

Таким образом, установлено, что ведущими компонентами координационных способностей в соревновательной деятельности юных футболистов являются: способность к пространственно-временной ориентации; способность к дифференцированию параметров движений; способность к реагированию.

Выводы: Выявлено, что ведущими компонентами координационных способностей в соревновательной деятельности юных футболистов являются: способность к пространственно-временной ориентации; способность к дифференцированию параметров движений; способность к реагированию.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

3. Волышко В.В. Развитие координационных способностей в процессе подготовки юных футболистов [Текст]: учебное пособие. Минск, Польша. 2012. 39 с.
4. Мусралиев К.И. Соотношение специфических и не специфических средств подготовки при повышении выносливости юных футболистов [Текст]: автореф. дис. ... канд. пед. наук. М.: РГУФК. 2013. 24 с.

Фриха Мохаммед бен Хабиб Развитие координации движений и пространственной ориентации юных футболистов 11-13 лет [Текст]: автореф. дис. ... канд. пед. наук. М.: СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта. СПб., 2008. 21 с

ОПРЕДЕЛЕНИЕ НАИБОЛЕЕ ЗНАЧИМЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ПЛОВЦОВ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА

Репин Д.В.

Гареева А.С. канд. пед. наук, доцент

Башкирский институт физической культуры, кафедра теории и методики циклических видов спорта и физического воспитания

Актуальность. Оздоровительная физическая культура давно и достаточно широко используется при реабилитации инвалидов. Ее рассматривают как эффективное средство тренировки кардиореспираторной системы, нормализации нервно-мышечной активности, показателей нейрогуморальной регуляции и т.д.

При этом работ, посвященных аспектам подготовки спортсменов с ограниченными возможностями здоровья, направленным на достижение максимально возможного спортивного результата, а также формированию компенсаторных возможностей и развитию физических качеств не достаточно [1].

Потеря слуха оказывает значительное влияние на функциональное состояние всех систем. Накопленный материал неврологической симптоматики глухих детей позволяет выделить некоторые поражения периферических и центральных структур, проявляющиеся в замедленном движении глаз (0,9%), языка (2,7%), акта жевания (0,3%), иннервируемых двигательными черепно-мозговым и нервами. Характерная замедленность двигательных актов у большинства не слышащих может быть вызвана и нарушениями механизмов координации двигательных реакций [2].

Эти нарушения прямо или опосредованно влияют на двигательные способности, связанные с быстротой реагирования, темпом движений, скоростными качествами. Так скорость сенсорно-двигательной и зрительно-моторной реакций при снижении слуха оказалась меньше, чем при нормальном функционировании

слухового анализатора [3].

Прежде чем осуществлять процесс развития физических качеств необходимо выявить наиболее значимые компоненты физической подготовки для эффективной реализации соревновательной деятельности.

Цель работы – определить наиболее значимые физические качества пловцов с нарушением слуха группы начальной подготовки первого года обучения.

Полученные результаты. Для выявления наиболее значимых физических качеств пловцов с нарушением слуха группы начальной подготовки первого года обучения проводилось анкетирование. Специалистам предлагался перечень физических качеств. Методом ранжирования тренеры определяли более значимые, по их мнению, компоненты, обеспечивающие эффективность выполнения двигательных действий у пловцов с нарушением слуха группы начальной подготовки первого года обучения. В анкетировании принимали участие тренеры сборных по плаванию, тренеры высшей и первой квалификационной категорий.

В таблице 1 представлены результаты анкетирования.

Таблица 1

Определение наиболее значимых компонентов скоростных качеств хоккеистов 11-13 лет

| № | Физические качества | Ранговое место |
|---|-----------------------------|----------------|
| 1 | Скоростные способности | 2,1±0,044 |
| 2 | Общая выносливость | 3,2±0,11 |
| 3 | Скоростная выносливость | 2,4±0,06 |
| 4 | Силовые качества | 4,3±0,08 |
| 5 | Координационные способности | 1,3±0,03 |
| 6 | Гибкость | 4,7±0,1 |

Как видно из таблицы 1, к наиболее значимым физическим качествам пловцов с нарушением слуха, обеспечивающих эффективность выполнения соревновательных упражнений, специалисты отнесли: координационные способности (1,3±0,03), скоростные способности (2,1±0,044) и скоростная выносливость (2,4±0,06).

Выводы. Полученные в результате анкетирования данные позволяют определить содержание физической подготовки пловцов с нарушением зрения. То есть включать в методику упражнения,

направленные на воспитание наиболее значимых физических качеств, а именно координационных, скоростных способностей и скоростной выносливости.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Адаптивное физическое воспитание и спорт /под ред. Дж. П. Винника. – Киев: Олимпийская литература, 2010. – 608с.
2. Клешнев, И.В. Анализ тренировочного процесса пловцов-паралимпийцев /И.В. Клешнев //Адаптивная физическая культура. – 2009. – №01 (37). – С.9–11.
3. Литвак А.Г. Психология слепых и слабовидящих /<http://www.studfiles.ru/preview/2976731/page:5/>

ВЫЯВЛЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ХОККЕЙНЫХ ВРАТАРЕЙ

Романов Д.С.

Кравец-Абдуллина А.В., канд. пед. наук, доцент

*Башкирский институт физической культуры,
кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств*

Актуальность. В настоящее время от деятельности хоккейного вратаря во многом зависит результат игры команды. Надежная игра вратаря вселяет спокойствие и уверенность в игру полевых игроков, побуждает их к атакующим действиям, проявлению инициативы и творчества. Слабая игра вратаря вносит нервозность и хаотичность в действия партнеров и, как правило, приводит к поражению команды. Структура и содержание игровой деятельности вратаря значительно отличается от деятельности полевого игрока [2].

Постоянно возрастающая интенсивность технико-тактических действий полевых игроков, повышение скорости полета шайбы при бросках требуют от вратарей адекватных действий и, повышения их технической подготовленности [3].

Опыт последних лет показывает, что уровень технической подготовленности хоккейных вратарей не высок [1]. Большинство научных и научно-методических работ по хоккею посвящены вопросам подготовки полевых игроков в хоккее. Анализ проблем

технической подготовки вратарей в достаточной мере не был проведен.

Цель исследования – выявить результативность технических действий хоккейных вратарей.

Полученные результаты. Для определения результативности технических действий у хоккейных вратарей проводилось анкетирование. В анкетировании принимали участие 10 экспертов (тренеры высшей квалификационной категории по хоккею). В анкете им предлагалось отметить, какие технические действия у хоккейных вратарей являются наиболее результативными.

Результаты исследования. По мнению В.П. Савина (2006), все технические действия у хоккейных вратарей подразделяются на: передвижения; ловлю шайбы, отбивание шайбы, прижимание и накрывание шайбы; владение клюшкой и шайбой [3].

Таблица 1

Показатели частоты применения и результативности технических действий у хоккейных вратарей 13-14 лет, (M±m)

| № п/п | Технические действия | Результативность, (%) |
|-------|--|-----------------------|
| 1. | Какие способы передвижения у хоккейных вратарей 13-14 лет, по Вашему мнению, являются наиболее результативными? | |
| | 1) приставными и скрестными шагами, | 10% |
| | 2) выпадами со скольжением, | 30% |
| | 3) короткими шагами, | 0 |
| | 4) спиной вперед, | 30% |
| | 5) торможения. | 30% |
| 2. | Какие способы ловли, отбивания, прижимания или накрывания шайбы у хоккейных вратарей 13-14 лет, по Вашему мнению, являются наиболее результативными? | |
| | 1) ловля, отбивание шайбы ловушкой стоя на месте; | 10% |
| | 2) ловля, отбивание шайбы с одновременным движением в сторону; | 20% |
| | 3) ловля, отбивание шайбы с падением на одно или на два колена; | 10% |
| | 4) ловля, отбивание шайбы в шпагате; | 30% |
| | 5) ловля, отбивание шайбы на «блин» и на грудь стоя; | 10% |
| | 6) накрывания и прижимания шайбы туловищем и | 20% |

| | | |
|----|--|-----|
| | ловушкой. | |
| 3. | Какие способы владения клюшкой и шайбой у хоккейных вратарей 13-14 лет, по Вашему мнению, являются наиболее результативными? | |
| | 1) выбивание шайбы клюшкой, выбивание клюшкой в падении; | 30% |
| | 2) остановка шайбы клюшкой с падением на одно или два колена; | 30% |
| | 3) выбрасывание шайбы клюшкой по борту; | 10% |
| | 4) передача шайбы клюшкой по льду одной или двумя руками; | 20% |
| | 5) передача шайбы подкидкой. | 10% |

В ходе анкетного опроса определено, что, по мнению экспертов, результативными техническими действиями у хоккейных вратарей являются:

- передвижения спиной вперед, выпадами со скольжением и торможения (по 30%);
- ловля и отбивание шайбы в шпагате (30%), накрывания и прижимания шайбы туловищем и ловушкой (20%), ловля или отбивание шайбы с одновременным движением в сторону (20%);
- выбивание шайбы клюшкой, выбивание клюшкой в падении (30%), остановка шайбы клюшкой с падением на одно или два колена (30%).

Вывод. Полученные данные необходимо учитывать при определении содержания методики совершенствования технических действий у хоккейных вратарей 13-14 лет, то есть включать в содержание методики технические задания на совершенствование технических действий, которые являются результативными в играх хоккеистов данного возраста, а именно, - передвижения спиной вперед, выпадами со скольжением и торможения; ловля и отбивание шайбы в шпагате, накрывания и прижимания шайбы туловищем и ловушкой, ловля или отбивание шайбы с одновременным движением в сторону; выбивание шайбы клюшкой, выбивание клюшкой в падении, остановка шайбы клюшкой с падением на одно или два колена.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Горский Л. Тренировка хоккеистов [Текст]. Пер. со словацкого. (предисловие Г. Мкртчяна). М.: Физкультура и спорт, 2004. 151 с.
2. Никонов Ю.В. Подготовка квалифицированных хоккеистов [Текст]: учеб. пособие. Мн.: Асар, 2003. 352с.
3. Савин В.П. Теория методика хоккея [Текст]: учебник. М.:

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ХОККЕЙНЫХ ВРАТАРЕЙ 13-14 ЛЕТ

Романов Д.С.

Кравец-Абдуллина А.В., канд. пед. наук, доцент

Башкирский институт физической культуры,
Кафедра теории и методике спортивных игр и единоборств

Актуальность. В современном хоккее движения вратаря должны быть точными, быстрыми и уверенными. Он должен хорошо освоить все основные способы катания на коньках: лицом вперед, спиной вперед, смену движения вперед и назад, повороты и остановки. Вратарь должен уметь легко скользить в стороны и быстро менять направление движения, то есть владеть хорошей техникой передвижения на коньках [1; 3].

Опыт последних лет показывает, что уровень технической подготовленности хоккейных вратарей не высок [3]. Большинство научных и научно-методических работ по хоккею посвящены вопросам подготовки полевых игроков в хоккее. Анализ проблем технической подготовки вратарей в достаточной мере не был проведен [2].

Вышеуказанные данные свидетельствуют о том, что научно-методическое обеспечение в современном хоккее, в том числе и проблема технической подготовки хоккейных вратарей, раскрыты недостаточно.

Цель исследования – разработать методику и экспериментальным путем проверить эффективность методики совершенствования технических действий хоккейных вратарей 13-14 лет.

Исследование проводилось на базе Муниципального бюджетного учреждения «Спортивная школа №3 им. М.М. Азаматова» г. Уфы. В исследовании принимали участие хоккейные вратари 13-14 лет учебно-тренировочной группы первого года обучения, в составе 10 человек, по 5 спортсменов в контрольной и экспериментальной группах.

Полученные результаты. Нами была разработана методика, особенностью которой являлось применение технических заданий и учебных игр для направленного совершенствования результативных технических действий хоккейных вратарей 13-14 лет, выполняемых в форме круговой тренировки.

Для определения эффективности методики был проведен сравнительный анализ показателей экспертной оценки технических действий вратарей данного возраста контрольной и экспериментальной групп до и после педагогического эксперимента.

В ходе внутригруппового анализа показателей экспертной оценки технических действий хоккейных вратарей 13-14 лет контрольной группы выявлено, что в четырех показателях из восьми выявлены достоверно значимые различия: передвижения спиной вперед ($2,12 \pm 0,33$; $3,12 \pm 0,34$; $p < 0,05$), передвижения выпадами со скольжением ($2,82 \pm 0,15$; $3,31 \pm 0,14$; $p < 0,05$), передвижения с торможениями ($2,02 \pm 0,15$; $2,82 \pm 0,25$; $p < 0,05$), накрывания и прижимания шайбы туловищем и ловушкой ($2,32 \pm 0,25$; $2,92 \pm 0,25$; $p < 0,05$). В остальных же наблюдалась положительная динамика роста показателей экспертной оценки.

В ходе внутригруппового анализа показателей экспертной оценки технических действий хоккейных вратарей 13-14 лет экспериментальной группы выявлено, что в показателях экспертной оценки во всех восьми показателях выявлены достоверно значимые различия: передвижения спиной вперед ($2,02 \pm 0,28$; $4,02 \pm 0,21$; $p < 0,05$), передвижения выпадами со скольжением ($2,74 \pm 0,24$; $4,04 \pm 0,34$; $p < 0,05$), передвижение с торможениями ($2,12 \pm 0,14$; $4,00 \pm 0,29$; $p < 0,05$), ловля и отбивание шайбы в шпагате ($2,21 \pm 0,24$; $4,11 \pm 0,44$; $p < 0,05$); накрывания и прижимания шайбы туловищем и ловушкой ($2,30 \pm 0,14$; $4,12 \pm 0,24$; $p < 0,05$); ловля и отбивание шайбы с одновременным движением в сторону ($1,90 \pm 0,32$; $3,38 \pm 0,52$; $p < 0,05$); выбивание шайбы клюшкой в падении ($2,10 \pm 0,34$; $3,31 \pm 0,26$; $p < 0,05$); остановка шайбы клюшкой с падением на одно или два колена ($2,04 \pm 0,27$; $3,24 \pm 0,25$; $p < 0,05$).

В ходе межгруппового анализа определено, что до педагогического эксперимента в показателях экспертной оценки технических действий хоккейных вратарей 13-14 лет контрольной и экспериментальной групп не было достоверно значимых различий. После педагогического эксперимента спортсмены экспериментальной группы достоверно улучшили все показатели экспертной оценки по

сравнению с контрольной: передвижение спиной вперед ($3,12 \pm 0,34$; $4,02 \pm 0,21$; $p < 0,05$), передвижения выпадами со скольжением ($3,31 \pm 0,14$; $4,54 \pm 0,34$; $p < 0,05$), передвижение с торможениями ($2,82 \pm 0,25$; $4,00 \pm 0,29$; $p < 0,05$), ловля и отбивание шайбы в шпагате ($2,42 \pm 0,45$; $4,11 \pm 0,44$; $p < 0,05$); накрывания и прижимания шайбы туловищем и ловушкой ($2,92 \pm 0,25$; $4,12 \pm 0,44$; $p < 0,05$); ловля и отбивание шайбы с одновременным движением в сторону ($2,05 \pm 0,35$; $3,38 \pm 0,52$; $p < 0,05$); выбивание шайбы клюшкой в падении ($2,42 \pm 0,32$; $3,31 \pm 0,26$; $p < 0,05$); остановка шайбы клюшкой с падением на одно или два колена ($2,54 \pm 0,27$; $3,24 \pm 0,25$; $p < 0,05$).

Вывод. В результате применения разработанной методики совершенствования технических действий хоккейных вратарей в экспериментальной группе все показатели технической подготовленности достоверно выше, по сравнению с контрольной группой. Полученные результаты подтверждают наше предположение о том, что разработанная методика более эффективна.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Михайлов К.К. Педагогическая технология управления учебно-тренировочным процессом юных хоккеистов по овладению техникой катания на коньках [Текст] // Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта: научно-теоретический журнал. СПб.: ГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2007. № 4 (26). С. 49-51.
2. Михайлов К.К. Управление учебно-тренировочным процессом юных хоккеистов по овладению техникой катания на коньках [Электронный ресурс]. <http://nauka-pedagogika.com/pedagogika-13-00-04> (дата обращения 11.11.2017).
3. Савин В.П. Теория методика хоккея [Текст]: учебник. М.: издательский центр «Академия», 2006. 403 с.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ КИНЕМАТИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК ДВИЖЕНИЙ ГИМНАСТОК ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ОПОРНОГО ПРЫЖКА

Сабитова А.М.

Кравец-Абдуллина А.В., канд. пед. наук, доцент

Башкирский институт физической культуры, кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств

Актуальность. Современная спортивная гимнастика – вид спорта, который предъявляет спортсмену высочайшие требования со стороны технической, физической, тактической, теоретической и психологической подготовки в их единстве и взаимосвязи. Техническая подготовка доминирует над другими сторонами подготовки, так как является предметом соревновательной оценки [3].

Современный этап развития мировой спортивной гимнастики характеризуется обострением конкуренции на крупнейших соревнованиях. При этом в тренировочном процессе объемы нагрузки подошли к пределу адаптационных возможностей человека. В этих условиях особое значение приобретают вопросы нахождения средств и методов повышения эффективности процесса освоения рациональной структурой гимнастических упражнений гимнастками, начиная с юного возраста [1].

Кинематическая структура движений подразумевает пространственные, временные и пространственно-временные характеристики движений. В спортивной гимнастике особенного внимания требуют пространственные характеристики, которые характеризуются рациональным взаиморасположением звеньев двигательного аппарата спортсмена, что обеспечивает целесообразное исходное положение перед началом движений, оперативную позу в процессе его выполнения и соблюдение оптимальной траектории движения.

Большинство научных и научно-методических публикаций по спортивной гимнастике посвящены вопросам физической подготовки, технической подготовки на бревне и в вольных упражнениях, в то время как работ, посвященных обучению или совершенствованию техники опорных прыжков недостаточно [2].

Целью работы является определение кинематических характеристик движений гимнасток при выполнении опорного прыжка.

Полученные результаты. Исследование проводилось на базе Федерального спортивно-тренировочного Центра гимнастики, в котором приняли участие 16 гимнасток 8-9 лет, выступающих по программе 3 взрослого разрядов. Все гимнасты выполняли опорный прыжок «переворот вперед» через гимнастического коня фирмы Speech. Оценка кинематических характеристик опорного прыжка осуществлялась при помощи системы трехмерного анализа движений фирмы SimiMotion с обновлениями 2015 года, блока синхронизации, воспринимающего устройства, состоящего из 4 видеокамер. Данная система позволяет построить трехмерную модель. Частота съёмки составляет 100 кадров в секунду.

Оценивались следующие пространственные кинематические характеристики: угол в коленном и тазобедренном суставе при наскоке на мост, угол в плечевом и локтевом суставе при прохождении вертикали в стойке на руках, а также положение тела в первой и второй фазе полета. Среди временных характеристик нами были рассмотрены время полного контакта с мостом, а также время полного контакта с конем.

В результате проведенного эксперимента были получены пространственные кинематические характеристики движения, которые отражены в таблице 1.

