БАШКИРСКИЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
(ФИЛИАЛ) ФГБОУ ВО
«УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

Сборник межрегиональной студенческой
научно-практической конференции

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ И ЗДОРОВЬЕ: ИНТЕГРАЦИЯ НАУКИ И ПРАКТИКИ»

ЧАСТЬ 2

Уфа - 2019

Составитель: Гареева А.С., канд.пед. наук, профессор, начальник Центра научных исследований, здоровья и реабилитации БашИФК.
Физическая культура, спорт и здоровье: интеграция науки и практики: сборник научных трудов межрегиональной студенческой научно-практической конференции. Часть 2. Уфа: ЦНИЗ и РБашИФК, 2019. 199 с.
В сборнике представлены основные результаты проведенных исследований студентов, магистрантов и аспирантов по следующим направлениям: проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта; современные проблемы спортивной физиологии, спортивной медицины и физической реабилитации; адаптивный спорт: пути развития, место в социальной и физической адаптации лиц с ограниченными физическими возможностями. Адаптивная физическая культура.

Всю ответственность за содержание и стиль публикации, а также за орфографию и пунктуацию в ней несут авторы и их научные руководители.

©Башкирский институт физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК», 2019.

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 3 *ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА*	12
Камалтдинов Р.Р. *научный руководитель д-р пед. наук, профессор Юламанова Г.М.* Башкирский институт физической культуры ОПРЕДЕЛЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА, НАПРАВЛЕННОГО НА ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ВЛАДЕНИЯ МЯЧОМ ФУТБОЛИСТОВ 9-10 ЛЕТ…….	12
Каримов Д.Г. *научный руководитель ст. преподаватель Яшина Е.И.* Башкирский институт физической культуры ВОСПИТАНИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ФУТБОЛИСТОВ 12-13 ЛЕТ……...	17
Кашапов М.Р. *научный руководитель ст. преподаватель Козлов Н.П.* Башкирский институт физической культуры СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ КОМПЛЕКСНОГО ПРИЕМА ПЕРЕДАЧА И ПРИЕМ ШАЙБЫ У ХОККЕИСТОВ 13-14 ЛЕТ……	19
Кожуховский Д.А. *научный руководитель канд. биол. наук, доцент Даянова А.Р.* Башкирский институт физической культуры СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ПРИ ИГРЕ В ОБОРОНЕ У ХОККЕИСТОВ 12-13 ЛЕТ ……	22
Козлова Т.П. *научный руководитель канд. пед. наук, доцент Кравец-Абдуллина А.В.* Башкирский институт физической культуры ОПРЕДЕЛЕНИЕ ОПТИМАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ХАРАКТЕРИСТИК ДВИЖЕНИЙ В ФАЗАХ ТЕХНИКИ ПОВОРОТА НА ОДНОЙ НОГЕ С ЗАХВАТОМ НА БРЕВНЕ У ГИМНАСТОК 11-12 ЛЕТ В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ……...	24
Кошелев А.С. *научный руководитель преподаватель Козлов Н.П.* Башкирский институт физической культуры СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ГРУППОВОГО ТАКТИЧЕСКОГО ДЕЙСТВИЯ КОНТРАТАКА У ХОККЕИСТОВ 14-15 ЛЕТ……...	27
Кузьмин С.Б. *научный руководитель канд. пед. наук, доцент Кравец-Абдуллина А.В.* Башкирский институт физической культуры ВЫЯВЛЕНИЕ НАИБОЛЕЕ РЕЗУЛЬТАТИВНЫХ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В ЗАЩИТЕ У ХОККЕИСТОВ 16-17 ЛЕТ……	29