Таблица 1

Пространственные кинематические характеристики движений гимнасток при выполнении опорного прыжка

| | Контакт т с мостом | Окончан ие контакта с мостом | Полёт - 1 фаза | Контакт т с конём | Оконч ание конта кта с конём | Полёт - 2 фаза | Полн ый конта кт |
|---|--------------------------|--|----------------------|-------------------------|--|----------------------|---------------------------|
| УГОЛ тазобедренном суставе | 127,34 ±4,04 | 146,64 ±10,02 | 135,73 ±51,28 | 138,47 ±105,9 3 | 163,15 ±28,1 3 | 162,74 ±11,3 0 | 138,37 ±57,2 1 |
| УГОЛ тела гимнаста относительно моста | 91,25 ±9,25 | 66,26 ±6,99 | - | - | - | - | - |
| УГОЛ тела гимнаста относительно коня | 96,83 ±3,96 | 126,80 ±9,52 | 163,75 ±15,54 | 150,96 ±0,82 | 44,83 ±104, 8 | 20,92 ±11,9 4 | 92,47 ±18,2 7 |

Анализ полученных данных показывает, что наблюдается сгибание в тазобедренном суставе в первой части полета, тогда как угол в тазобедренном суставе в данном возрасте при выполнении опорного прыжка должен приближаться к 180 градусам. В связи этим необходимо обратить внимание на выполнение подводящих упражнений, направленных на корректировку первой фазы полета. У гимнасток также наблюдается низкие значения показателя «угол тела гимнаста относительно поверхности коня» при первом касании снаряда, тогда как оптимальным является показатель равный 45 градусам.

В таблице 2 отражены временные характеристики движений гимнасток.

Таблица 2

Временные кинематические характеристики движений гимнасток при выполнении опорного прыжка

| | Контакт с мостом | Полёт - 1 фаза | Контакт с конём | Полёт - 2 фаза |
|---|------------------|----------------|-----------------|----------------|
| М | 0,12 | 0,45 | 0,47 | 1,20 |
| м | 0,02 | 0,05 | 0,07 | 0,18 |

Из данных таблицы 2 видно, что время контакта с поверхностью коня превышает оптимальные значения, что в свою очередь обусловлено низким качеством выполнения отталкивания и первой фазы полета.

Вывод. Таким образом, знание кинематических характеристик движений гимнасток при выполнении опорного прыжка позволяет подробно рассмотреть основные фазы прыжка, выявить причинно-следственные связи возникновения технических ошибок и обеспечивает наиболее рациональное их устранение.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аркаев Л.Я. Как готовить чемпионов [Текст]: учебное пособие. М. : Физкультура и спорт, 2004. 328 с.
2. Кокоулина О.П. Индивидуализация подготовки гимнасток в опорных прыжках [Текст]: автореф. дис. на соиск. учен. степени канд. пед. наук. М., 2010, 24 с.
3. Харабуги Г.Д. Теория и методика физического воспитания [Текст]: методическое пособие. М.: Физкультура и спорт, 1994. 232 с.

ВОСПИТАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ГРЕБЦОВ НА БАЙДАРКАХ 13-14 ЛЕТ

*Сверкунова А. С.
Казарьян Ю.Б., ст. преподаватель
Башкирский институт физической культуры,
кафедра теории и методики циклических видов спорта и
физического воспитания*

Актуальность. Современный уровень спортивных результатов в гребле на байдарках и каноэ предъявляет высокие требования к физической подготовке гребцов. Важное место в системе подготовки гребцов на байдарках и каноэ занимает специальная скоростно-силовая подготовка. Рост специальной скоростно-силовой подготовленности определяет возможности повышения рабочей производительности ведущей двигательной способности спортсмена, непосредственно воздействует на техническое мастерство и, в конечном итоге, влияет на результат [1].

Специальная скоростно-силовая подготовленность гребца имеет определенную специфику, которую необходимо учитывать при построении тренировочного процесса. В гребном спорте время приложения усилий исчисляется десятymi и сотыми долями секунды – временем проводки весла. Это требует развития специальной силы, которая проявляется в мощности проводки и силе тяги весла. Спортсмен в течение соревновательной дистанции многократно повторяет однотипные движения, выполняя их с оптимальной силой, поэтому результат зависит не столько от уровня развития силы, сколько от длительности сохранения нужного уровня этого развития. В последнее время при подготовке гребцов все больше внимания уделяется развитию скоростно-силовых показателей. В научно-методической литературе стали даваться рекомендации по развитию этих качеств в годичном цикле тренировки, но анализ ее позволил выявить разноречивые мнения, как в выборе средств, так и в методах тренировки [2].

Ограниченное количество методических рекомендаций, разработанных на современной теоретической основе, увеличивает существующий разрыв между теорией и практикой подготовки юных гребцов на байдарках и каноэ, заметно снижая ее эффективность. Таким образом, сложилась проблемная ситуация между современным

высоким уровнем требований соревновательной деятельности и отсутствием научно обоснованной системы физической подготовки юных гребцов [3].

Цель работы – разработать и определить эффективность комплекса упражнений, направленного на воспитание скоростно-силовых качеств гребцов на байдарках 13-14 лет.

Исследование проводилось на базе Государственного бюджетного учреждения Спортивная школа олимпийского резерва по гребле на байдарках и каноэ г. Уфы. В эксперименте принимали участие 24 гребца на байдарках 13-14 лет, стаж занятий греблей на байдарках и каноэ 4-5 лет. После прохождения первичного тестирования гребцов разделили на две равные группы по 12 человек – контрольную и экспериментальную. Контрольная группа тренировалась по общепринятому плану для СШОР по гребле на байдарках и каноэ. В тренировочном процессе экспериментальной группы использовался разработанный комплекс упражнений, направленный на воспитание скоростно-силовых качеств гребцов на байдарках 13-14 лет.

Для определения эффективности разработанного комплекса упражнений, направленного на воспитание скоростно-силовых качеств гребцов на байдарках 13-14 лет, проводился межгрупповой анализ результатов исследования.

По окончании педагогического эксперимента в тесте «имитация гребли на гребном тренажере» результат контрольной группы составил $18,53 \pm 0,91$ раз, результат экспериментальной группы – $20,33 \pm 0,87$ раз, в тесте «тяга штанги» результат контрольной группы составил $22,33 \pm 1,08$ раз, результат экспериментальной группы – $24,45 \pm 1,02$ раз, в тесте «жим штанги» результат контрольной группы составил $22,31 \pm 1,13$ раз, результат экспериментальной группы – $24,78 \pm 1,04$ раз, в тесте «сгибание туловища» результат контрольной группы составил $21,08 \pm 1,01$ раз, результат экспериментальной группы – $23,10 \pm 0,96$ раз. По окончании эксперимента между результатами контрольной и экспериментальной групп существуют достоверно значимые различия ($p > 0,05$).

Полученные в ходе исследования результаты показывают эффективность разработанного комплекса упражнений, направленного на воспитание скоростно-силовых качеств гребцов на байдарках 13-14 лет, который применялся в экспериментальной группе.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

- 1.Емчук И.Ф. Гребной спорт [Текст]: учебник. М.: Физкультура и спорт, 1976. 169 с.
- 2.Зациорский В.М. Физические качества спортсмена [Текст]: учебник. М.: Физкультура и спорт, 1970. 200 с.
- 3.Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта [Текст]: учебник. М.: ВЛАДОС ПРЕСС, 2002. 608 с.

ВОСПИТАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ЛЕГКОАТЛЕТОВ-СПРИНТЕРОВ 15-16 лет

Семенова А. А.

Крутько В.Б., канд. пед. наук, доцент

*Башкирский институт физической культуры,
Кафедра теории и методики циклических видов спорта и
физического воспитания*

Актуальность. Легкая атлетика является комплексным видом спорта, включающим в себя различные виды дисциплин, в которых требуется проявление скоростно-силовых качеств. Рядом исследований установлено, что скоростно-силовых качеств – это комплексное физическое качество, характеризующееся способностью к проявлению мгновенного «взрывного» нервно-мышечного усилия, которое, в свою очередь, основано на большой силе определенных мышечных групп, на быстроте их сокращения и на способности легкоатлета к крайне концентрированным волевым усилиям [2]. Способность к скоростно-силовым проявлениям следует понимать не как производное от силы и быстроты, а как самостоятельное качество, которое должно быть поставлено в один ряд с быстротой, силой, выносливостью и развитие которого требует адекватных, присущих только ему средств и методов тренировки. Такие средства должны соответствовать основному спортивному упражнению по временным и динамическим характеристикам: средней величине динамического усилия с учетом времени его проявления, а главное – быстроте развития максимума динамического усилия [1].

Цель исследования - выявить эффективные средства и методы воспитания скоростно-силовых качеств легкоатлетов-спринтеров в 15-16 лет.

Для выявления наиболее эффективных средств и методов воспитания скоростно-силовых качеств легкоатлетов–спринтеров 15-16 лет было проведено анкетирование 10 тренеров: 5 тренеров с высшей категорией и 5 тренеров первой категории. Анкетирование проводилось на базе МБУ Спортивная школа олимпийского резерва № 33 городского округа город Уфа РБ. Таким образом, в ходе проведения исследования выяснилось, что 60% опрошенных экспертов считают, что для воспитания скоростно-силовых качеств легкоатлетов–спринтеров 15-16 лет целесообразно использовать метод строго регламентированного упражнения. 40% опрошенных было отмечено, что использование соревновательного метода также дает положительные результаты. Никто из опрошенных тренеров не использует для совершенствования игровой метод.

В тренировочном процессе совершенствованию технике прыжков у занимающихся 15-16 лет необходимо уделять порядка 50-70% от общего времени. Такого мнения придерживаются 70% опрошенных. В ходе проведения исследования также было установлено, что ключевым моментом, на который необходимо уделять особое внимание при совершенствовании технике спринтерского бега является непосредственно техника исполнения бега. Так высказалось 40% опрошенных. Кроме того прозвучали мнения о необходимости обращать внимание на амплитуду маховых движений (20%), и плотность группировки (10%).

По поводу метода обучения двигательному действию, который является наиболее эффективным при совершенствовании бега, мнения разделились в равной степени между методом целостного упражнения и методом сопряженного воздействия (по 40% соответственно). В пользу метода расчлененного упражнения было высказано 30% мнений.

Наиболее эффективным средством косвенного метода воздействия при совершенствовании бега, было выявлено усложнение двигательной задачи. Так высказалось 40% опрошенных. Кроме этого, были высказаны мнения о целесообразности использования средств облегчения двигательной.

И, наконец, что касается словесного метода физического воспитания, который следует применять в процессе совершенствования бега,

самым продуктивным был признан метод объяснения и разбора деталей техники бега на короткие дистанции. Так высказалось 40% опрошенных. Также были высказаны мнения о необходимости применения просмотра кинограмм (30%) и показа бега в отличном исполнении(20%).

Данные, полученные в результате исследования, рекомендуем использовать при построении учебно-тренировочного процесса, направленного на совершенствование воспитания скоростно-силовых качеств легкоатлетов–спринтеров 15-16 лет.

Вывод: В ходе проведения исследования выяснилось, что для воспитания скоростно-силовых качеств легкоатлетов–спринтеров 15-16 лет целесообразно использовать метод строго регламентированного упражнения, что использование соревновательного метода также дает положительные результаты. Никто из опрошенных не использует, для совершенствования игровой метод. В тренировочном процессе совершенствованию технике прыжков у занимающихся 15-16 лет необходимо уделять порядка 50-70% от общего времени, продуктивным был признан метод объяснения и разбора деталей техники бега на короткие дистанции. Также были высказаны мнения о необходимости применения просмотра кинограмм и показа бега в отличном исполнении. Данные, полученные в результате исследования, рекомендуем использовать при построении учебно-тренировочного процесса, направленного на совершенствование воспитания скоростно-силовых качеств легкоатлетов – спринтеров 15-16 лет.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аракелян Е.Е., Манжуев С.Х., Бражник И.И. Использование тренажера облегчающая подвеска в системе подготовки спринтеров высокой квалификации Метод.реком. для. Тренеров[Текст]; М.: ГЦОЛИФК, 2006,. 19 с.
2. Бальсевич В. Физическая культура для всех и для каждого[Текст]: М.: Физкультура и спорт, 2002. 274с.

ВЫЯВЛЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ВОСПИТАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ДЗЮДОИСТОВ С НАРУШЕНИЯМИ СЛУХА 12-13 ЛЕТ

Сидоров М.А.

Даянова А.Р. канд. биол. наук, доцент

*Башкирский институт физической культуры,
кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств*

Ключевые слова: дзюдо, нарушения слуха, координационные способности, адаптивный спорт.

Актуальность. Условия соревновательной деятельности в дзюдо характеризуются большим объемом двигательной деятельности выполняемой в постоянно изменяющихся и неожиданно возникающих ситуациях. Это требует от спортсменов высокой степени проявления способности к пространственно-временной ориентации, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, способности к статическому и динамическому равновесию (В.К. Бальсевич, М.Н. Королева, А.Т. Майорова 2011; Н.А. Бернштейн, 1990). Как известно, все эти характеристики специалисты (В.И. Лях, В.А. Соколкина, 2001, 2005; В.П. Филин, 2004) связывают с понятием координационных способностей [1; 2].

В то же время у спортсменов с нарушениями слуха наблюдаются проблемы формирования двигательной функции, проявляющиеся в сенсомоторных расстройствах, снижении основных двигательных функций и снижении координационных способностей [1].

Методы и организация исследования. Для выявления особенностей воспитания координационных способностей в тренировочном процессе дзюдоистов с нарушениями слуха 12-13 лет в период производственной практики нами было проведено анкетирование. Исследовались результаты опроса 10 экспертов (ведущие тренеры по дзюдо высшей и первой квалификационной категории). Экспертам предлагалось ответить на вопросы анкеты. Эксперты выбирали наиболее правильные с их точки зрения ответы. Перечень вопросов и ответов включался в специальный бланк, в который эксперты вносили свои записи.

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты

представлены в таблице 1.

Таблица 1

Показатели анкетного опроса тренеров по дзюдо

| № п/п | Вопросы и ответы анкеты | % голосов |
|-------|---|-----------|
| 1. | Какие средства Вы считаете наиболее эффективными при воспитании координационных способностей у дзюдоистов с нарушениями слуха 12-13 лет? | |
| | а) соревновательные; | 20% |
| | б) специально-подготовительные упражнения; | 40% |
| | в) развивающие; | 10% |
| | г) подводящие; | 20% |
| | д) подвижные и спортивные игры. | 10% |
| 2. | Какие методы Вы считаете наиболее эффективными при воспитании координационных способностей у дзюдоистов с нарушениями слуха 12-13 лет? | |
| | а) метод стандартно-повторного выполнения упражнения; | 60% |
| | б) метод вариативного воздействия; | 20% |
| | в) игровой метод; | 10% |
| | г) соревновательный метод; | 10% |
| 3. | Как Вы считаете, следует ли включать в тренировочный процесс коррекционные упражнения при воспитании координационных способностей у дзюдоистов с нарушениями слуха 12-13 лет? | |
| | а) да; | 80% |
| | б) нет; | 20% |
| | в) другое; | - |
| 4. | На Ваш взгляд, какой вид координационных способностей имеет наибольшие расстройства у дзюдоистов с нарушениями слуха 12-13 лет? | |
| | а) способность к дифференцированию временных, пространственных, силовых параметров движения; | 10% |
| | б) способность сохранять и поддерживать равновесие | 20% |
| | в) способность предугадывать ход изменения ситуации; | 10% |

| | | |
|----|--|-----|
| | г) способность приспосабливаться к изменяющейся ситуации; | 30% |
| | д) способность к перестраиванию движений; | 20% |
| | е) способность к ориентации в пространстве; | 10% |
| | ж) способность к реагированию | 10% |
| 5. | На Ваш взгляд, какой вид координационных способностей наиболее целесообразно воспитывать у дзюдоистов с нарушениями слуха 12-13 лет? | |
| | а) способность к дифференцированию временных, пространственных, силовых параметров движения; | 10% |
| | б) способность сохранять и поддерживать равновесие | 20% |
| | в) способность предугадывать ход изменения ситуации; | 10% |
| | г) способность приспосабливаться к изменяющейся ситуации; | 30% |
| | д) способность к перестраиванию движений; | 20% |
| | е) способность к ориентации в пространстве; | 10% |
| | ж) способность к реагированию | 10% |

По мнению экспертов, наиболее эффективно при воспитании координационных способностей у дзюдоистов с нарушениями слуха 12-13 лет использовать специально-подготовительные упражнения, так считают 40% тренеров; соревновательные и подводящие упражнения считают наиболее эффективными по 20% опрошенных специалистов и по 10% отдали предпочтение развивающим упражнениям, а также подвижным и спортивным играм.

Эффективным методом при воспитании координационных способностей дзюдоистов с нарушениями слуха 12-13 лет 60% опрошенных экспертов считают метод стандартно-повторного выполнения упражнения; 20% предпочли метод вариативного воздействия. Игровой и соревновательный метод наиболее эффективным при воспитании координационных способностей у дзюдоистов с нарушениями слуха 12-13 лет считают по 10% тренеров по дзюдо.

80% экспертов считают, что при воспитании координационных способностей у дзюдоистов с нарушениями слуха 12-13 лет в

тренировочный процесс следует включать коррекционные упражнения, 20% предпочитают не использовать коррекционные упражнения, направленные на воспитание координации.

Наибольшие расстройства у дзюдоистов с нарушениями слуха 12-13 лет имеют способность приспосабливаться к изменяющейся ситуации, так считают 30% тренеров и 20% - способность сохранять и поддерживать равновесие. По 10% респондентов считают, что наибольшие нарушения имеют способность к дифференцированию временных, пространственных, силовых параметров движения, способность предугадывать ход изменения ситуации, способность к ориентации в пространстве и способность к реагированию.

Наиболее целесообразно воспитывать у дзюдоистов с нарушениями слуха 12-13 лет способность приспосабливаться к изменяющейся ситуации считают 30% тренеров по дзюдо. 20% - способность сохранять и поддерживать равновесие. По 10% респондентов считают, что наибольшие нарушения имеют способность к дифференцированию временных, пространственных, силовых параметров движения, способность предугадывать ход изменения ситуации, способность к ориентации в пространстве и способность к реагированию.

Выводы: установлено, что наиболее эффективными при воспитании координационных способностей дзюдоистов с нарушениями слуха 12-13 лет являются: специально-подготовительные упражнения (40%); метод стандартно-повторного выполнения упражнения (60%); включение в тренировочный процесс коррекционных упражнений для развития и коррекции координационных нарушений (80%). Способность сохранять и поддерживать равновесие (20%) и способность приспосабливаться к изменяющейся ситуации (30%) специалистов считают наиболее целесообразным воспитывать у дзюдоистов с нарушениями слуха 12-13 лет.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Замятин Ю.П. Направленное развитие вестибулярного анализатора в процессе тренировки юных борцов [Текст]: Автореф. дис. . канд. пед. наук. М., 2002. 24 с.
2. Замятин Ю.П., Григорьев С.А., Болдин Н.И. Развитие равновесия у борцов [Текст]: СПб., ГЛОИФК, 2005. 39 с.
3. Кукис А.В. Совершенствование статокинетической устойчивости дзюдоистов подросткового возраста и ее влияние

на спортивный результат [Текст]: Автореф. дис. . канд. пед. наук. М., 2005. 24 с.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ АТАКУЮЩИХ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ У БАСКЕТБОЛИСТОВ

Смыгин И.Е.

Кравец-Абдуллина А.В., канд. пед. наук, доцент

Башкирский институт физической культуры, кафедра теории и методике спортивных игр и единоборств

Актуальность. Экстремальность условий соревновательной борьбы в современном баскетболе обусловлена большим разнообразием и динамичностью игровых ситуаций, трудностью их восприятия и распознавания, недостаточностью информации для принятия решений, пространственно-временными ограничениями игровых действий, необходимостью согласования индивидуальных действий при решении групповых задач [3].

В соревновательной деятельности в современном баскетболе ярко выражена тенденция усложнения тактических комбинаций. Таким образом, особенно важна способность спортсмена оценивать расположение игроков (своих и соперника) на площадке, положение и направление полета мяча, предугадывать действия партнеров и разгадывать замысел соперников, быстро анализировать сложившуюся обстановку и, выбрав наиболее целесообразное действие, эффективно выполнить его [1].

Поэтому ученые и специалисты считают, что решающее значение в баскетболе приобретает рациональная организация индивидуальной и групповой деятельности игроков команды более совершенная тактика. Требования к тактической подготовленности баскетболистов очень высокие по всем параметрам [2].

Вышеуказанные данные свидетельствуют о том, что научно-методическое обеспечение в современном баскетболе, в том числе и проблема тактической подготовки и подготовленности раскрыты недостаточно.

Цель исследования – определить наиболее часто применяемые атакующие тактические действия и их результативность у баскетболистов 14-15 лет.

Полученные результаты. С целью выявления наиболее часто применяемых тактических действий и их результативности у баскетболистов 14-15 лет при ведении игры проводилось педагогическое наблюдение. Для этого был проведен видео просмотр семи соревновательных игр исследуемой команды и выявлены среднегрупповые показатели, выполненных тактических действий. Чтобы определить ведущие тактические действия баскетболистов 14-15 лет были привлечены 10 тренеров СШ №2 по баскетболу г. Уфы. Для этого эксперты определяли общее число выполненных тактических действий. Количество исследуемого проведенного тактического действия, число забитых голов с помощью тактического действия и процент результативности исследуемого тактического действия.

Количество эффективно проведенных тактических действий (не закончившиеся потерей мяча). Процент эффективно проведенных тактических действий определялся по отношению к общему числу исследуемого проведенного тактического действия.

Количество результативно проведенных тактических действий (закончившиеся броском по кольцу). Процент результативно проведенных тактических действий определялся по отношению к общему числу исследуемого проведенного тактического действия.

Результаты исследования. Для выявления наиболее часто применяемых атакующих тактических действий и их результативности у баскетболистов 14-15 лет было проведено педагогическое наблюдение, результаты которого представлены в таблице 1.

Проведенный анализ соревновательных игр баскетболистов 14-15 лет выявил, что наиболее часто применяемым тактическим действием является позиционное нападение $18,2 \pm 2,2$ раз; число заброшенных голов – $7,5 \pm 1,5$ раз, результативность его составляет – $41,2 \pm 1,3$ %.

Особые игровые ситуации (штрафные броски) выполняются в среднем за игру $15,4 \pm 2,5$ раз; число заброшенных голов $6,2 \pm 1,7$ раз; результативность – $40,3 \pm 1,5$ %.

Взаимодействия трех игроков выполняются в среднем за игру $13,3 \pm 1,9$ раз; число заброшенных голов – $6,3 \pm 1,4$ раз; результативность – $47,4 \pm 2,3$ %.

Взаимодействия двух игроков выполняются в среднем за игру $11,5 \pm 1,8$ раз; число заброшенных голов – $5,5 \pm 1,8$ раз; результативность – $47,9 \pm 1,1$ %.

Стремительное нападение выполняются в среднем за игру $10,6 \pm 1,7$ раз; число заброшенных голов – $4,7 \pm 1,3$ раз; результативность – $44,3 \pm 1,9$ %.

Индивидуальные действия с мячом выполняются в среднем за игру $7,4 \pm 1,4$ раз; число заброшенных голов $4,2 \pm 1,7$ – раз; результативность – $56,6 \pm 2,6$ %.

Таблица 1

Показатели выполненных атакующих тактических действий баскетболистов 14-15 лет

| № п/п | Тактическое действие | Среднегрупповой показатель (кол/раз) | Заброшенные голы (кол/раз) | Результативность (%) |
|-------|---|--------------------------------------|----------------------------|----------------------|
| 1. | Индивидуальные действия с мячом | $7,4 \pm 1,4$ | $4,2 \pm 1,7$ | $56,6 \pm 2,6$ |
| 2. | Взаимодействия двух игроков | $11,5 \pm 1,8$ | $6,3 \pm 1,8$ | $47,9 \pm 1,1$ |
| 3. | Взаимодействия трех игроков | $13,3 \pm 1,9$ | $5,3 \pm 1,4$ | $47,4 \pm 2,3$ |
| 4. | Стремительное нападение | $10,6 \pm 1,7$ | $4,7 \pm 1,3$ | $44,3 \pm 1,9$ |
| 5. | Позиционное нападение | $18,2 \pm 2,2$ | $7,5 \pm 1,5$ | $41,2 \pm 1,3$ |
| 6. | Особые игровые ситуации (штрафные броски) | $15,4 \pm 2,5$ | $6,2 \pm 1,7$ | $40,3 \pm 1,5$ |

Вывод. Таким образом, наиболее часто применяемыми атакующими тактическими действиями баскетболистов 14-15 лет являются позиционное нападение. В тоже время, данное тактическое действие является наименее результативным при ведении игры, следовательно, совершенствование позиционного нападения в тренировочном процессе юных баскетболистов будет способствовать наиболее успешному ведению игры.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андреев В.И. Факторы, определяющие эффективность техники дистанционного броска в баскетболе [Текст]: Автореф. дис. . канд. пед. наук. Омск, 2008. 21 с.
2. Бабушкин В.З. Исследование средств и методов повышения эффективных игровых действий юных баскетболистов [Текст]: Автореф. дис. канд. пед. наук. М., 2011. 19 с.
3. Бабушкин В.З. Подготовка юных баскетболистов [Текст]: учебно-метод. пособие. Киев: Здоров'я, 2005. 144 с.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДИКИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ КАРАТИСТОВ 12-13 ЛЕТ

Соколов А.Л.

Кравец-Абдуллина А.В., канд. пед. наук, доцент

*Башкирский институт физической культуры,
Кафедра теории и методики циклических видов спорта
и физического воспитания*

Актуальность. В опубликованных за последние годы книгах зарубежных и отечественных мастеров каратэ в основном отражены вопросы, связанные с философией, историей и культурой каратэ. Лишь некоторыми авторами затронуты проблемы совершенствования техники нанесения ударов и постановки блоков, овладения комбинационных приемов и их применением, выполнением формальных упражнений (ката). Следовательно, преодолеть этот недостаток – одна из задач современного научного обеспечения каратэ [1].

В настоящее время, важнейшей проблемой каратэ является поиск оптимальных средств и методов повышения технического мастерства занимающихся. Повысить мастерство учеников можно двумя путями: индивидуализируя работу с ними и совершенствуя сами занятия. Все это требует обоснованного и своевременного применения тех методов, средств и видов занятий, которые при решении конкретных задач могут дать максимальный эффект, а при совершенствовании личного технического мастерства – сформировать индивидуальный почерк спортсмена [2].

По мнению ряда авторов, уровень подготовленности каратистов 12-13 лет не высок, таким образом, существует необходимость определить особенности процесса совершенствования технических действий спортсменов данного возраста.

В то же время, анализ научно-методической литературы показал, что научно-методическое обеспечение технической подготовки юных каратистов раскрыто недостаточно [1].

Цель исследования – экспериментальным путем проверить эффективность методики совершенствования технических действий каратистов 12-13 лет.

Исследование проводилось на базе Региональной общественной организации «Федерация каратэ Республики Башкортостан». В исследовании принимали участие каратисты 12-13 лет группы тренировочного этапа спортивной специализации третьего года обучения, по 12 спортсменов в контрольной и экспериментальной группах.

Полученные результаты. Нами была модифицирована методика, особенностью которой являлось применение комбинаций технических действий, направленных на совершенствование наиболее эффективных и часто применяемых технических действий, выполняемых сопряженным методом. Кроме того, все комбинации выполнялись в первом подходе с отягощением весом 300 грамм (для ударов руками – на руках, при совершенствовании техники броска – на ногах) с пассивным сопротивлением соперника, во втором – без отягощений, с активным сопротивлением соперника.

В первый день недельного микроцикла применялись комбинации технических действий для совершенствования прямого удара руками «гьяку-цуки», а в третий день – для совершенствования броска через бедро.

Для экспериментальной проверки эффективности методик совершенствования технических действий каратистов 12-13 лет был проведен внутригрупповой и межгрупповой анализы показателей оценки технических действий у спортсменов контрольной и экспериментальной групп до и после педагогического эксперимента.

В таблице 1 представлены результаты оценки технических действий каратистов 12-13 лет контрольной и экспериментальной группы до и после педагогического эксперимента.

Таблица 1

Показатели оценки технических действий каратистов 12-13 лет контрольной группы (n=12) до и после педагогического эксперимента, (M±m)

| № п/п | Технические действия | | До эксперимента | После эксперимента | p |
|-------|-----------------------------------|----|-----------------|--------------------|-------|
| 1. | Прямой удар в корпус «гьяку-цуки» | КГ | 2,3±0,7 | 3,3±0,6 | >0,05 |
| | | ЭГ | 2,2±0,6 | 4,6±0,5 | <0,05 |
| | | p1 | >0,05 | <0,05 | |
| 2. | Бросок через бедро | КГ | 2,1±0,5 | 3,2±0,6 | >0,05 |
| | | ЭГ | 2,1±0,6 | 4,4±0,5 | <0,05 |
| | | p1 | >0,05 | <0,05 | |

Примечание: M – средний арифметический показатель; m – ошибка среднего арифметического значения; n – количество человек в группе; p – достоверность различий внутри группы; p1 – достоверность различий между группами.

Внутригрупповой анализ показателей оценки технических действий каратистов 12-13 лет контрольной группы показал, что до и после эксперимента достоверно значимых различий не было ни в одном из показателей (p>0,05). Но наблюдалась положительная динамика всех показателей: в показателе прямой удар в корпус «гьяку-цуки» в конце эксперимента произошло увеличение на 0,7 балла; в показателе бросок через бедро в конце эксперимента – на 0,9 балла.

В экспериментальной группе после эксперимента были выявлены достоверно значимые различия во всех показателях: прямой удар в корпус «гьяку-цуки» и бросок через бедро. В показателе прямой удар в корпус «гьяку-цуки» произошло увеличение оценки на 2,4 балла, в показателе бросок через бедро – на 2,3 балла.

Межгрупповой анализ показателей оценки технических действий каратистов 12-13 лет контрольной и экспериментальной групп до педагогического эксперимента показал, что между группами достоверно значимых различий не было, то есть у спортсменов обеих групп был одинаковый уровень технической подготовленности, что дает возможность продолжать педагогический эксперимент. После педагогического эксперимента выявлены достоверно значимые различия во всех показателях оценки технических действий каратистов 12-13 лет.

Вывод. В результате применения модифицированной методики совершенствования технических действий у каратистов экспериментальной группы все показатели оценки техники достоверно выше, по сравнению с контрольной группой. Полученные результаты подтверждают наше предположение о том, что модифицированная методика совершенствования технических действий каратистов 12-13 лет эффективна.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Мияги Я. Техника в каратэ [Электронный ресурс]: <http://www.karateworld.ru> (дата обращения 10.09.2017 г.)
2. Накаяма М., Дрэгер Д. Практическое каратэ для всех [Текст]: метод. рек. Для тренеров. М.: Фаир-Пресс, 2001. 288 с

ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРИМЕНЕНИЯ МЕТОДИКИ МИОФАСЦИАЛЬНОГО РЕЛИЗА В ПРОЦЕССЕ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКА ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Соломкина А. К.

Даянова А.Р. канд. биол. наук, доцент

*Башкирский институт физической культуры,
кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств*

Актуальность. Нарушения осанки и деформации позвоночника являются в настоящее время актуальной проблемой. Из анализа данных научно-методической литературы известно, что 96% из всех отклонений от нормальной осанки у детей связано с дисфункцией и патологическими процессами, происходящими в скелетной мускулатуре, и лишь 4% приходится на долю врожденных сколиоза и кифоза. При нарушениях осанки страдает не только опорно-двигательный аппарат, но и внутренние органы [2]. Согласно данным многочисленных исследований позвоночник может быть инициатором различных висцеральных нарушений. У детей с нарушениями осанки снижены физиологические резервы дыхания и кровообращения, соответственно нарушены и адаптивные реакции,

что делает детей с аномалиями осанки предрасположенными к заболеваниям легких и сердца [4].

В настоящее время набирает популярность использование миофасциального релиза при коррекции различных нарушений опорно-двигательного аппарата, также многие специалисты используют его и при формировании навыка правильной осанки у детей. Однако, анализ научно-методической литературы обнаружил недостаточность научно обоснованных методик, направленных на использование миофасциального релиза в процессе формирования навыка правильной осанки у детей старшего дошкольного возраста на занятиях физической культурой [2].

Цель исследования: теоретически обосновать использование миофасциального релиза в процессе формирования навыка правильной осанки у детей старшего дошкольного возраста на занятиях физической культурой.

Методы исследования. Для реализации поставленной цели в работе были использованы следующие методы исследований: анализ научно-методической литературы.

Результаты исследования и их обсуждение: Основная задача позвоночника - предохранение опорно-двигательной системы от перегрузки и травм за счет рационального выравнивания сегментов тела и баланса мышц.

Позвоночник ребенка является динамическим стереотипом и в дошкольном возрасте носит неустойчивый характер, легко изменяясь под действием позитивных и негативных факторов. Неправильные позы, которые ребенок принимает в положении сидя, стоя, лежа, при ходьбе, во время игры - вызывают нарушение осанки. В связи с этим особая роль отводится правильно организованному физическому воспитанию детей в условиях детского сада и семьи.

В возникновении боли в спине большую роль играет позвоночник. По мнению многих исследователей позвоночник постоянно вовлекается в различные болезненные процессы в организме и при наличии мышечного дисбаланса возникают изменения взаиморасположения элементов позвоночного двигательного сегмента (ПДС), представляющего собой подвижную связь двух соседних позвонков посредством суставов дужек, межпозвонковых дисков и связок. Первичные нарушения ведут к раздражению в сегменте, вызывающему спазм в соответствующем участке мышцы, выпрямляющей позвоночник, особенно в ее глубоких слоях [1, 4].

Одной из важных задач двигательной терапии детей дошкольного возраста с нарушениями осанки является устранение изменений в мышцах и мышечного дисбаланса путем расслабления напряженных и усиления ослабленных мышц с помощью физических упражнений. Сочетание физических упражнений с любыми мануальными воздействиями, повышает эффективность и позволяет не только уменьшить или устранить патологические изменения в мышцах, но и углубить и продлить действие массажа и мануальной терапии [4].

В литературе описано применение различных методик лечебной физкультуры, как основного корригирующего фактора при нарушениях осанки [2]. Однако ряд работ убедительно доказывают необходимость комплексного воздействия на патогенетические факторы специфическими методиками, к которым можно отнести мануальную терапию [1, 3]. Современные научные работы по биомеханике [3]. Освещают новые факторы, поддерживающие нарушения осанки и нуждающиеся в дополнительной коррекции.

В физической культуре миофасциальный релиз (МФР) представлен, как Self-MyofascialRelease (самостоятельный миофасциальный релиз) – техника использования давления на напряженные мышцы при помощи пенопластового цилиндра (foamroller) для инициации их расслабления. Эффект МФР проявляется в коррекции разбалансированных мышц, которые вызывают поструральные проблемы и способствуют травматизму. Сверхактивные (напряженные) мышцы являются причиной плохой осанки. Использование МФР на проблемных областях позволит, со временем, телу возвратиться к естественному положению. Регулярное использование МФР прекращает сцепление рубцовой ткани с мышечными волокнами, улучшая качество движения и уменьшая болевой синдром. Если ранее основными структурными компонентами являлись мышцы, то с момента освоения МФР появится инструмент воздействия и на соединительную ткань (фасциальная ткань)[3].

Рассматривая вопрос о способах коррекции нарушений осанки у детей дошкольного возраста, следует отметить, что в настоящее время среди специалистов существует две точки зрения по поводу последовательности используемых при этом мероприятий [2]. Одни считают, что в подобных ситуациях в первую очередь следует устранить мышечные гипертонусы, что само по себе в ряде случаев может привести к «разблокированию» позвоночно-двигательных

сегментов. По мнению других, целесообразно сначала устранить фиксацию отдельных двигательных сегментов, а затем – мышечные гипертонусы (предшествующие и вновь возникающие в результате изменения положения центра тяжести и новых тонусно-силовых взаимоотношений). По мнению В.В. Письменского (2004), более оправданным в плане физиологичности является второй вариант действий. При этом, особое внимание должно быть уделено устранению постуральных мышечных дисбалансов и, в первую очередь, как показали результаты проведенных им исследований, укреплению прямых мышц живота и ромбовидных мышц [2].

Анализ научных источников обнаружил, что данные задачи эффективно решает использование МФР в процессе восстановления нарушенных функций позвоночника. Как пишет, Л.Ф. Васильева (1999), применение МФЦ способствует улучшению кровообращения организма; снижению утомляемости; укрепляются мышцы всего тела и нервная система; снижается тонус спастических и напряженных мышц; проводится коррекция осанки; нормализуется обмен веществ; уменьшается болевой синдром.

Следовательно, можно предположить, что включение МФР в процесс формирования навыка правильной осанки у детей дошкольного возраста будет способствовать укреплению всего организма ребенка, помогать коррекции неправильной осанки, а также являться профилактикой различных ортопедических заболеваний [4,5].

Выводы: использование миофасциального релиза в процессе формирования навыка правильной осанки у детей старшего дошкольного возраста на занятиях физической культурой является теоретически обоснованным.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Васильева Л.Ф. Мануальная диагностика и терапия [Текст]: руководство для врачей. СПб., СПбИФК, 1999. 145-154 с.
2. Дубровский В.И. Биомеханика [Текст]: учебник. М., Физкультура и спорт. 2003. 415-426 с.
3. Ивлев М.П., Миофасциальный релиз [Электронный ресурс]: //Актуальность, исторический аспект, теоритические основы миофасциального релиза// автореф. к.п.н., 2017. 102-105 стр. <https://elibrary.ru/item.asp?id=29285321> (дата обращения 7.04.2018).

4. Красикова И.С. Детский массаж и гимнастика для профилактики и лечения нарушений осанки, сколиозов и плоскостопия. СПб., 2007. 99-147 с.
5. Макарова И.Н. Лечебная физкультура и массаж при болях в спине [Электронный ресурс]: //Центральная государственная академия Управления делами Президента Российской Федерации // М. 2008. №3 64-67 с. <https://elibrary.ru/item.asp?id=29285321> (дата обращения 7.04.2018).

ВЫЯВЛЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТАКТИКИ ВЫСОКОГО ПРЕССИНГА У ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Суяргулов Р.В.