Ломов Н.О. *научный руководитель д-р пед. наук, профессор Юламанова Г.М.* Башкирский институт физической культуры ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ОБЪЕМА И РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ БРОСКОВ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГАНДБОЛИСТОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ИГРАХ……	31
Ломов Н.О. *научный руководитель д-р пед. наук, профессор Юламанова Г.М.* Башкирский институт физической культуры ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДИКИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ БРОСКОВ ГАНДБОЛИСТОВ 14-15 ЛЕТ……	34
Ломов Н.О. *научный руководитель д-р пед. наук, профессор Юламанова Г.М.* Башкирский институт физической культуры ВЫЯВЛЕНИЕ ЭФФЕКТИВНЫХ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ БРОСКА ПО ВОРОТАМ ГАНДБОЛИСТОВ 14-15 ЛЕТ……	38
Малькова П.Я. *научный руководитель канд. пед. наук, доцент Кравец-Абдуллина А.В.* Башкирский институт физической культуры ОБОСНОВАНИЕ СОДЕРЖАНИЯ РАЗРАБОТАННОЙ МЕТОДИКИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ БАЗОВЫХ ФИГУР ЕВРОПЕЙСКОЙ ПРОГРАММЫ У ТАНЦОРОВ 15-16 ЛЕТ……	41
Мансуров А.И. *научный руководитель канд. пед. наук, доцент Ивановский Ю.В.,* Башкирский институт физической культуры АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ УРОВНЯ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ХОККЕИСТОВ 18-20 ЛЕТ……	45
Мансуров А.И. *научный руководитель канд. пед. наук, доцент* Ивановский Ю.В., Башкирский институт физической культуры СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ УРОВНЯ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ХОККЕИСТОВ 18-20 ЛЕТ……	49
Мансуров А.И. *научный руководитель канд. пед. наук, доцент* Ивановский Ю.В., Башкирский институт физической культуры ОПРЕДЕЛЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТИВНЫХ ГРУППОВЫХ ТАКТИЧЕСКИХ ВЗАИМОДЕЙСТВИЙ В НАПАДЕНИЕ ХОККЕИСТОВ……	54
Маргамов Б.Р. *научный руководитель канд. биол. наук, доцент Даянова А.Р.,* Башкирский институт физической культуры ОПРЕДЕЛЕНИЕ НАИБОЛЕЕ РЕЗУЛЬТАТИВНЫХ СПОСОБОВ БРОСКОВ ПО ВОРОТАМ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ИГРАХ ХОККЕИСТОВ 14-15 ЛЕТ……	57

Маргамов Б.Р. *научный руководитель канд. биол. наук, доцент Даянова А.Р.,* Башкирский институт физической культуры СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ БРОСКА ПО ВОРОТАМ ХОККЕИСТОВ 14-15 ЛЕТ…….	58
Маргамов Б.Р. *научный руководитель канд. биол. наук, доцент Даянова А.Р.,* Башкирский институт физической культуры ВЫЯВЛЕНИЕ НАИБОЛЕЕ ЗНАЧИМЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ БРОСКОВ ПО ВОРОТАМ У ХОККЕИСТОВ 14-15 ЛЕТ…….....	62
Минияров Д.И. *научный руководитель ст. преподаватель Яшина Е.И.* Башкирский институт физической культуры ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ВЛАДЕНИЯ КОНЬКАМИ ХОККЕИСТОВ 6-7 ЛЕТ……	63
Миннахметова Д.М. *научный руководитель преподаватель высшей категории Латипова М.Р.* ГАПОУ «Альметьевский колледж физической культуры» О НЕКОТОРЫХ АСПЕКТАХ РАЗВИТИЯ СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ В ТАТАРСТАНЕ……	66
Новикова А. Н. *научный руководитель преподаватель высшей категории Гайнулин М. И.* ГАПОУ «Альметьевский колледж физической культуры», НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ СОЗДАНИЯ ВИДЕОЗАПИСИ ФРАГМЕНТА ИНДИВИДУАЛЬНОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ В РЕГИОНАЛЬНОМ ЧЕМПИОНАТЕ WORLDSKILLSRUSSIA В КОМПЕТЕНЦИИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ И ФИТНЕС»……	71
Нурисламова Р.М. *научный руководитель канд.пед.наук, профессор Гареева А.С.* Башкирский институт физической культуры ВЫЯВЛЕНИЕ ВЗАИМОСВЯЗЕЙ МЕЖДУ ПОКАЗАТЕЛЯМИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ПАРНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В ТАНЦЕ РУМБА СПОРТСМЕНОВ 14-15 ЛЕТ В СПОРТИВНЫХ БАЛЬНЫХ ТАНЦАХ……..……..	76
Орлов С.П. *научный руководитель канд. пед. наук, доцент Крутько В.Б.* Башкирский институт физической культуры РЕГУЛЯЦИЯ СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ У САМБИСТОВ 15-16 ЛЕТ……	80