Даянова А.Р. канд. биол. наук, доцент

*Башкирский институт физической культуры,
кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств*

Ключевые слова: футбол, тактические приемы, прессинг, спортсмен, тренировка.

Актуальность. Современный футбол характеризуется тенденцией усиления наступательной мощи команды за счёт повышения мобильности игроков, их универсализации и более чёткой организации игры. Следовательно, прессинг в современном футболе самый важный и определяющий фактор успешной игры команды. Однако, теория и практика детско-юношеского футбола до последнего времени недостаточно вооружена методиками совершенствования тактических действий в обороне. Вышеуказанные данные свидетельствуют о том, что научно-методическое обеспечение в современном футболе, в том числе и проблема тактической подготовки и подготовленности раскрыты недостаточно [1; 2].

Таким образом, выявление особенностей совершенствования тактики высокого прессинга у юных футболистов.

Цель исследования: выявить особенности совершенствования тактики высокого прессинга у юных футболистов.

Методы и организация исследования. С целью выявления особенностей совершенствования тактики высокого прессинга у

юных футболистов нами было проведено анкетирование. Для определения наиболее эффективных средств, методов и методических положений для совершенствования тактики высокого прессинга нами было проведено анкетирование десяти тренеров по футболу высшей и первой квалификационной категории «ФК «Уфа»» г. Уфы.

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты анкетирования представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты анкетирования тренеров по футболу.

| № п/п | Вопросы | % голосов |
|-------|---|-----------|
| 1. | Какое тактическое действие наиболее эффективно использовать в случае применения футболистами 14-15 лет высокого прессинга? | |
| | а) целевой прессинг; | 20 |
| | б) зонный прессинг; | 40 |
| | в) циклический прессинг; | - |
| | г) зонно-персональный прессинг; | - |
| | д) групповой прессинг. | 40 |
| 2. | С целью совершенствования тактического действия «групповой прессинг», какие средства, на Ваш взгляд, являются наиболее эффективными? | |
| | а) общеподготовительные; | - |
| | б) специально-подготовительные; | 30 |
| | в) тренировочные формы соревновательных упражнений; | 60 |
| | г) игровые. | 10 |
| 3. | С целью совершенствования тактического действия «групповой прессинг», какие методы, на Ваш взгляд, являются наиболее эффективными? | |
| | а) без соперника; | - |
| | б) с условным соперником; | 70 |
| | в) с реальным соперником. | 30 |
| 4. | На Ваш взгляд, с целью совершенствования тактического действия «групповой прессинг» у футболистов 14-15 лет наиболее эффективно тактические упражнения выполнять в? | |
| | а) облегченных условиях; | - |
| | б) условиях максимально приближенных к | 20 |

| | | |
|--|--|----|
| | соревновательным; | |
| | в) усложненных условиях. | 80 |
| | С целью совершенствования тактического действия «зонный прессинг», какие средства, на Ваш взгляд, являются наиболее эффективными? | |
| | а) общеподготовительные; | - |
| | б) специально-подготовительные; | 30 |
| | в) тренировочные формы соревновательных упражнений; | 60 |
| | г) игровые. | 10 |
| | С целью совершенствования тактического действия «зонный прессинг», какие методы, на Ваш взгляд, являются наиболее эффективными? | |
| | а) без соперника; | - |
| | б) с условным соперником; | 70 |
| | в) с реальным соперником. | 30 |
| | На Ваш взгляд, с целью совершенствования тактического действия «зонный прессинг» у футболистов 14-15 лет наиболее эффективно тактические упражнения выполнять в? | |
| | а) облегченных условиях; | - |
| | б) условиях максимально приближенных к соревновательным; | 20 |
| | в) усложненных условиях. | 80 |

В случае применения футболистами 14-15 лет высокого прессинга большинство тренеров (по 40%) считают наиболее эффективным применение тактического действия «групповой прессинг» и «зонный прессинг»; 30% считают наиболее эффективным применение тактического действия «зонный прессинг» и 20% тактическое действие «целевой прессинг».

С целью совершенствования тактического действия «групповой прессинг», наиболее эффективным средством эксперты считают тренировочные формы соревновательных упражнений (60%); 30% - специально-подготовительные упражнения; 10% - игровые упражнения.

При совершенствовании тактического действия «групповой прессинг», наиболее эффективным методом опрошенные тренеры по футболу считают – метод с условным соперником (70%) и 30% специалистов – метод с реальным соперником.

С целью совершенствования тактического действия «групповой прессинг» у футболистов 14-15 лет большинство тренеров (80%) считают наиболее эффективным упражнения выполнять в усложненных условиях и 20% в условиях максимально приближенных к соревновательным.

С целью совершенствования тактического действия «зонный прессинг», наиболее эффективным средством эксперты считают тренировочные формы соревновательных упражнений (60%); 30% - специально-подготовительные упражнения; 10% - игровые упражнения.

При совершенствовании тактического действия «зонный прессинг», наиболее эффективным методом опрошенные тренеры по футболу считают – метод с условным соперником (70%) и 30% специалистов – метод с реальным соперником.

С целью совершенствования тактического действия «зонный прессинг» у футболистов 14-15 лет большинство тренеров (80%) считают наиболее эффективным упражнения выполнять в усложненных условиях и 20% в условиях максимально приближенных к соревновательным.

Выводы. Установлено, что в случае применения футболистами 14-15 лет высокого прессинга большинство тренеров (50%) считают наиболее эффективным применение тактических действий «групповой прессинг» и «зонный прессинг»; с целью совершенствования тактического действия «групповой прессинг» и «зонный прессинг», наиболее эффективным средством эксперты считают тренировочные формы соревновательных упражнений (60%); метод с условным соперником (70%) и наиболее эффективно упражнения выполнять в усложненных условиях.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Анализ игровой деятельности защитников [Электронный ресурс]: <http://www.offsport.ru>. (дата обращения 15.09.2017).
2. Сулов Ф.П. Оборонительные тактические действия в футболе [Электронный ресурс]: учебное пособие. <https://tacticalanalysis.ru/vidy-i-tipy-pressinga-v-futbole/>. (дата обращения 07.02.2017).

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КОМАНДНЫХ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В ОБОРОНЕ ФУТБОЛИСТОВ 14-15 ЛЕТ

Суяргулов Р.В.

Даянова А.Р. канд. биол. наук, доцент

*Башкирский институт физической культуры,
кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств*

Актуальность. высокий уровень тактического мастерства всех игроков команды.

Между тем, теория и практика детско-юношеского футбола до последнего времени недостаточно вооружена методиками совершенствования тактических действий в обороне. Подводя некоторый итог выше изложенному можно сказать, что проблема совершенствования тактических действий в обороне в детско-юношеском футболе изучена недостаточно досконально, и в практической работе тренеров результаты современных научных разработок пока не получили должного внедрения.

Вышеуказанные данные свидетельствуют о том, что научно-методическое обеспечение в современном футболе, в том числе и проблема тактической подготовки и подготовленности раскрыты недостаточно [1; 2].

Организация исследования. Педагогический эксперимент проводился на базе «ФК «УФА»» по футболу г. Уфы с целью выявления эффективности разработанной методики совершенствования тактических действий в обороне футболистов 14-15 лет. Для этого были сформированы две группы спортсменов (контрольная и экспериментальная) по 24 человека в каждой. Контрольная группа хоккеистов 14-15 лет использовала в тренировочном процессе общепринятую методику, предложенную Ф.П. Сусловым (2004). Экспериментальная группа тренировалась с использованием разработанной методики совершенствования тактических действий в обороне футболистов 14-15 лет [2; 3].

Результаты исследования и их обсуждение. До проведения исследования показатели уровня тактической подготовленности в обороне футболистов 14-15 лет контрольной и экспериментальной группы достоверных различий не имели и составляли: объем тактического действия «групповой прессинг» в контрольной группе

находился на уровне - $49,8 \pm 2,1$ (%), а в экспериментальной - $47,6 \pm 1,9$ %; $p > 0,05$.

Эффективность тактического действия «групповой прессинг» в контрольной группе составляла - $28,7 \pm 1,6$ (%), а в экспериментальной - $27,5 \pm 1,3$ % ($p > 0,05$).

Результативность тактического действия «групповой прессинг» в контрольной группе находился на уровне - $22,3 \pm 1,5$ (%), а в экспериментальной - $22,1 \pm 1,4$ % ($p > 0,05$).

По окончании педагогического эксперимента было проведено повторное исследование показателей тактического действия «групповой прессинг» футболистов 14-15 лет контрольной и экспериментальной группы в результате которых выявлены достоверные различия двух из трех изучаемых показателей.

Так у футболистов 14-15 лет: объем тактического действия «групповой прессинг» в контрольной группе находилась на уровне - $51,6 \pm 2,2$ (%), а в экспериментальной - $52,4 \pm 2,0$ %; $p > 0,05$.

Эффективность тактического действия «групповой прессинг» в контрольной группе составляла - $32,1 \pm 1,5$ (%), а в экспериментальной - $34,2 \pm 1,6$ %; $p < 0,05$.

Результативность тактического действия «групповой прессинг» в контрольной группе находился на уровне - $24,7 \pm 1,3$ (%), а в экспериментальной - $28,8 \pm 1,4$ %.

До проведения исследования показатели уровня тактической подготовленности в обороне футболистов 14-15 лет контрольной и экспериментальной группы достоверных различий не имели и составляли: объем тактического действия «зонный й прессинг» в контрольной группе находился на уровне - $31,4 \pm 1,5$ (%), а в экспериментальной - $30,5 \pm 1,6$ %; $p > 0,05$.

Эффективность тактического действия «зонный прессинг» в контрольной группе составляла - $23,5 \pm 1,2$ (%), а в экспериментальной - $23,1 \pm 1,1$ % ($p > 0,05$).

Результативность тактического действия «зонный прессинг» в контрольной группе находился на уровне - $18,7 \pm 1,3$ (%), а в экспериментальной - $18,3 \pm 1,2$ % ($p > 0,05$).

По окончании педагогического эксперимента было проведено повторное исследование показателей тактического действия «зонный прессинг» футболистов 14-15 лет контрольной и экспериментальной группы в результате которых выявлены достоверные различия двух из трех изучаемых показателей.

Так у футболистов 14-15 лет: объем тактического действия «зонный прессинг» в контрольной группе находилась на уровне - $33,7 \pm 1,8$ (%), а в экспериментальной - $33,9 \pm 1,9$ %; $p > 0,05$.

Эффективность тактического действия «зонный прессинг» в контрольной группе составляла - $26,0 \pm 1,1$ (%), а в экспериментальной - $28,5 \pm 1,2$ %; $p < 0,05$.

Результативность тактического действия «зонный прессинг» в контрольной группе находился на уровне - $20,6 \pm 1,4$ (%), а в экспериментальной - $22,5 \pm 1,3$ % ($p < 0,05$).

Выводы. Установлена эффективность разработанной методики, направленной на совершенствование тактических действий в обороне у футболистов 14-15 лет.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Анализ игровой деятельности защитников [Электронный ресурс]: <http://www.offsport.ru>. (дата обращения 15.09.2017).
2. Сулов Ф.П. Оборонительные тактические действия в футболе [Электронный ресурс]: учебное пособие. <https://tacticalanalysis.ru/vidy-i-tipy-pressinga-v-futbole/>. (дата обращения 07.02.2017).

ВЫЯВЛЕНИЕ НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНЫХ И ЧАСТО ПРИМЕНЯЕМЫХ ВИДОВ ПРЕССИНГА В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ИГРАХ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Суяргулов Р.В.

Даянова А.Р. канд. биол. наук, доцент

*Башкирский институт физической культуры,
кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств*

Ключевые слова: футбол, тактические приемы, прессинг, спортсмен, тренировка.

Актуальность. Одним из главных направлений развития современного футбола является тенденция усиления наступательной мощи команды за счёт повышения мобильности игроков, их универсализации и более чёткой организации игры. Следовательно, прессинг в современном футболе самый важный и определяющий фактор успешной игры команды. В футболе на поле всегда играют две команды и побеждает та, которая умеет нейтрализовать

оппонента и передавить своими козырями. Отбор или прессинг бывает разных видов: агрессивный отбор на чужой половине, отбор в центре поля и отбор у своих ворот, но для успехов на высшем уровне нужен прессинг и на чужой половине поля [1; 2].

Таким образом, выявление наиболее эффективных и часто применяемых видов прессинга в соревновательных играх юных футболистов является актуальной проблемой.

Цель исследования: выявить наиболее эффективные и часто применяемые виды прессинга в соревновательных играх юных футболистов.

Методы и организация исследования. С целью выявления наиболее эффективных и часто применяемых видов прессинга в соревновательных играх юных футболистов десятью тренерами по футболу высшей и первой квалификационной категории были просмотрены видеосъемки 8-ми игр с Первенства России по футболу среди кадетов. Эксперты определяли общее число выполненных видов прессинга, и эффективные прессинги. На основании полученных данных выявлялись наиболее часто применяемые и эффективные виды прессинга, для это были привлечены 10 тренеров «ФК «УФА»» по футболу г. Уфы. Педагогическое наблюдение проводилось в период производственной практики.

Результаты исследования и их обсуждение. С целью выявления наиболее часто применяемых и эффективных видов прессинга в соревновательных играх юных футболистов нами было проведено педагогическое наблюдение, результаты которого представлены в таблице 1.

Таблица 1

Эффективность прессинга в соревновательных играх юных футболистов

| № п/п | Вид прессинга | Среднегрупповое число выполненных тактических действий | Эффективность (%) |
|-------|---------------|--|-------------------|
| | Высокий | 55,5±2,5 | 28,7±2,6 |
| | Средний | 12,6±2,7 | 19,3±3,7 |
| | Низкий | 21,8±2,2 | 24,5±3,1 |

Проведенное педагогическое наблюдение обнаружило, что в настоящее время в соревновательных играх юных футболистов наиболее часто с большим отрывом используется высокий прессинг,

среднегрупповой показатель составляет $55,5 \pm 2,5$ (кол/раз); низкий прессинг юные футболисты в среднем применяют $21,8 \pm 2,2$ (кол/раз) за игру и средний прессинг - $12,6 \pm 2,7$ (кол/раз).

Наиболее эффективным в соревновательных играх юных футболистов также является высокий прессинг - $28,7 \pm 2,6$ %, однако данный процент эффективности, по мнению Ф.П. Сулова (2017) является низким, т.к. автор считает, что эффективность тактических действий юных футболистов должна быть не менее 40-45%. Показатель эффективности низкого прессинга составила - $24,5 \pm 3,1$ %; эффективность среднего прессинга находилась на уровне - $19,3 \pm 3,7$ %.

Выводы. Определено, что наиболее часто с большим отрывом используется высокий прессинг, среднегрупповой показатель составляет $55,5 \pm 2,5$ (кол/раз); наиболее эффективным в соревновательных играх юных футболистов также является высокий прессинг - $28,7 \pm 2,6$ %.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Анализ игровой деятельности защитников [Электронный ресурс]: <http://www.offsport.ru>. (дата обращения 15.09.2017).
2. Сулов Ф.П. Оборонительные тактические действия в футболе [Электронный ресурс]: учебное пособие. <https://tacticalanalysis.ru/vidy-i-tipy-pressinga-v-futbole/>. (дата обращения 07.02.2017).

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ГРУППОВЫХ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В НАПАДЕНИИ БАСКЕТБОЛИСТОВ 13-14 ЛЕТ

Ураева А.М.

Даянова А.Р. канд. биол. наук, доцент

*Башкирский институт физической культуры,
кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств*

Актуальность исследования. Характерной чертой современного баскетбола является постоянное усложнение тактики игры. Успех баскетбольной команды предполагает не только развитие двигательных способностей и совершенствование техники игры, но и тактическое мастерство, владение на высоком уровне эффективной

защитой и быстрыми результативными атаками, умением быстро анализировать игровую ситуацию, грамотно выбирать тактические действия и приемы, адекватно реагировать на действия соперника, сотрудничать с игроками своей команды, переключаться с одних тактических действий на другие, вести игровую борьбу в сложных и динамичных условиях. В связи с этим тактическая подготовка играет важнейшую роль в системе подготовки баскетболистов. Именно тактическая подготовленность определяет реализацию спортсменами техники, проявляемой в конкретных игровых ситуациях [1; 2; 3].

Результат соревновательной деятельности баскетболистов, в особенности, при одинаковом исходном уровне функциональных возможностей и физического развития, во многом определяется степенью тактической подготовленности в нападении.

В тоже время, в настоящее время недостаточно данных о методиках совершенствования групповых тактических действий баскетболистов, т.к. большинство имеющихся работ посвящены технической либо физической подготовке юных баскетболистов [1; 2; 3].

Методы исследования. С целью выявления эффективности модифицированной методики совершенствования групповых тактических действий в нападении баскетболистов 13-14 лет нами был проведен педагогический эксперимент на базе СШОР №2 ГО г. Уфы, в котором приняли участие 24 баскетболиста 13-14 лет.

Результаты исследования. До проведения исследования показатели уровня тактических действий в нападении 13-14 лет контрольной и экспериментальной группы достоверных различий не имели и составляли: объем тактического действия «взаимодействие двух игроков передай мяч и выходи» в контрольной группе находилась на уровне - $30,3 \pm 3,1$ (%), а в экспериментальной - $29,7 \pm 3,3$ %; $p > 0,05$.

Эффективность тактического действия «взаимодействие двух игроков передай мяч и выходи» в контрольной группе составляла - $32,4 \pm 2,6$ (%), а в экспериментальной - $31,9 \pm 3,1$ % ($p > 0,05$).

Результативность тактического действия «взаимодействие двух игроков передай мяч и выходи» в контрольной группе находилась на уровне - $20,1 \pm 1,4$ (%), а в экспериментальной - $19,8 \pm 1,5$ % ($p > 0,05$).

По окончании педагогического эксперимента было проведено повторное исследование показателей тактического действия «взаимодействие двух игроков передай мяч и выходи» баскетболистов 13-14 лет контрольной и экспериментальной группы

в результате которых выявлены достоверные различия всех изучаемых показателей.

Так у баскетболистов 13-14 лет: объем тактического действия «взаимодействие двух игроков передай мяч и выходи» в контрольной группе находилась на уровне - $33,4 \pm 1,5$ (%), а в экспериментальной - $38,7 \pm 2,1$ %; $p < 0,05$.

Эффективность тактического действия «взаимодействие двух игроков передай мяч и выходи» в контрольной группе составляла - $37,1 \pm 2,6$ (%), а в экспериментальной - $42,5 \pm 2,0$ %; $p < 0,05$ (табл. 9).

Результативность тактического действия «взаимодействие двух игроков передай мяч и выходи» в контрольной группе находилась на уровне - $23,5 \pm 1,2$ (%), а в экспериментальной - $28,3 \pm 1,3$ % ($p < 0,05$).

До проведения исследования показатели тактического действия «взаимодействие трех игроков по типу треугольник» баскетболистов 13-14 лет контрольной и экспериментальной группы достоверных различий не имели (табл. 10) и составляли: объем тактического действия «взаимодействие трех игроков по типу треугольник» в контрольной группе находилась на уровне - $30,5 \pm 2,6$ (%), а в экспериментальной - $28,5 \pm 2,5$ %; $p > 0,05$.

Эффективность тактического действия «взаимодействие трех игроков по типу треугольник» в контрольной группе составляла - $30,4 \pm 2,6$ (%), а в экспериментальной - $28,5 \pm 2,3$ % ($p > 0,05$).

Результативность тактического действия «взаимодействие трех игроков по типу треугольник» в контрольной группе находилась на уровне - $18,7 \pm 1,4$ (%), а в экспериментальной - $16,5 \pm 1,4$ % ($p > 0,05$).

По окончании педагогического эксперимента было проведено повторное исследование показателей тактического действия «взаимодействие трех игроков по типу треугольник» баскетболистов 13-14 лет контрольной и экспериментальной группы в результате которых выявлены достоверные различия всех изучаемых показателей.

Так у баскетболистов 13-14 лет: объем тактического действия «взаимодействие трех игроков по типу треугольник» в контрольной группе находилась на уровне - $32,6 \pm 1,4$ (%), а в экспериментальной - $34,8 \pm 1,3$ %; $p < 0,05$.

Эффективность тактического действия «взаимодействие трех игроков по типу треугольник» в контрольной группе составляла - $34,6 \pm 1,2$ (%), а в экспериментальной - $37,5 \pm 1,4$ %; $p < 0,05$ (табл. 11).

Результативность тактического действия «взаимодействие трех игроков по типу треугольник» в контрольной группе находилась на уровне - $21,6 \pm 1,5$ (%), а в экспериментальной - $24,7 \pm 1,2$ % ($p < 0,05$).

До проведения исследования показатели тактического действия «заслон (внутренний и внешний)» баскетболистов 13-14 лет контрольной и экспериментальной группы достоверных различий не имели и составляли: объем тактического действия «заслон (внутренний и внешний)» в контрольной группе находилась на уровне - $31,6 \pm 2,2$ (%), а в экспериментальной - $30,9 \pm 2,1$ %; $p > 0,05$.

Эффективность тактического действия «заслон (внутренний и внешний)» в контрольной группе составляла - $26,3 \pm 1,9$ (%), а в экспериментальной - $25,5 \pm 1,8$ % ($p > 0,05$).

Результативность тактического действия «заслон (внутренний и внешний)» в контрольной группе находилась на уровне - $18,3 \pm 1,7$ (%), а в экспериментальной - $17,4 \pm 1,6$ % ($p > 0,05$).

По окончании педагогического эксперимента было проведено повторное исследование показателей тактического действия «заслон (внутренний и внешний)» баскетболистов 13-14 лет контрольной и экспериментальной группы в результате которых выявлены достоверные различия всех изучаемых показателей.

Так у баскетболистов 13-14 лет: объем тактического действия «заслон (внутренний и внешний)» в контрольной группе находился на уровне - $33,8 \pm 1,8$ (%), а в экспериментальной - $37,7 \pm 1,5$ %; $p < 0,05$.

Эффективность тактического действия «заслон (внутренний и внешний)» в контрольной группе составлял - $29,9 \pm 1,1$ (%), а в экспериментальной - $33,7 \pm 1,2$ %; $p < 0,05$ (табл. 13).

Результативность тактического действия «заслон (внутренний и внешний)» в контрольной группе находилась на уровне - $21,3 \pm 1,6$ (%), а в экспериментальной - $24,8 \pm 1,4$ % ($p < 0,05$).

Выводы: Таким образом, установлена эффективность модифицированной методики, направленной на совершенствование тактических действий в нападении у баскетболистов 13-4 лет.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Железняк Ю.Д. Совершенствование системы подготовки спортивного резерва в игровых видах спорта [Текст]: автореф. дис. ... докт. пед. наук: 13.00.04. М., 2001. 48 с.

2. Костюков В.В., Шестаков М.М. Оптимизация процесса подготовки в спортивных играх [Текст]: учебное пособие. Краснодар, 2011. 159 с.
3. Лопаев В.К. Тактическая подготовка юных баскетболистов в связи с особенностями оперативного мышления [Текст]: Автореф. дис. . канд. пед. наук. М., РГУФК. 2008. 20 с.

ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ-ТАНЦОРОВ 10-11 ЛЕТ

Федорова М.Ю.

Крутько В.Б., канд. пед. наук., доцент

*Башкирский институт физической культуры,
Кафедра теории и методики циклических видов спорта и
физического воспитания*

Актуальность. С каждым годом все большую популярность среди детей и подростков в нашей стране и по всему миру приобретают спортивные танцы.

В настоящее время сложилось множество танцевальных направлений. Для современной молодежи большой интерес представляют новые направления в спортивных танцах - современные танцы.

Современные танцы являются синтезом различных жанров современной хореографии, спортивных элементов, актерского мастерства и требуют от танцоров высокого уровня физической подготовленности.

Авторы и исследователи в области спортивных танцев для успешной танцевальной деятельности выделяют первостепенные физические качества, такие как координация [1].

Координационные способности занимают особое место в теории и практике всех видов спорта, но значение их в современных танцах особенно важно в связи со сложностью структуры двигательных действий спортсменок, необходимостью запоминать большой объем относительно независимых между собой движений [2].

Учитывая, что примерно в возрасте 10-11 лет у детей как раз протекает сенситивный период развития координационных способностей, появляется смысл более подробно рассмотреть методику воспитания координационных способностей. Они особенно

важны для детей этого возраста, поскольку именно в это время они часто начинают свою активную тренировочную и соревновательную деятельность[3].

Следовательно, проблема воспитания координационных способностей юных танцоров является актуальной.

Цель исследования. Выявить особенности воспитания координационных способностей у детей-танцоров 10-11 лет.

Полученные результаты. Для выявления особенностей, направленных на воспитание координационных способностей детей-танцоров 10-11 лет, был проведен анкетный опрос тренеров-преподавателей высшей и первой квалификационной категории. Опрос проводился на соревнованиях РБ по современным танцам в г.Уфа. После проведенного анкетирования были обработаны результаты, которые представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты анкетного опроса тренеров по современным танцам

| № п\п | Вопросы и ответы анкеты | % |
|-------|--|-----|
| 1 | Какие упражнения для воспитания координационных способностей у танцоров 10-11 лет вы считаете наиболее эффективными? | |
| | а) общеукрепляющие и общеразвивающие | 10% |
| | б) вольные упражнения (комбинации гимнастических упражнений в соединении с элементами акробатики и хореографии) | 40% |
| | в) акробатические упражнения | 50% |
| 2 | Какие акробатические упражнения наиболее целесообразно использовать для воспитания координационных способностей? | |
| | а) динамические (кувырки, перевороты, сальто) | 60% |
| | б) статические (стойки, пирамиды) | 20% |
| | в) на снарядах (батут, скамейка) | 20% |
| 3 | Какой метод тренировки вы используете при воспитании координационных способностей в данном возрасте? | |
| | а) стандартно-повторного упражнения | 20% |
| | б) игровой | 50% |
| | в) соревновательный | 10% |
| | г) вариативный | 20% |

| | | |
|---|---|-----|
| 4 | Какие методические приемы необходимо использовать, чтобы наиболее повысить возможности танцора 10-11 лет при решении двигательных программ? | |
| | а) направленные на преодоление координационных трудностей | 50% |
| | б) новые и необычные для исполнителя | 20% |
| | в) требующие от человека быстроты и правильности, а также рациональности движений | 30% |
| 5 | Какие усложненные условия Вы считаете наиболее эффективными в тренировках при воспитании координационных способностей танцоров 10-11 лет? | |
| | а) тренировки в условиях среднегорья, жаркого климата, при плохих погодных условиях (сильный встречный ветер, «тяжелая лыжня» и т.п.); | 10% |
| | б) уменьшение площадки меньших размеров | 40% |
| | в) увеличение темпа музыки | 50% |
| 6 | Какой вид способностей, относящихся к координации движений, Вы считаете наиболее значимым для танцоров? | |
| | а) способность точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений | 40% |
| | б) способности поддерживать статическое (позу) и динамическое равновесие | 40% |
| | в) способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности(скованности) | 20% |

В ходе анкетного опроса определено, что наиболее эффективными упражнениями для воспитания координационных способностей считаются акробатические упражнения (60%), а именно, динамические упражнения (кувырки, перевороты, сальто). Для воспитания координационных способностей у детей-танцоров 10-11 лет наиболее эффективно применять игровой метод (50%).

Также в процессе физической подготовки, направленной на воспитание координационных способностей у детей данного возраста наиболее эффективно применять методические приемы, направленные на преодоление координационных трудностей (50%).

Наиболее продуктивнее для воспитания координационных способностей детей-танцоров 10-11 лет применять увеличение темпа музыки.

Значимый вид координационных способностей у детей-танцоров 10-11 лет, является способность точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры (40%) ,а также способность поддерживать статическое (позу) и динамическое равновесие (40%).

Вывод. Для повышения эффективности процесса воспитания координационных способностей у детей танцоров 10-11 лет необходимо воспитывать такие виды координационных способностей, как способность точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений, а также способности поддерживать статическое и динамическое равновесие. Лучше всего применять акробатические упражнения, а именно динамические (кувырки, перевороты, сальто), выполняемые игровым методом. Также для наиболее эффективного процесса воспитания координационных способностей у детей-танцоров 10-11 лет рекомендуется использовать такие методические приемы, направленные на преодоление координационных трудностей.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

- 1.Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности [Текст]: учебное пособие. М.: Медицина, 2006. 146 с.
2. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие [Текст]: М.: ТВТ Дивизион, 2006. 290 с.
- 3.Управление движением [Текст]: Под ред. А.А. Митькина. М.: Наука, 2000. 68 с.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ РЫВКА В ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ У ЮНОШЕЙ 14-15 ЛЕТ

*Ханова. Э. Р.
Крутько В.Б., канд. пед. наук., доцент
Башкирский институт физической культуры,
Кафедра теории и методики циклических видов спорта и
физического воспитания*

Актуальность: В настоящее время имеются расхождения в вопросах обучения технике рывка. Многочисленные авторы считают необходимым в начале обучения использовать метод по частям, элементам [1]. Но нет единства относительно деления упражнения на вычлняемые части и последовательность их исполнения, освоения.

Существует два мнения: рекомендуется последовательное освоение частей: элементов в порядке их следования в целостном упражнении старт, тяга, подрыв, подсед, фиксация, начиная с главного звена упражнения - подрыв с присоединением элементов с той или другой стороны поочередно [2].

Естественно обучившись технике рывка, спортсмен допускает ошибки.

В практике спорта чаще всего процесс исправления ошибок сводится к их теоретическому объяснению, при этом не оцениваются количественные параметры элементов техники и их взаимосвязь в целостном движении. Тяжелая атлетика относится к видам спорта с максимальным проявлением двигательного качества силы. С ростом спортивного мастерства тяжелоатлета, повышением уровня соревнования растет и цена возможных ошибок. Поэтому, при выполнении упражнений с максимальным напряжением большую роль, наряду со специальной силовой подготовленностью, играет техническая подготовленность, в частности, отсутствие ошибок в структуре выполняемых действий. Контроль техники выполнения тяжелоатлетических упражнений необходим для оценки соответствия ее оптимальным параметрам кинематической и динамической структуры движений.

На разных этапах спортивного совершенствования к технике предъявляются различные требования. Во всех случаях необходимо одно - стабильное выполнение двигательной задачи, т.е. реализация двигательного потенциала спортсмена [1]. Поэтому двигательная ошибка - это отклонение от нужного варианта техники, которое может отрицательно повлиять на спортивный результат. Ошибки могут быть исправлены или не исправлены в процессе выполнения двигательного действия, их исправление происходит в последующих после ошибки периодах движения, следовательно, ошибки можно разделить на компенсируемые и некомпенсируемые [2].

Компенсируемые ошибки являются теми ошибками, которые при переходе от неудачной попытки к удачной, как правило,

компенсируются в последующих периодах движения за счет изменения компенсаторных параметров. Изменения биомеханических параметров движения снаряда зависят от характера ошибки и индивидуальных особенностей техники каждого атлета .

Цель исследования – выявить средства и методы совершенствование техники рывка в тяжелой атлетике у юношей 14-15 лет.

Для решения задачи курсовой работы было проведено анкетирование, позволяющее определить наиболее эффективные средства и методы совершенствования техники рывка.

По результатам анкетирования, эксперты решили, что спортсмены детского возраста (50%) и спортсмены подросткового возраста (50%), значительно быстрее и эффективнее поддаются обучению самым сложным в техническом плане упражнениям.

По мнению 90% опрошенных, к периоду «тяги» относятся две фазы: взаимодействие со штангой, предварительный разгон.

При опросе экспертов стало ясно, что к периоду «подрыва» относятся две фазы: амортизационная и финальный разгон. За этот вариант эксперты отдали 90% своих голосов.

По мнению опрошенных экспертов, к периоду «подседа» относятся две фазы: безопорный подсед, опорный подсед. Так считает 90% опрошенных.

Эксперты посчитали, что показателем качественной техники в тяжелой атлетике, является траектория движения штанги. Больше половины, а именно 70% опрошенных высказались за данный вариант.

При планировании тренировочных нагрузок, вес для тяжелоатлета равен 70%-90% от предела в рывке. С этим согласилось половина опрошенных (50%). Остальная часть экспертов посчитала, что вес должен быть равен 50%-70% от предела в рывке (20%). Часть экспертов (20%) высказалась за 100% вес в рывке. И только 10% опрошенных проголосовали за 30%-50% от предела в рывке.

По мнению опрошенных экспертов, повышение силовых упражнений на высоту подъема штанги при выполнении рывка на субмаксимальных и максимальных весах сказывается отрицательно (70%).

Эксперты посчитали, что оптимальным весом штанги для тяжелоатлета 13-14 лет, который они могут поднять за один подход является вес, который спортсмен поднимет не менее 6 раз за один подход. В этом уверены 60% экспертов.

Большее половины опрошенных экспертов (60%) считают, что при росте силового потенциала, нарушаются биомеханическая, кинематическая и динамические структуры.

Вывод: В ходе анкетирования выявлено, что спортсмены детского возраста (50%) и спортсмены подросткового возраста (50%), значительно быстрее и эффективнее поддаются обучению самым сложным в техническом плане упражнениям. В тяжелой атлетике имеется три периода: период «тяги» в него входят две фазы - взаимодействие со штангой и предварительный разгон (90%), период «подрыва» в него входят две фазы - амортизационная и финальный разгон (90%), период «подседа» в него входят две фазы – без опорный подсед и опорный подсед (90%). При методе обучения рывку по частям, финальным элементом является - фиксация (80%). Показателем качественной техники в тяжелой атлетике является траектория движения штанги (70%). При планировании тренировочных нагрузок, вес для тяжелоатлета равен 70%-90% от предела в рывке (50%). Повышение силовых упражнений на высоту подъема штанги при выполнении рывка на субмаксимальных и максимальных весах сказывается отрицательно (70%). Оптимальным весом штанги для тяжелоатлета 13-14 лет, который они могут поднять за один подход является вес, который спортсмен поднимает не менее 6 раз (60%). При росте силового потенциала, нарушаются биомеханическая, кинематическая и динамическая структуры.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Воробьев А.Н. О взаимосвязи тренировочной нагрузки и техники выполнения тяжелоатлетических упражнений // Теория и практика
2. Верхошанский, Ю.В. Основа специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. - М. : Физкультура и Спорт, 1977. - 214 с.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ГРУППОВЫХ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В АТАКЕ У ФУТБОЛИСТОВ 14-15 ЛЕТ

Хуснутдинов Р.Р.

Е.И. Яшин, ст. преподаватель

*Башкирский институт физической культуры,
кафедра теории и методике спортивных игр и единоборств*

Ключевые слова: футбол, тактика, тактическая подготовка, разработанный комплекс

Актуальность. Особенностью современного футбола является повышение скорости игры. Спортсмены постоянно находятся в сложных игровых условиях, при дефиците времени для принятия и выполнения тактических решений и действий. На первый план выходит способность футболиста своевременно и эффективно решать игровые задачи, особенно важные при атакующих действиях, то есть игры в нападении [1; 3].

При прочих равных условиях наибольшего успеха в футболе добиваются игроки, имеющие высокий уровень развития тактического мастерства, которые позволяют быстро оценить, проанализировать игровую ситуацию, принять единственно верное решение и реализовать его. Более высокий уровень развития этих качеств дает возможность предвосхищать действия партнеров, соперников и события на площадке. Именно эти способности выгодно выделяют «игровиков» на поле и именно эти способности, по единодушному мнению специалистов, являются главными предпосылками для воспитания хороших игроков [1].

Однако, научные работы свидетельствуют о недостаточном освещении вопроса тактической подготовки в детско-юношеском футболе, так как проведенные исследования касаются в основном высококвалифицированных спортсменов [1; 2; 3].

Организация исследования. Педагогический эксперимент проводился на базе СШОР Дуванского района с. Месягутово РБ. Целью эксперимента являлось экспериментальное определение эффективности разработанного комплекса, направленного на совершенствование групповых тактических действий в нападении у футболистов 14-15 лет. Футболисты были поделены на две группы: контрольную и экспериментальную по 12 человек в каждой. Для определения уровня групповой тактической подготовленности футболистов было проведено педагогическое наблюдение.

Результаты исследования и их обсуждение. Для решения задачи исследования – экспериментальной проверки эффективности разработанного комплекса тактических заданий, направленного на совершенствование групповых тактических действий в нападении у футболистов 14-15 лет был проведен межгрупповой анализ показателей тактической подготовленности спортсменов

контрольной и экспериментальной групп до и после педагогического эксперимента.

Из таблицы 1 следует, что до педагогического эксперимента между группами достоверно значимых различий не было, группы были статистически однородны.

Таблица 1

Показатели оценки тактического действия атака с ходу у футболистов 14-15 лет контрольной и экспериментальной групп до педагогического эксперимента, ($M \pm m$)

| Контрольные упражнения | КГ | ЭГ | p |
|---------------------------------|----------|----------|-------|
| Выполненные атаки с ходу (%) | 33,1±1,5 | 29,8±1,1 | >0,05 |
| Эффективные атаки с ходу (%) | 27,5±1,3 | 27,4±1,2 | >0,05 |
| Результативные атаки с ходу (%) | 18,1±1,4 | 18,0±1,2 | >0,05 |

Примечание: М – среднее арифметическое значение; m – стандартное отклонение; p – уровень статистической достоверности; КГ – контрольная группа; ЭГ - экспериментальная группа; n – количество человек.

Проведенные исследования позволили установить, что процент выполненных тактических действий «атака с ходу (%)» по отношению к общему числу выполненных атакующих тактических действий в контрольной группе составил 33,1±1,5 (%), а в экспериментальной группе находился на уровне – 29,8±1,1 (%); при $p > 0,05$.

Эффективность тактического действия «атака с ходу» в контрольной группе составила – 27,5±1,3 (%), а в экспериментальной – 27,4±1,2 (%); при $p > 0,05$.

Результативность тактического действия «атака с ходу» в контрольной группе составила – 18,1±1,4 (%), а в экспериментальной – 18,0±1,2 (%); при $p > 0,05$.

После педагогического эксперимента было проведено повторное педагогическое наблюдение футболистов 14-15 лет контрольной и экспериментальной групп. Результаты представлены в таблице 2.