Пономарева К.О. *научный руководитель канд. биол. наук, доцент Даянова А.Р.* Башкирский институт физической культуры СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ВЛАДЕНИЯ КОНЬКАМИ У ХОККЕИСТОВ 10-11 ЛЕТ……..	83
Попенов И.В. *научные руководители канд.пед.наук, доцент Швец Р.Р., д-р пед. наук, профессор Макина Л.Р.* Башкирский институт физической культуры ОПРЕДЕЛЕНИЕ ВЕДУЩИХ ЭЛЕМЕНТОВ ТЕХНИКИ БЕГА НА КОНЬКАХ ШОРТ-ТРЕКЕРОВ 15-16 ЛЕТ……	86
Разумняк В.Е. *научный руководитель канд. биол. наук, доцент Даянова А.Р.* Башкирский институт физической культуры ВЫЯВЛЕНИЕ НАИБОЛЕЕ РЕЗУЛЬТАТИВНЫХ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В НАПАДЕНИИ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ИГРАХ ХОККЕИСТОВ 13-14 ЛЕТ……	90
Разумняк В.Е. *научный руководитель канд.биол. наук, доцент Даянова А.Р.* Башкирский институт физической культуры СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ГРУППОВОГО ТАКТИЧЕСКОГО ДЕЙСТВИЯ «АТАКА С ХОДУ» У ХОККЕИСТОВ 13-14 ЛЕТ…….	91
Разумняк В.Е. *научный руководитель канд. биол.наук, доцент Даянова А.Р.* Башкирский институт физической культуры ОПРЕДЕЛЕНИЕ НАИБОЛЕЕ ЗНАЧИМЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ИХ КОМПОНЕНТОВ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ НАИБОЛЕЕ РЕЗУЛЬТАТИВНЫХ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ «АТАКИ С ХОДУ» В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ИГРАХ ХОККЕИСТОВ 13-14 ЛЕТ…….	93
Рзаев Д.О. *научные руководители канд. пед. наук, доцент Швец Р.Р.,* Башкирский институт физической культуры, *доктор биол. наук, профессор Румянцева Э.Р.,* Поволжская академия физической культуры, спорта и туризма ОСОБЕННОСТИ И СПЕЦИФИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КАДЕТОВ С ПЕРВОНАЧАЛЬНОЙ ЛЕТНОЙ ПОДГОТОВКОЙ……	97
Родионов А.С. *научный руководитель д-р пед. наук, профессор Юламанова Г.М.* Башкирский институт физической культуры ВЫЯВЛЕНИЕ НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В ОБОРОНЕ ХОККЕИСТОВ 12-13 ЛЕТ…….	100

Родионов А.С. *научный руководитель д-р пед. наук, профессор Юламанова Г.М.* Башкирский институт физической культуры ВЫЯВЛЕНИЕ НАИБОЛЕЕ ЗНАЧИМЫХ ВИДОВ ЗАЩИТ ДЛЯ ПРЕИМУЩЕСТВЕННОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ У ХОККЕИСТОВ 12-13 ЛЕТ…….	102
Родионов А.С. *научный руководитель д-р пед. наук, профессор Юламанова Г.М.* Башкирский институт физической культуры ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДИКИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ КОМАНДНЫХ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В ОБОРОНЕ У ХОККЕИСТОВ 12-13 ЛЕТ…….…….	104
Савушкин Р.М. *научный руководитель канд.пед.наук, профессор Гареева А.С.* Башкирский институт физической культуры ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПСИХИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИХ ЭФФЕКТИВНОСТЬ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТАКТИЧЕСКИХ СИСТЕМ НАПАДЕНИЯ ХОККЕИСТОВ 15-16 ЛЕТ…….....	108
Сакаев А.А. *научный руководитель канд. биол. наук, доцент Даянова А.Р.* Башкирский институт физической культуры ВЫЯВЛЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ВОСПИТАНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ХОККЕИСТОВ 14-15 ЛЕТ.....	110
Сакаев А.А. *научный руководитель канд. биол. наук, доцент Даянова А.Р.* Башкирский институт физической культуры ВЫЯВЛЕНИЕ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ, НА ЭФФЕКТИВНОЕ ВЫПОЛНЕНИЕ КОТОРЫХ НАИБОЛЬШЕЕ ВЛИЯНИЕ ОКАЗЫВАЕТ СКОРОСТНАЯ СИЛА…….……	112
Сакаев А.А. *научный руководитель канд. биол. наук, доцент Даянова А.Р.* Башкирский институт физической культуры ВОСПИТАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ХОККЕИСТОВ 14-15 ЛЕТ…….....	114
Самойлов Н.П. *научный руководитель канд. пед. наук, доцент Ивановский Ю.В.* Башкирский институт физической культуры ОПРЕДЕЛЕНИЕ НАИБОЛЕЕ ЗНАЧИМЫХ КОМПОНЕНТОВ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЛЯ ХОККЕИСТОВ 13-14 ЛЕТ.....	116