Как видно из данных табличного материала 2, все показатели тактического действия «атака с ходу» у футболистов 14-15 лет

экспериментальной группы достоверно выше в сравнении с контрольной группой (табл. 2).

Таблица 2

Показатели оценки тактического действия атака с ходу у футболистов 14-15 лет контрольной и экспериментальной групп после педагогического эксперимента, (M±m)

| Контрольные упражнения | КГ | ЭГ | p |
|---------------------------------|----------|----------|-------|
| Выполненные атаки с ходу (%) | 36,7±1,3 | 39,2±1,6 | >0,05 |
| Эффективные атаки с ходу (%) | 29,1±1,1 | 31,6±1,0 | <0,05 |
| Результативные атаки с ходу (%) | 18,1±1,2 | 22,2±1,3 | <0,05 |

Примечание: M – среднее арифметическое значение; m – стандартное отклонение; p – уровень статистической достоверности; КГ – контрольная группа; ЭГ - экспериментальная группа; n – количество человек.

Количество выполненных тактических действий «атака с ходу (%)» по отношению к общему числу выполненных атакующих тактических действий в контрольной группе составило 36,7±1,3 (%), а в экспериментальной группе – 39,2±1,6 (%) (при p>0,05; табл. 2).

Эффективность тактического действия «атака с ходу» показатель в контрольной группе составило 29,1±1,1 (%), а в экспериментальной группе – 31,6±1,0 (%); при p<0,05.

Результативность тактического действия «атака с ходу» в контрольной группе показатель составила 19,3±1,2 (%), а в экспериментальной группе – 22,2±1,3 (%); при p<0,05.

Выводы: Таким образом, все вышеуказанное свидетельствует об эффективности разработанного комплекса, направленного на совершенствование групповых тактических действий в атаке у футболистов 14-15 лет.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аркадьев Б.А. Тактика футбольной игры [Текст]. М.: физкультура и спорт, 2012. 316 с.
2. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Теория и методика футбола. Техника игры. [Текст] М.: "СпортАкдемПресс", 2002. 472 с.

3. Золотарев А.П. Техническая подготовка юных футболистов на основе учета структуры основных компонентов соревновательной деятельности [Электронный ресурс]. www.lib.sportedu.ru. (дата обращения 17.01.17.)

ВЫЯВЛЕНИЕ КОМПОНЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА ХОККЕИСТОВ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА

Цветков С.В.

*Башкирский институт физической культуры
кафедра физических средств реабилитации*

кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств

Высокий уровень проявления технического мастерства хоккеистов с нарушением слуха возможен лишь при высоком уровне развития тонкой «мышечной чувствительности», «двигательной памяти», оперативности протекания сенсомоторных функций, различительной способности динамических и кинематических параметров движения, внимания и оперативного мышления, которые обеспечиваются механизмами сенсорного различения, дифференцировки движений (пространственной, временной и динамической) в отделах зрительной, вестибулярной и проприоцептивной чувствительности [1, 3]. В связи с этим, развитие сенсомоторных качеств является первоосновой их спортивно-технического мастерства и должно занимать важное место в комплексной системе подготовки. От уровня сформированности двигательных-координационных и сенсомоторных качеств зависит техника владения клюшкой и шайбой эффективность перемещения по площадке, вариативность двигательных действий хоккеистов с нарушением слуха в атаке и обороне [2].

В ходе исследования нами был проведен опрос 11 тренеров, специализирующихся в хоккее среди лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья, который позволил выявить ранговую структуру факторов сенсомоторной координации, определяющих техническое мастерство хоккеистов с нарушением слуха.

При оценке составляющих технического мастерства хоккеистов с нарушением слуха респондентами выделены три наиболее значимые группы, которые по ранговой значимости распределились следующим образом: техника передвижения на коньках (35,81%),

техника владения клюшкой и шайбой (24,52%), техника силовых единоборств (19,22%) и другое 11,1%.

Как видно из представленных данных, ведущими факторами технического мастерства хоккеистов с нарушением слуха наряду с умение перемещаться по площадке с постоянным воздействием угловых ускорений и меняющейся скоростью тренеры считают, что хоккеисту необходимо в совершенстве владеть клюшкой и шайбой, а так же разнообразными силовыми приемами борьбы с противником. В связи с этим процесс технической подготовки хоккеистов с нарушением слуха должен быть неразрывно связан с развитием координационных способностей.

Поскольку взаимосвязь показателей «техника-координация» имеет определяющее значение в высоких достижениях хоккеистов, мы провели опрос тренеров о наиболее значимых координационных способностях, которые, по их мнения, определяют техническое мастерство хоккеистов с нарушением слуха. На основе полученных ответов была составлена ранговая структура координационных способностей хоккеистов с нарушением слуха на этапе начальной специализации. Взгляды специалистов о роли различных координационных способностей, характерных для хоккея значительно разнились. Обобщив полученные данные, мы условно разделили их на три группы, обеспечивающие определенные параметры двигательной активности. Практический опыт тренеров свидетельствует о том, что наиболее значимыми в хоккее являются координационные способности, обеспечивающие точное воспроизведение параметров движений, которые определяются: «мышечным чувством», способностью к сохранению ритма; специализированными «чувствами пространства и времени», «чувством льда», «чувством шайбы и пространства».

Также правильное исполнение двигательных действий у хоккеистов с нарушением слуха невозможно без развитых способностей сохранять статическую и динамическую устойчивость (равновесие) и к произвольному мышечному расслаблению.

С целью выявления положительной взаимосвязи между уровнем развития сенсомоторной координации и технического мастерства хоккеистов с нарушением слуха был проведен корреляционный анализ.

Полученные результаты позволяют предположить, что техника владения шайбой и клюшкой зависит от способности к тонкой

дифференциации мышечных усилий ($r=0,80$), скорости простой двигательной реакции на зрительный раздражитель ($r=0,75$).

Техника перемещения хоккеистов с нарушением слуха на коньках определяется вестибулярной устойчивостью ($r=0,90$), межмышечной координацией ($r=0,82$) способностью к реагированию на зрительные раздражители ($r=0,65$).

Вариативность двигательных действий имеет сильную статистическую взаимосвязь со скоростью простой двигательной реакции на зрительный раздражитель ($r=0,93$), вестибулярной устойчивостью ($r=0,75$) и произвольным расслаблением мышц ($r=0,70$), а также коррелируется со способностью к дифференцированию мышечных усилий ($r=0,65$). То есть связано с работой зрительного и проприоцептивного анализатора.

Таким образом, ведущими условиями технического мастерства хоккеистов с нарушением слуха являются: техника перемещения на коньках и техника владения клюшкой и шайбой. Среди координационных способностей, определяющих уровень технической подготовленности хоккеистов, следует выделить способность к восприятию пространства и времени, ритмичности, дифференцировке мышечных усилий, равновесию. Способность ориентирования в пространстве в значительной степени зависит от скорости оценки окружающих условий, и ведущая роль при этом принадлежит зрительному анализатору. Субъективная способность к точной оценке пространственных и временных параметров позволяет хоккеисту прогнозировать ситуации по ходу игры, выбирать нужное расстояние для атакующих и оборонительных действий, что обеспечивается зрительно-моторными, и вестибулярно-моторными координациями. В свою очередь ритмичность выполнения двигательных действий определяется зрительно-моторной координацией, выражающейся в продолжительности латентного периода нервной системы в ответ на раздражение, скорости передачи и переработки нервных импульсов и межмышечной координацией. При этом межмышечная координация включает как согласованную работу различных мышечных групп, так и проявления дифференцировки мышечных усилий. Точность двигательных действий является суммарным проявлением зрительно-моторной,

межмышечной и вестибулярно-моторной координаций. Способность к удержанию равновесия связана со зрительно-моторной, межмышечной координацией и центральными механизмами его регуляции в отделах головного мозга, обеспечивающих постуральный контроль (вестибулярно-моторная координация).

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Болобан В. К. Сенсомоторная координация как основа технической подготовки // Наука в Олимпийском спорте. – 2006. – № 2. – С. 96-102.
2. Быстров В.А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов: – М: Терра-Спорт, – 2000. – 63 с.
3. Овечкин А.М. Влияние координационных способностей на технико-тактическую подготовленность высококвалифицированных хоккеистов // Известия ЮФУ. Технические науки. – 2009. – № 9. – С. 203-206.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ВЗАИМОСВЯЗЕЙ МЕЖДУ СПЕЦИАЛЬНЫМИ ФИЗИЧЕСКИМИ КАЧЕСТВАМИ И ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИМИ ДЕЙСТВИЯМИ ХОККЕИСТОВ 12-14 ЛЕТ

Цайслер А.В.

Гареева А.С., канд. пед. наук, доцент

*Башкирский институт физической культуры,
кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств*

Актуальность. Постоянно растущий уровень российского и мирового хоккея с шайбой требует постоянного повышения эффективности подготовки спортсменов в этом виде спорта, начиная уже с юношеского возраста. Характерной особенностью хоккея с шайбой является проявление всех сторон физической подготовленности [2]. Качественное и эффективное выполнение технико-тактических действий во многом зависит от уровня развития специальных физических качеств хоккеиста. Именно высокий уровень развития скоростных качеств, силовых, координационных способностей и

специальной выносливости обеспечивают эффективную реализацию приемов на протяжении длительного времени: игровой смены, периода, всего матча [1; 3].

В возрасте 12-14 лет на первый план выходит специальная физическая подготовка и воспитание наиболее значимых физических качеств хоккеиста [2].

Цель работы – выявить взаимосвязи между специальными физическими качествами и технико-тактическими действиями хоккеистов 12-14 лет.

Организация исследования. Исследование проводилось на базе МБУ СШ №3 им. М.М. Азаматова, в котором приняли участие хоккеисты 12-14 лет тренировочной группы третьего года обучения (ТГ-2). Общим количеством 24 человека. С целью обоснования упражнений в разработанной методике, нами был проведен корреляционный анализ между коэффициентами реализации технико-тактических действий хоккеистов 12-14 лет и показателями специальных физических качеств хоккеистов данного возраста. Определение взаимосвязей между изучаемыми компонентами проводилось с помощью расчетов коэффициента корреляции по Бравэ-Пирсону.

Полученные результаты. Специалисты в области хоккея к основным технико-тактическим действиям хоккеиста на этапе начальной специализации относят следующие: первый пас; вбрасывания шайбы; обводка; передача и бросок шайбы; отбор шайбы; опека. Кроме того, к специальной выносливости хоккеиста относятся: скоростная выносливость, быстрота движений, быстрота реакции выбора, и способности точно соизмерять и регулировать пространственные параметры движений и способность к перестройке структуры действий.

После проведенной статистической обработки обнаружены значимые корреляционные взаимосвязи выявлены между:

- показателями скоростной выносливости и коэффициентом обводки ($r=0,71$);
- показателем способности перестраивать структуру действий и коэффициентом передачи шайбы ($-0,68$), опеки ($r=0,67$) и обводки ($r=0,72$);
- показателями способности точно соизмерять и регулировать пространственные параметры движений и коэффициентом передачи и коэффициентов опеки ($0,74$);

- показателями быстроты движений и коэффициентом обводки (-0,66) и опеки (-0,72);
- показателями быстроты простой и коэффициентом вбрасывания (-0,84);
- показателями быстроты реакции выборы и коэффициентом эффективности броска (-0,72), передачи (-0,69).
Вывод. Таким образом, полученные результаты корреляционного анализа позволяют определить основные направления в построении процесса воспитания специальных физических качеств хоккеистов 12-14 лет. То есть, процесс воспитания таких специальных физических качеств, как скоростная выносливость, быстрота движений, быстрота реакции выбора, и способности точно соизмерять и регулировать пространственные параметры движений и способность к перестройке структуры действий, необходимо осуществлять с применением таких технико-тактических действий, как: первый пас; вбрасывания шайбы; обводка; передача и бросок шайбы; отбор шайбы; опека.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Букач Л. Четыре концепции современного хоккея [Текст] //Спорт за рубежом. 2002. № 18. С. 12-13.
2. Быстров В.А. Хоккей [Текст]: программа для детско-юношеских школ. Спб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1999. 99 с.
3. Савин В.П. Теория и методика хоккея [Текст]: учебник. М.: Физкультура и спорт, 2003. 173 с.

ВЫЯВЛЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ВОСПИТАНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У БАДМИНТОНИСТОВ 11 – 13 ЛЕТ

Челондаева В.М.

Крутько В. Б., канд. пед. наук, доцент

*Башкирский институт физической культуры,
Кафедра циклических видов спорта и физического воспитания*

Актуальность. Бадминтон – самый быстрый ракеточный вид спорта, где мышечная работа носит скоростно-силовой характер.

Современные тенденции развития мирового бадминтона связаны с резким возрастанием линейных и угловых скоростей полета волана при ударах (более 200 км/час), быстрым передвижением игроков, вихревым темпом игры [3]. Двигательные действия бадминтонистов заключаются во множестве молниеносных ускорений, прыжков, в большом количестве взрывных ударных движений при длительном, быстром и непрерывном реагировании на изменяющуюся обстановку, что предъявляет высокие требования к физической подготовленности бадминтонистов. Возрастает роль физической подготовки игроков. Чтобы вести игру в высоком темпе необходимо иметь, прежде всего, высокий уровень развития скоростно-силовых способностей [1].

Осуществленные в последние годы меры по активизации игры российских бадминтонистов и улучшению их физической подготовки дали определенные результаты. Однако по мнению авторов уровень скоростно-силовой подготовленности игроков все еще не соответствует высоким современным требованиям [2]. Реальным резервом для повышения их мастерства является повышение уровня скоростно-силовой подготовленности, которая должна закладываться уже в детско-юношеском возрасте с учетом сенситивных периодов развития этих качеств [5]. Не случайно. Поэтому из-за существенных недостатков в развитии скоростно силовых способностей многие бадминтонисты не могут в полной мере реализовать свои возможности в соревновательной деятельности. Обладая высокой техникой, но не развив в полной мере скоростно-силовые способности спортсмены не смогут добиться высоких результатов [4].

Уже не раз отмечалось, что в современном спорте невозможно добиться хорошего уровня скоростно–силовой подготовленности только за счет возрастания объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Поэтому особую актуальность приобретает поиск резервов дальнейшего повышения спортивного мастерства [2].

Уровень развития и направленность скоростно-силовых способностей будет зависеть в первую очередь от особенностей тренировочной деятельности спортсменов 11 – 13 лет, которая в современном бадминтоне крайне мало исследовалась.

Цель исследования. Выявить особенности воспитания скоростно-силовых способностей у бадминтонистов 11 – 13 лет.

Для определения наиболее эффективных средств и методов воспитания скоростно – силовых способностей бадминтонистов 11–

13 лет проводилось анкетирование. В анкетировании принимали участие эксперты в количестве 10 человек (тренеры высшей и первой квалификационной категории по бадминтону), они выбирали из предложенных средств и методов наиболее эффективные и часто применяемые с их точки зрения, необходимые для повышения скоростно – силовых способностей у бадминтонистов. Полученные результаты были представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты анкетирования экспертов

| Вопрос | А | Б | В |
|--|-----|-----|-----|
| 1. Как часто на ваш взгляд необходимо применять средства скоростно-силовой подготовки в недельном цикле у бадминтонистов 11-13 лет. | 10% | 70% | 20% |
| 2. Какие из прыжковых упражнений вы наиболее часто используете для воспитания скоростно–силовых способностей. | 30% | 60% | 10% |
| 3. Какие методы вы используете для воспитания скоростно – силовых качеств. | 50% | 20% | 30% |
| 4. Как вы считаете, на каком этапе годичной подготовки необходимо наиболее интенсивно воспитывать скоростно – силовые способности у бадминтонистов 11 – 13 лет? | 30% | 60% | 10% |
| 5. Какой, на ваш взгляд наиболее оптимальный интервал отдыха между подходами при выполнении упражнений скоростно – силового характера в рамках отдельного занятия. | 10% | 70% | 20% |
| 6. Какие средства на ваш взгляд наиболее эффективны для воспитания скоростно-силовых способностей рук у бадминтонистов 11–13 лет. | 10% | 20% | 70% |
| 7. Какие средства на ваш взгляд наиболее эффективны для воспитания скоростно-силовых способностей ног у бадминтонистов 11 – 13 лет. | 30% | 20% | 50% |
| 8. На ваш взгляд, какая должна быть продолжительность упражнений направленных на воспитание скоростно – силовых способностей для бадминтонистов 11 – 13 лет | 10% | 60% | 30% |
| 9. Как вы считаете, какую массу отягощения следует давать бадминтонистам 11 – 13 лет для | 20% | 70% | 10% |

В ходе проведенного анкетирования было выявлено, что средства скоростно–силовой подготовки в недельном цикле бадминтонистов стоит применять 1 раз в неделю. При этом, наиболее эффективным методом для воспитания скоростно-силовых способностей является повторный метод. А для воспитания скоростно-силовых способностей ног у бадминтонистов 11 – 13 лет эффективнее всего применять упражнения с преодолением внешних сопротивлений в максимально быстрых движениях, с преодолением веса собственного тела и с использованием воздействия внешней среды. Причем было установлено, что наиболее эффективными средствами для воспитания скоростно силовых способностей рук у бадминтонистов 11 – 13 лет являются, упражнения с собственным весом, с отягощениями и с ракеткой. Как видно, по результатам анкетирования, в целом, мнения тренеров по вопросам воспитания скоростно силовых способностей у бадминтонистов 11 – 13 лет совпадают. Подведя итоги всего анкетирования, сравнив и проанализировав все полученные результаты, были определены наиболее эффективные средства и методы воспитания скоростно-силовых способностей бадминтонистов 11 – 13 лет.

Вывод. По мнению специалистов, было определено, что средства скоростно силовой подготовки в недельном цикле у бадминтонистов стоит применять 1 раз в неделю, самыми часто используемыми упражнениями являются прыжки с подтягиванием бедер к груди, а самый эффективным методом является повторный. Наиболее оптимальным интервалом отдыха является 20 – 90 секунд. При этом наиболее эффективными средствами для воспитания скоростно-силовых способностей рук – упражнения с собственным весом, а для наиболее эффективного воспитания скоростно – силовых способностей ног используют упражнения с преодолением внешних сопротивлений в максимально быстрых движениях.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Жбанков О.В. «Специальная и физическая подготовка в бадминтоне», [Текст]: учебное пособие. М.: Изд-во МГТУ им Н.Э. Баумана, 2011. 200 с.
2. Ежова А.В. Бадминтон: [Текст]: учебное пособие. Воронеж: Научная книга, 2015. 56 с.

3. Кадетова Н.В. К вопросу об основах общей и специальной физической подготовки бадминтонистов школьного возраста // Психология и педагогика на современном этапе, [Текст]: учебник: М.: 2015. 73 – 75 с.
4. Кузнецов А.Н., Юдин Б.Д. Значение показателей функционального состояния организма при построении тренировочного процесса по бадминтону у младших школьников, [Текст]: учебное пособие. М.: 2016. 103-108 с.
5. Помыткин В.П. Книга тренера по бадминтону. Теория и практика, [Текст]: учебник - Ульяновск: ОАО «Первая образцовая тип.», 2012. – 344с.

АНАЛИЗ СУЩЕСТВУЮЩИХ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ ПРОБЛЕМ

Шарипов. Ш.Ш.

*Башкирский институт физической культуры,
Кафедра теории и методики циклических видов спорта и
физического воспитания*

Появившись на сурдлимпийских играх 1957 году лёгкой атлетика глухих стала старейшей дисциплиной для спортсменов с нарушениями слуха. В последнее время паралимпийская лёгкая атлетика в России переживает небывалый расцвет, с огромной скоростью растёт количество зарабатываемых нашими атлетами медалей, мы ставим рекорды за рекордам в общих медальной зачете. На сурдлимпийских играх в Турции (2017 году) Российские спортсмены завоевали 14 золотых, 7 серебряных и 7 бронзовых медалей и общем командном зачете были первыми.

Сурдлимпийский комитет России (СКР) был создан 25 октября 2001 г., и в соответствии с «Законом о физической культуре и спорте в РФ» является субъектом спорта в РФ. СКР является полноправным членом Международного спортивного комитета глухих (ICSD) и Европейской спортивной организации глухих (EDSO) и представляет в них весь спорт инвалидов по слуху в РФ.

Адаптивная лёгкая атлетика, специальное мероприятие помогающие людям с ограниченными возможностями привыкнуть к новому образу жизни и общественной среде.

В настоящее время мировая легкая атлетика находится в двойственной позиции – с одной стороны, успешное развитие, с другой – огонь критики. В спорте возникает множество проблем, решение которых кажется не вполне реальным. Перед лицом таких проблем для эффективного их решения необходим полный и детальный анализ сложившейся ситуации с целью поиска реального выхода. В настоящее время в легкой атлетике существует 12 наиболее сложных проблем такие как: зрители, спортсмены, тренеры, соревнования, спортивные площадки, телевидение, стимулирование, культура, обслуживающей персонал, допинг и т.д. [1].

Рассмотрим более детально каждую проблему.

1. **Зрители.** Спортсмены, соревнующиеся в легкой атлетике, выступают перед аудиторией зрителей. Атлеты имеют возможность завоевать признание болельщиков, а те, в свою очередь, получить удовольствие от увиденного зрелища. Важно, что зрители обычно платят за предстоящее удовольствие и, таким образом, финансируют, прямо или косвенно, легкоатлетические соревнования. Для того чтобы выделить проблему в этом вопросе, необходимо рассмотреть различные категории зрителей. Первая категория – это те, кто приобретает билеты, с тем, чтобы присутствовать на соревнованиях. Вторая – телевизионные зрители, которые косвенно оплачивают просмотр соревнований. Третья группа, которая именуется себя «легкоатлетическая семья», старается присутствовать на всех соревнованиях, но бесплатно. Четвертая группа присутствует на соревнованиях, так как является спонсором соревнования. Они могут не очень интересоваться ходом состязания, но быть на соревнованиях – это их работа. Пятая группа – гости и их присутствие – подарок от спонсоров, которые, проявляя гостеприимство, делают свой собственный бизнес. Шестая группа состоит из школьников, которые, естественно, наблюдают соревнования бесплатно, их функция - заполнить стадион и показать, таким образом, интерес к легкой атлетике.

Рассматривая более детально зрительскую аудиторию на соревнованиях по легкой атлетике, можно заметить, что первые две группы зрителей и являются решающими в пропаганде спорта. Однако соотношение между оплачивающими и «бесплатными» зрителями начинает катастрофически расти в пользу последних. Даже на таких соревнованиях, как чемпионат мира по легкой атлетике, число зрителей, оплативших билеты, составляло 60%. Исключая

Олимпийские игры и чемпионаты мира, другие легкоатлетические соревнования, собирают достаточно скромное количество зрителей. Прямой показ Гран-При компанией Евроспорт собирает от 80.000 до 200.000 зрителей, что не считается достаточно эффективным.

2. **Спортсмены.** Соревнования по легкой атлетике вызывают огромный интерес только тогда, когда в них принимают участие выдающиеся атлеты. Важно, что достижения спортсменов продолжают улучшаться, и атлеты становятся идолами для публики, увеличивая привлекательность спорта. Становиться известным можно, используя и другие возможности, помимо высокого спортивного результата. Англоязычные спортсмены в этом отношении имеют некоторые преимущества. Однако в мировом спорте китайские, русские и испанские атлеты тоже имеют возможности становиться идолами определенной части зрителей. При рассмотрении проблемы развития зрительских симпатий можно сказать, что в мировой легкой атлетике нужно отметить снижение значения Европы и Северной Америки.

Необходимо также обратить внимание на структуру результатов высокого класса. Атлеты стараются продлить свою карьеру как можно дольше, с тем, чтобы заработать больше денег, поэтому сейчас многие из них показывают высокие результаты, достигая 30-летнего возраста. Однако ситуация наличия значительного количества атлетов высокого класса может приостановить развитие вида спорта. Карьера может продолжаться долго, но в самом верху списка самых выдающихся атлетов происходят постоянные изменения. Новые звезды появляются регулярно из различных регионов, но их жизнь в роли идиолов обычно коротка. Опытные звезды стремятся планировать свои выступления, ориентируясь на возможно большие доходы, что зачастую входит в конфликт, с планированием программ соревнований. В такой полупрофессиональной ситуации роль менеджеров существенно возрастает для урегулирования конфликтов.

3. **Тренеры.** Обращаясь к будущему сегодняшних тренеров, мы можем отметить их незначительную роль. Тренеры должны полагаться только на себя, быть полностью зависимыми от успеха своих учеников и быть готовыми получать доход в исключительных случаях. Спортсмены все же организованы полупрофессионально, то для тренеров никакой организационной структуры не существует. Существующая система поощрения ориентирована только на

спортсменов, поэтому постоянный профиль работы тренеров не определен, общественная неизвестность тренеров и их деятельности снижает привлекательность их профессии. Большинство тренеров полагаются на дополнительную работу, поскольку их доход не адекватен. В соответствии с такой ситуацией не удивительно, что в большинстве своем тренерский корпус заполнен пожилыми людьми, а молодежь не стремится избрать профессию тренера для своей карьеры.

Соревнования по легкой атлетике – особенно проблематичная область, и мы можем легко обозначить проблемы в общей структуре и правилах соревнований. Многие зрители жалуются на скуку в течение соревнований. Причин, на которые они жалуются, достаточно много – неравные соревновательные условия, плохая информация, информационное табло слишком далеко и часто ломается, слишком много различных видов проходят одновременно, многие виды слишком удалены от зрителей. И этот список бесконечен.

Далее, иерархия наших соревнований. Многие атлеты могут выступать в Золотой лиге, а затем принять участие в Гран - При- II в течение нескольких дней. В других видах спорта невозможно соревноваться в любительской лиге в среду, а затем в профессиональной в воскресенье. И только в легкой атлетике это возможно. Трудно также сравнить одно соревнование с другим. Одни ориентируются на беговые виды, другие на метания, возможно также сочетание различных видов легкой атлетики в одном соревновании. Не удивительно, что оценить рейтинг соревнований и объявить это зрителям зачастую невозможно.

Теперь о правилах. Как особый пример можно привести использование лидеров или «зайцев» для показа высоких или рекордных результатов в беге на средние и длинные дистанции. Если взглянуть на процесс принятия правил, то можно отметить, что на Конгрессах ИААФ, проводимых каждые два года, постоянно проходят длительные дебаты по проблемам изменения правил соревнований. Легкая атлетика, пожалуй, единственный вид спорта, где постоянно меняются правила соревнований. Возможно, такие перемены могут снижать интерес к атлетике.

4. **Спортивные площадки.** Проблемы соревнований на открытых стадионах также довольно актуальны. Футбольные ассоциации полностью отказываются от сосуществования с легкой атлетикой,

которое было в Европе более 100 лет. На современных футбольных стадионах нет места для беговой дорожки, а создание специализированных легкоатлетических стадионов пока не рассматривается.

Интересно, что легкая атлетика уходит из традиционных стадионов, перемещаясь на улицу. Прыжки в высоту под музыку, прыжки с шестом на пляжах или на базарах, толкание ядра в магазинных центрах. Такие соревнования проводятся не под патронажем ИААФ и зачастую без соблюдения правил. Это говорит о том, что, возможно, будущее легкой атлетики будет вне стадиона. Это очень рискованный путь. Вся история легкой атлетики складывалась как вида с множеством разнообразных спортивных упражнений, и растаскивание ее на отдельные виды в интересах отдельных групп представляет опасность и потерю нашего единства.

5. **Телевидение.** Огромные расходы на технику и персонал требуются для организации телевизионных трансляций соревнований. Очень редко затраченные усилия приносят соответствующие доходы. Возможно, это объясняется недостаточными драматическими событиями в процессе передачи или недостаточными знаниями телевизионных работников в вопросе ведущейся трансляции. Заметно, что недостаточно профессиональных выражений и интересных сравнений, которые вызывают интерес зрителей в процессе прямых трансляций. Часто в интересах большинства зрителей операторы концентрируют свое внимание на беговых видах программы, уделяя мало внимания или вообще игнорируя технические. Сейчас необходимо внедрять новые возможности телевизионного показа, используя разнообразные виртуальные трюки. Также недостает квалифицированных комментаторов, ведущих репортажей, интересный для зрителей. Очень редко используются всевозможные графические разработки и иные технические достижения современной телевизионной техники. Одним словом, освещение телевизионных показов легкой атлетики неудовлетворительное. По сравнению с другими видами спорта легкая атлетика показывается явно недостаточно, что также можно сказать о рекламе этого вида спорта в ТВ.

6. **Освещение в СМИ.** Вопрос рекламы и поддержки легкой атлетики является очень болезненным, так как ситуация в этом вопросе чрезвычайно негативна. В настоящее время спорт работает совместно с рекламными компаниями очень тесно. Однако

распределение рекламы зачастую не достигает необходимых целей и не приводит к повышенному сбыту рекламируемой продукции. И здесь нужны новые идеи. Пока не существует долгосрочных программ рекламы, использующей многочисленные информационные каналы. Мало используется возможности телевидения и Интернета, и мы не учимся на наших ошибках. Без сожаления нельзя не отметить, что имидж великих спортсменов, которые являются огромным потенциалом в вопросе стимулирования привлечения спонсоров в легкую атлетику, используется недостаточно.

7. Место проведения. В системе легкой атлетики существует некий культурный конфликт, который редко обсуждают в настоящее время. Это, прежде всего, вопрос соревнований в залах. Конфликт между Европой и Северной Америкой и странами Азии, Южной Америки и Африки. Если африканцы принимают участие в наших летних соревнованиях, то европейцы не желают делать аналогичное в течение африканского лета. Понятно, что этот вопрос прежде всего носит экономический характер, и в будущем легкая атлетика будет все больше и больше зависеть от мировых экономических рынков в целях своего развития. За редким исключением, такие рынки располагаются в настоящее время в регионах Европы и Северной Америки. С этих позиций проведение соревнований в залах достаточно продуктивно, но с позиций мировой культуры, несомненно, убыточно. Обычно эти вопросы не часто обсуждаются, но поскольку в мировой экономике назревают изменения, и часть экономических рынков передвигается в иные регионы, необходима дискуссия по новой региональной политике легкой атлетики.

8. Допинг. Для легкой атлетики проблема допинга является вечной, при этом руководящие органы пока играют неудачную, а зачастую некомпетентную роль. Все вовлечены в эту проблему – спортсмены, тренеры, менеджеры и иной персонал, так или иначе связанный со спортом высших достижений. Допинг воспринимается как борьба с дьяволом, с которым мы должны бороться лишь по требованию незначительного меньшинства и журналистов. Борьба против использования допинга редко характеризуется достаточно позитивной в плане ее будущего развития, спорт просто реагирует на определенные факты вместо активного действия. Открытость и активное отношение публики должны способствовать проведению такой борьбы, но различные неопределенные обстоятельства,

размытые процедуры, сомнительные прощения некоторых атлетов и разнообразные способы лечения становятся скорее правилом, чем исключением. С одной стороны, спорт желает предпринять жесткие правила и иногда даже противоречит правилам WADA (например, в вопросах подтверждения исключительных обстоятельств), с другой стороны – ИААФ воздерживается от санкций к тем федерациям, которые не принимают во внимание принятые правила. Принятие национальной системы контроля признается необходимым, но за это никто не отвечает. Таким образом, лишь незначительное количество федераций имеют независимую систему контроля. На международном уровне система контроля, проводимая ИААФ, осуществила 1912 теста в 2003 году, в то время как WADA показала список лишь 235 атлетов в этом же году. Таким образом, только олимпийский спорт находится под контролем, в то время как ИААФ крайне заинтересована в контроле всех спортсменов, принимающих участие в мировой серии Гран-При. По сравнению с другими олимпийскими видами спорта, где частота проверок на допинг сокращена до одного раза в течение пяти – десяти лет, легкая атлетика является наиболее контролируемым видом спорта [1].

Заключение. Легкая атлетика отбросила пережиток понятия «любительство» и стала более профессиональной. И как только сюда потекли деньги, сразу же убрали слово «любительская» из названия федерации, но с другой стороны, использование по-настоящему профессиональных отношений до сих пор не предпринимается, комплекс таких проблем многообразен и требует решения.

В настоящее время президент ИААФ Себастьян Коэ представил план развития легкой атлетики, который можно приветствовать и всячески поддерживать. Президент Всероссийской федерации легкой атлетики Дмитрий Шляхтин отметил большой прогресс в процессе восстановления членства организации в ИААФ. Также он подчеркнул, что трудности лишь закаляют российских спортсменов.

Всемирное антидопинговое агентство. Свои выводы представило комиссия МОК под руководством Самуэля Шмида, расследовавшая существование системы господдержки допинга в РФ и устанавливавшая конкретные лица и организации, вовлеченные в эту систему, а также комиссия члена исполкома МОК Дениса Освальда, которая перепроверяла допинг-пробы российских спортсменов с Олимпийских игр 2014 года в Сочи.

На заседание исполкома также была приглашена российская делегация. В составе которой вошли глава олимпийского комитета Александр Жуков, почетный член МОК глава Независимой общественной антидопинговой комиссии Виталий Смирнов и двукратная чемпионка мира по фигурному катанию Евгения Медведева.

Президент МОК Томас Бах и еще 13 членов исполкома поставили точку в полуторагодичном расследовании допингового скандала, решив, что сборная России к Олимпиаде допущена не будет, а спортсмены из России могут соревноваться на Играх -2018 лишь под нейтральным флагом.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Хельмут Дигель. Легкая атлетика в мировом сообществе: проблемы и перспективы (пер. с англ.) *New Studies in Athletics* – 4, 2004. P. 142-145.

УГЛУБЛЕННОЕ ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ПРОХОЖДЕНИЯ КОНТРУКЛОНОВ В СКИ-КРОССЕ У ДЕТЕЙ 10-12 ЛЕТ

Шарова А. В.

Крутько В.Б., канд. пед. наук, доцент

*Башкирский институт физической культуры,
Кафедра теории и методики циклических видов спорта и
физического воспитания*

Актуальность. Ски-кросс - это одна из самых зрелищных дисциплин во фристайле. В нее входят 2 заезда по специальной трассе: квалификация и финальные заезды. В квалификации участники едут по одному на время. В финальных заездах стартует по 4 лыжника одновременно и только двое спортсменов, которые быстрее пересекут финишную линию, проходят в следующий тур.

Сегодня трассы для ски-кросса конструируются таким образом, чтобы максимально раскрыть технический потенциал лыжника, позволить ему проявить все свои спортивные качества. Поэтому на трассе встречаются повороты самых разных размеров и типов, спортсменам приходится выполнять различной длины прыжки, а

также соревноваться на совершенно ровных участках трассы [1]. Ощутимый скачок в эволюции техники произошёл за последние шесть лет. Резкое развитие техники заставило многих тренеров пересмотреть свой подход к обучению даже ее фундаментальным основам, которые, как казалось, всегда были и останутся неизменными. Исходя из непрерывности развития техники, необходимо постоянно совершенствовать методику обучения, создавать комплексы упражнений по углубленному обучению современной технике прохождения контруклонов во фристайле (ски-кросс) детей 10-12 лет. В связи с кардинальными различиями технике и тактике прохождения трасс очень важно подготовить спортсменов к правильному прохождению каждого элемента трассы ски-кросса [3]. Важное место в деятельности ски-кроссиста занимает техника прохождения контруклонов. Больше всего обгонов в ски-кроссе происходит именно на виражах и выбор оптимальной траектории прохождения контруклона может положительно сказаться на результате гонки. Этот факт особо подчеркивает необходимость данного исследования [2].

Цель курсовой работы: Выявить средства и методы углубленного обучения техники прохождения контруклонов во фристайле в дисциплине ски-кросс у детей 10-12 лет.

Анкетирование проводилось для выявления средств и методов углубленного обучения технике прохождения контруклонов в ски-кроссе, повышающих эффективность учебно-тренировочного процесса. Исследовались результаты опроса 13 экспертов (тренеры первой и высшей квалификационной категории). Экспертам предлагалось ответить на семь вопросов анкеты. Перечень вопросов и ответов включался в специальный бланк. Далее высчитывалось процентное соотношение ответов.

По результатам анкетирования, эксперты решили, что углубленную подготовку ски-кроссистов по прохождению контруклонов лучше начинать с гигантских поворотов (76,9%).

По мнению 84,6% опрошенных, при углубленном обучении техники прохождения контруклонов ски-кроссистами, целесообразно использовать метод целостного упражнения.

При углубленном обучении техники ски-кросса следует выполнять специально-подготовительные упражнения (69,2%).

При анкетировании, большинство опрошенных (61,5%) решили, что в одно тренировочное занятие для углубленного обучения техники

прохождения контруклонов в ски-кроссе должно быть затрачено 20-30 минут, 23,1% экспертов ответили, что нужно уделять 10-20 минут для углубленного обучения прохождения контруклонов, а 15,4% считают, что следует затрачивать 30-40 минут на углубленное обучение техники ски-кросса. При обучении основной стойки ски-кроссиста целесообразно использовать следующие упражнения: приседания под арку (76,9%), приседания в прямом спуске (15,4%), попеременное поднятие лыж от склона (7,7%). По мнению экспертов, для практики обгонов на контруклоне в ски-кроссе, лучше всего совершать прямые спуски друг за другом (80,8%). По результатам анкетирования, эксперты решили, что использование углубленного обучения техники прохождения контруклона в ски-кроссе эффективнее в середине тренировочного занятия (61,5%).

Вывод: Для углубленного обучения технике прохождения контруклонов в ски-кроссе, целесообразнее использовать метод целостного упражнения; Для освоения основной стойки ски-кроссиста следует выполнять приседания под арку (76,9%). Эксперты решили, что начинать углубленное обучение технике прохождения контруклонов в ски-кроссе следует с поворотов слалома-гиганта (76,9%). Целесообразнее всего использовать специально-подготовительные упражнения. Использование углубленного обучения техники прохождения контруклонов в ски-кроссе эффективнее в середине тренировочного занятия (61,5%). В одно тренировочное занятие, по мнению экспертов, для углубленного обучения технике прохождения контруклонов в ски-кроссе следует уделять 20-30 минут (61,5%). Для практики обгонов на контруклоне целесообразно совершать прямые спуски друг за другом.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Зорин Б.А., «Контроль техники и тактики в горнолыжном спорте» [Текст]: Чайковский: ЧГИФК, 2003. 133 с.
2. Преображенский В. С., Горные лыжи. Азбука спорта. [Текст]: учеб.пособие. М.: Физкультура и Спорт, 2005. 201 с.
3. Долгов А.А., Фристайл [Электронный ресурс] (URL<http://www.ffr-ski.ru>(15.10.2013)).

О ПРОБЛЕМЕ ИЗУЧЕНИЯ СОВРЕМЕННЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ В ВИДЕ СПОРТА «ШАШКИ»

Шаяхметов Р.А.

*Башкирский институт физической культуры,
Кафедра теории и методики циклических видов спорта и
физического воспитания*

Актуальность. В сфере обучения интеллектуальным видам спорта (шахматам, шашкам, го и др. [12]) происходит трансформация педагогических технологий из-за вхождения в эпоху глобализации и создания информационного общества (среди исследователей темы – Архандеева Л.В., Борисов А.Д., Зыонг Т.Б., Михайлова И.В., Новоселова М.А., Скаржинская Е.Н., Фомин Ю.А. [1; 4;]). Благодаря компьютеризации населения изменяются теоретические основы, преобразуются формы проведения соревнований, видоизменяется тренировочный процесс [13: 4]. Развитие шашек как вида спорта также претерпело качественное изменение благодаря компьютерным технологиям и современным средствам коммуникации – речь идет о тренировочных и соревновательных процессах.

Внедрение электронных средств тренировки открывает широкие возможности дистанционного обучения интеллектуальной игре. Методика обучения особенно актуальна для таких обучения начальных групп в сельских школах, в специализированных общеобразовательных учреждений для групп лиц с ограниченными возможностями (шахматы и шашки в спорте глухих, в спорте слепых, спорте лиц с поражением опорно-двигательного аппарата) [3; 4].

К современным практикам относится комплексное обучение в одном образовательном учреждении двух и более интеллектуальных видов спорта. Например, в ДЮСШ № 23 г.Уфы в 2016-2017 гг. преподаются шашки, шахматы, го. На современном этапе, благодаря информационным технологиям, интеллектуальные виды спорта интегрируются в единое пространство вместе с организаторами соревнований; активно развивается дистанционное обучение – не характерное для видов спорта, с активной двигательной деятельностью спортсменов (1 группа, по Л.П. Матвееву) [5].

В 2013 г. в столице был создан Отдел развития интеллектуальных видов спорта при ФГОУ «Центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» Департамента образования г.

Москвы. Приоритетным направлением его деятельности является содействие использованию ценностного потенциала интеллектуальных игр в образовательном пространстве подведомственных учебных заведений, в том числе через систему дополнительного образования. Помимо создания Школьной спортивной лиги по интеллектуальным видам спорта Отдел организует спортивно-массовых мероприятий (в том числе дистанционные) и фестивали образовательной направленности, осуществляет подготовку и переподготовку преподавателей, разработку современного методического обеспечения и оказывает поддержку экспериментальных площадок по развитию интеллектуальных видов спорта. В 2013 году был утвержден план консолидированных действий совместно с Паралимпийским комитетом города Москвы по созданию инклюзивной интерактивной интеллектуально-спортивной среды [4].

Теоретико-методическая проработка шашечной педагогики еще на стадии формирования, не говоря уже про научно-методическое обеспечение и методическую разработку вообще и для внедрения в школьную практику в частности. Об этом красноречиво говорят данные, приведенные Владимиром Барановым и Борисом Шустинным в их работе 2013 года, в которой подытожен сравнительный анализ тематики докторских и кандидатских диссертационных работ по проблемам спорта высших достижений и подготовки спортивного резерва в СССР и постсоветский период. Из около 7700 проанализированных ими диссертационных исследований по более чем 100 видам спорта, лишь одна посвящена шашечному спорту в области высших достижений и подготовки спортивного резерва [2]. Речь идет о кандидатской диссертации, которую защитила в Российском университете физкультуры и спорта Ая Кычкина (Якутия) по тематике «Развитие творчества и воображения у школьников 11–14 лет при игре в шашки». До сих пор актуальны высказывания Е. Н. Скаржинской из процитированной выше ее диссертационной работы: «...в орбиту научных исследований слабо вовлечены интеллектуальные виды спорта. В этих видах спорта можно назвать лишь работу А.И. Кычкиной...» [3].

Е.Н. Скаржинская сформулировала существование научной проблемы спортивно-педагогической науки («с одной стороны, общество требует от системы воспитания подготовки творческой личности, а с другой - в системе подготовки спортсменов

практически ни стратегия, ни методика формирования такой личности в интеллектуальных видах спорта должным образом не разработана» [там же]). Ее и другими авторами показаны противоречия, возникшие в педагогической ситуации по интеллектуальным видам спорта (включая «шашки»), когда на практические вопросы (например, какие методы тренировок увеличивают скорость мышления?), теория не может ответить в силу своей неполноты знания («...исследовательские попытки теоретического синтеза обширного эмпирического материала [в отрасли «Физическая культура и спорт»] не дали пока методологического решения...» [там же], «отсутствуют типовые, научно-обоснованные программы, учебники, пособия, для учителей, обобщение опыта преподавания, единство требований. Из-за неразработанности содержания и методики снижается педагогическая эффективность шашек» [4]). Поэтому, как указывает Е.Н. Скаржинская, «... всё это выдвигает в приоритетный ряд те исследования, которые изучают специфику развития интеллектуальных видов спорта на современном этапе и их воздействие на процесс формирования личности и её творческих способностей» [3]).

Выводы. Современные методики преподавания являются частью качественных преобразований, связанных с информатизацией всего общества и, в частности, образовательной и спортивной отраслей. Использование электронных средств в тренировочном процессе является одним из методов обеспечения наглядности в физическом воспитании, зрительного, слухового и двигательного восприятия занимающимися выполняемых заданий. Помимо этого использование электронных средств в виде спорта «шашки» позволяет проводить дистанционное обучение.

В связи с вышесказанным возникает острая необходимость в проведении исследований в плане преобразования и/или разработки современных программ и методик для начинающих шашкистов.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Архандеева Л.В. Информатизация отрасли физическая культура и спорт [Текст] // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: Педагогика, психология. 2010. №3. С.24-26.
2. Баранов В.Н., Шустин Б.Н. Развитие диссертационных исследований по проблемам тематики спорта высших достижений и

подготовки спортивного резерва [Текст] // Вестник спортивной науки. 2013. №5. С.7-15.

3. Безбородова О.Ф., Бакуленко И.Н. Турнир по шашкам в школе для детей с поражениями опорно-двигательного аппарата [Текст] // Адаптивная физическая культура. 2009. № 2 (38). С.36-37.

4. Герасимова С.В. Развитие познавательной деятельности детей с ограниченными возможностями здоровья на занятиях шахматами = Development of Cognitive Activity of Disabled Children at Chess Exercises [Текст] // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка : Детский тренер : журнал в журнале. 2005. № 5. С.34-36.

5. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки [Текст]: Учебное пособие для институтов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1977. 271 с.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КОМАНДНЫХ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В ОБОРОНЕ ХОККЕИСТОВ 14-15 ЛЕТ

Шитов А.С.

*Яшина Е.И., ст. преподаватель, Нургалиев А.Ф., ст.
преподаватель*

*Башкирский институт физической культуры
Кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств*

Актуальность. Командная тактика в современном хоккее должна строиться на атаке противника в сочетании с продуманной и агрессивной игрой в защите, нацеленной на создание «преимущества в обороне» [1].

Продуманная и агрессивная игра в защите должна применяться для того, чтобы заставить противника постоянно пребывать в противоборствующем расположении духа. Чтобы победить в борьбе двух стремлений, каждый должен обороняться, предпринимая заранее обдуманное или выбранные по обстановке рискованные действия. В тоже время построение такой схемы игры в защите основано на умелом применении агрессивной тактики [2].

Однако анализ литературных источников по спортивной подготовке юных хоккеистов свидетельствует о том, что существующая на

современном этапе система тактического совершенствования подготовки хоккеистов в детско-юношеском отечественном хоккее не разрешает в полной мере рассматриваемую проблему, недостаточно работ, посвященных совершенствованию командных тактических действий в обороне хоккеистов 14-15 лет [1; 2].

Организация исследования. Педагогический эксперимент проводился на базе ЭЙЧ КЬЮ ХОККЕЙ ЦЕНТРЕ. Целью эксперимента являлось экспериментальное определение эффективности разработанного комплекса, направленного на совершенствование командных тактических действий обороны у хоккеистов 14-15 лет. Хоккеисты были поделены на две группы: контрольную и экспериментальную по 12 человек в каждой. Для определения уровня групповой тактической подготовленности хоккеистов было проведено педагогическое наблюдение.

Результаты исследования и их обсуждение. Для определения эффективности разработанного комплекса, направленного на совершенствование командных тактических действий обороны у хоккеистов 14-15 лет был проведен межгрупповой анализ показателей тактического действия «смешанная защита».

Из таблицы 1 следует, что до педагогического эксперимента между группами достоверно значимых различий не было, группы были статистически однородны.

Таблица 1

Показатели э тактического действия «смешанная защита» хоккеистов 14-15лет контрольной и экспериментальной групп до педагогического эксперимента, (M±m)

| Контрольные упражнения | КГ | ЭГ | p |
|------------------------|----------|----------|-------|
| Объем (%) | 33,4±1,2 | 32,9±1,3 | >0,05 |
| Эффективность (%) | 35,7±1,1 | 35,5±0,9 | >0,05 |
| Результативность (%) | 18,5±1,2 | 18,2±1,3 | >0,05 |

Примечание: M – среднее арифметическое значение; m – стандартное отклонение; p – уровень статистической достоверности; КГ – контрольная группа; ЭГ - экспериментальная группа; n – количество человек.

Проведенные исследования позволили установить, что объем выполненного тактического действия «смешанная защита» в контрольной группе изучаемый показатель составил $33,4 \pm 1,2$ (%), а в экспериментальной группе находился на уровне – $32,9 \pm 1,3$ (%); при $p > 0,05$.

Эффективность тактического действия «смешанная защита» в контрольной группе составила – $35,7 \pm 1,1$ (%), а в экспериментальной – $35,5 \pm 0,9$ (%); при $p > 0,05$.

Результативность тактического действия «смешанная защита» в контрольной группе составила – $18,5 \pm 1,2$ (%), а в экспериментальной – $18,2 \pm 1,3$ (%); при $p > 0,05$.

После педагогического эксперимента было проведено повторное педагогическое наблюдение за хоккеистами 14-15 лет контрольной и экспериментальной групп. Результаты представлены в таблице 2.

Как видно из данных табличного материала 2, два из трех показателей тактического действия «смешанная защита» у хоккеистов 14-15 лет экспериментальной группы достоверно выше в сравнении с контрольной группой.

Объем выполненного тактического действия «отбор шайбы перехватом(%)» в контрольной группе составил $36,7 \pm 1,1$ (%), а в экспериментальной группе – $37,6 \pm 1,4$ (%) (при $p < 0,05$; табл. 2).

Эффективность тактического действия «смешанная защита» в контрольной группе показатель составила $37,3 \pm 1,2$ (%), а в экспериментальной группе – $42,1 \pm 1,0$ (%); при $p < 0,05$.

Результативность тактического действия «смешанная защита» в контрольной группе составила $20,1 \pm 1,1$ (%), а в экспериментальной группе – $24,8 \pm 1,4$ (%); при $p < 0,05$.

Таблица 2

Показатели эффективности тактического действия «смешанная защита» у хоккеистов 14-15 лет контрольной и экспериментальной групп после педагогического эксперимента, ($M \pm m$)

| Контрольные упражнения | КГ | ЭГ | p |
|------------------------|----------------|----------------|----------|
| Объем (%) | $36,7 \pm 1,1$ | $37,6 \pm 1,4$ | $> 0,05$ |
| Эффективность (%) | $37,3 \pm 1,2$ | $42,1 \pm 1,1$ | $< 0,05$ |
| Результативность (%) | $20,1 \pm 1,1$ | $24,8 \pm 1,4$ | $< 0,05$ |

Примечание: М – среднее арифметическое значение; m – стандартное отклонение; p – уровень статистической достоверности; КГ – контрольная группа; ЭГ - экспериментальная группа; n – количество человек.

Выводы: Установлена эффективность разработанного комплекса, направленного на совершенствование командных тактических действий обороны у хоккеистов 14-15 лет.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Анализ игровой деятельности защитников [Электронный ресурс]: <http://www.offsport.ru>. (дата обращения 15.09.2017).
2. Садриев А.Р., Абдуллин Р.Р. Тактическая подготовка защитников в хоккее [Текст]: //Успехи современного естествознания. 2013. № 10. С. 62-63.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ УДАРОВ НОГАМИ У СПОРТСМЕНОВ 14-15 ЛЕТ

Юсупова Д.Р.

Даянова А.Р. канд. биол. наук, доцент

Кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств

Башкирский институт физической культуры, г. Уфа

Ключевые слова: рукопашный бой, техническая подготовка, удары ногами, разработанный комплекс.

Актуальность. Результаты исследований Е.Н.Захарова, А.В.Карасева (2003) и опыт передовых тренеров свидетельствуют о том, что целенаправленное совершенствование техники ударов ногами в рукопашном бое следует начинать с 14-15 лет. При этом надо стремиться решить эту задачу в единстве с развитием других двигательных качеств [1].

По данным М.А. Факеева (2016) совершенствование техники ударов является важным компонентом в рукопашном бое. Большое количество времени выделяется для совершенствования техники ударов, так как любая битва в рукопашном бое не обходится без них [2].

Чрезвычайно важны в рукопашном единоборстве действия, выполняемые ногами. Преимущество ударов ногами состоит в том, что они, как правило, в несколько раз сильнее ударов руками и

позволяют вести поединок на более длинной дистанции, но на их выполнение требуется много времени и энергии. Для успешного завершения поединка, а также для завоевания высоких результатов необходимо правильное выполнение отдельных элементов, которые составляют технику боя. Как и любую другую технику боя, технику ударов ногами следует тщательно изучать и совершенствовать[1; 2].

На современном этапе техника ударов является важным элементом, обеспечивающим эффективность соревновательной деятельности. Однако, несмотря на то, что в настоящее время достаточное количество научной литературы по обучению технике ударов в рукопашном бое, имеется существенный недостаток в научно-методическом обеспечении, направленном на совершенствование техники ударов ногами в рукопашном бое у спортсменов 14-15 лет.

Цель исследования: модифицировать и обосновать методику, направленную на совершенствование техники ударов ногами у спортсменов 14-15 лет.

Методы и организация исследования. Для реализации поставленной цели в работе были использованы следующие методы исследования: педагогический эксперимент; педагогическое наблюдение; методы математической статистики. С целью определения эффективности использования модифицированной методики, направленной на совершенствование техники ударов ногами у спортсменов 14-15 лет нами был проведен педагогический эксперимент проводился на базе МАУ СШ МР Уфимского района. В исследовании принимали участие 24 испытуемых 14-15 лет, которые были поделены на 2 группы (экспериментальную и контрольную) по 12 человек в каждой.

Результаты исследования и их обсуждение. С целью определения эффективности модифицированной методики, направленной на совершенствование техники ударов ногами у спортсменов 14-15 лет нами был проведен межгрупповой анализ показателей оценки техники ударов ногами у спортсменов контрольной и экспериментальной групп до и после педагогического эксперимента (табл. 1).

Таблица 1

Показатели оценки техники ударов ногами у спортсменов 14-15 лет контрольной и экспериментальной групп до педагогического эксперимента, (M±m)

| Показатели оценки техники | Экспериментальная группа | Контрольная группа | p |
|-------------------------------------|--------------------------|--------------------|-------|
| Прямой толчковый удар ногой (баллы) | 2,17±0,44 | 2,32±0,45 | >0,05 |

| | | | |
|----------------------------------|-----------|-----------|-------|
| Удар ногой в сторону (баллы) | 2,39±0,48 | 2,12±0,63 | >0,05 |
| Удар ногой по дуге сбоку (баллы) | 2,19±0,56 | 2,42±0,55 | >0,05 |

Примечания: М – среднее арифметическое значение, m – стандартная ошибка среднего; p – достоверность различий.

Межгрупповой анализ показателей оценки техники ударов ногами у спортсменов 14-15 лет контрольной и экспериментальной групп до педагогического эксперимента показал, что между группами достоверно значимых различий не было, то есть у спортсменов обеих групп был одинаковый уровень технической подготовленности, что дает возможность продолжать педагогический эксперимент.

После педагогического эксперимента проведен повторный межгрупповой анализ показателей оценки техники прямого толчкового удара ногой, удара ногой в сторону и удара ногой по дуге сбоку у спортсменов контрольной и экспериментальной групп. Результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2

Показатели оценки техники ударов ногами у спортсменов 14-15 лет контрольной и экспериментальной групп после педагогического эксперимента, (M±m)

| Показатели оценки техники | Экспериментальная группа | Контрольная группа | p |
|-------------------------------------|--------------------------|--------------------|-------|
| Прямой толчковый удар ногой (баллы) | 4,25±0,41 | 3,01±0,36 | <0,05 |
| Удар ногой в сторону (баллы) | 4,25±0,37 | 3,15±0,47 | <0,05 |
| Удар ногой по дуге сбоку (баллы) | 4,16±0,34 | 3,05±0,38 | <0,05 |

Примечания: М – среднее арифметическое значение, m – стандартная ошибка среднего; p – достоверность различий.

После проведения межгруппового анализа показателей оценки техники ударов ногами у спортсменов 14-15 лет, занимающихся рукопашным боем было выявлены достоверно значимые различия во всех показателях оценки техники: прямой толчковый удар ногой (4,25±0,41; 3,01±0,36; p<0,05), удар ногой в сторону (4,25±0,37; 3,15±0,47; p<0,05), удар ногой по дуге сбоку (4,16±0,34; 3,05±0,38; p<0,05).

Из чего следует, что в конечном итоге использования модифицированной методики упражнений, направленной на совершенствование техники ударов ногами в рукопашном бое у

спортсменов 14-15 лет в экспериментальной группе во всех показателях оценки техники достоверно улучшились, по сравнению с контрольной группой.

Выводы. Следовательно, гипотеза об эффективности модифицированной методики доказана.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Ашкинази С.М. Вопросы теории и практики рукопашного боя [Текст]. СПб. : Воен. ин-т физ. культуры, 2001. 210 с.
2. Борисов К. Практика рукопашного боя [Текст]. М.: Рипол-Классик, 2003. 192 с.

научное издание

Сборник трудов научно-практической конференции

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ И ЗДОРОВЬЕ:
ИНТЕГРАЦИЯ НАУКИ И ПРАКТИКИ»**

Подписано в печать 20.04.2018. Формат 60х90. Бумага для множ.ап.

Печать на ризографе. Усл. печ. л. 13,9.

Смета номер № 4-18 Тираж 50.

Башкирского института физической культуры (филиала) ФГБОУ ВО «УралГУФК»
Центр научных исследований, здоровья и реабилитации
(лицензия №257 от 22.07.2005 г.)
450000, г. Уфа, ул. Коммунистическая, 67