Самойлов Н.П. *научный руководитель канд. пед. наук, доцент Ивановский Ю.В.* Башкирский институт физической культуры ВЫЯВЛЕНИЕ НАИБОЛЕЕ ЧАСТО ПРИМЕНЯЕМЫХ СПОСОБОВ ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ, ИМЕЮЩИХ ОЧЕНЬ ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ ВЗАИМОСВЯЗИ СО ВЗРЫВНОЙ СИЛЫ ХОККЕИСТОВ 13-14 ЛЕТ…….	118
Самойлов Н.П. *научный руководитель канд. пед. наук, доцент Ивановский Ю.В.* Башкирский институт физической культуры ВОСПИТАНИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ХОККЕИСТОВ 13-14 ЛЕТ…….....	119
Семенов К.С. *научный руководитель канд.биол.наук, доцент Даянова А.Р.* Башкирский институт физической культуры СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В НАПАДЕНИИ СПОРТСМЕНОВ 14-15 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ НАСТОЛЬНЫМ ТЕННИСОМ……..	122
Соколов А.Л. *научный руководитель канд.пед.наук, доцент* Кравец-Абдуллина А.В. Башкирский институт физической культуры ОПРЕДЕЛЕНИЕ ВЕДУЩИХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ, ВЛИЯЮЩИХ НА ЭФФЕКТИВНОЕ ВЫПОЛНЕНИЕ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ КАРАТИСТОВ 12-13 ЛЕТ……..	124
Соломкина А.К. *научный руководитель канд.биол.наук, доцент Даянова А.Р.* Башкирский институт физической культуры ИССЛЕДОВАНИЕ ФАКТОРОВ, ВЛИЯЮЩИХ НА ФОРМИРОВАНИЕ ОСАНКИ ДОШКОЛЬНИКОВ 6-7 ЛЕТ…….	128
Сурков Е.Н. *научный руководитель канд.пед.наук, доцент* Кравец-Абдуллина А.В. Башкирский институт физической культуры ОПРЕДЕЛЕНИЕ ВЕДУЩИХ КОМПОНЕНТОВ КООРДИНАЦИОННЫХ КАЧЕСТВ, ВЛИЯЮЩИХ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ ФАЗ ВЫСОКО ОЦЕНИВАЕМЫХ ЭЛЕМЕНТОВ У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СНОУБОРДИСТОВ……..	134
Таюпова О.И. *научный руководитель канд.пед.наук, доцент Швец Р.Р.* Башкирский институт физической культуры ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЛЕГКОАТЛЕТОВ 8-9 ЛЕТ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ……	138

Трапезникова П.А. *научный руководитель преподаватель высшей категории Мансурова А.Г.* ГБПОУ Уфимский многопрофильный профессиональный колледж ВЫЯВЛЕНИЕ НАИБОЛЕЕ ЗНАЧИМЫХ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ФУТБОЛИСТОВ 13-14 ЛЕТ……...	141
Файрушин Д.Р. *научный руководитель канд.биол.наук, доцент Даянова А.Р.* Башкирский институт физической культуры ОПРЕДЕЛЕНИЕ НАИБОЛЕЕ ЗНАЧИМЫХ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ И ИХ КОМПОНЕНТОВ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ ВЛАДЕНИЯ КЛЮШКОЙ И ШАЙБОЙ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ИГРАХ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ……	143
Файрушин Д.Р. *научный руководитель канд.биол.наук, доцент Даянова А.Р.* Башкирский институт физической культуры ОПРЕДЕЛЕНИЕ НАИБОЛЕЕ РЕЗУЛЬТАТИВНЫХ ПРИЕМОВ ТЕХНИКИ ВЛАДЕНИЯ КЛЮШКОЙ И ШАЙБОЙ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ИГРАХ ХОККЕИСТОВ 9-10 ЛЕТ…….....	145
Файрушин Д.Р. *научный руководитель канд.биол.наук, доцент Даянова А.Р.* Башкирский институт физической культуры СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ВЛАДЕНИЯ КЛЮШКОЙ И ШАЙБОЙ У ХОККЕИСТОВ 9-10 ЛЕТ…….....	147
Фёдорова Т. Ю. *ст. преподаватель кафедры физической культуры Валеев М.А.* Башкирский государственный медицинский университет ВОДНЫЙ ТУРИЗМ, КАК СПОСОБ ФОРМИРОВАНИЯ КАЧЕСТВ, НЕОБХОДИМЫХ СПОРТСМЕНУ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ……..	149
Федорова М.Ю. *научный руководитель канд.пед.наук, доцент Крутько В.Б.* Башкирский институт физической культуры ОПРЕДЕЛЕНИЕ НАИБОЛЕЕ ЗНАЧИМЫХ СПЕЦИЛИЗИРОВАННЫХ ВОСПРИЯТИЙ У ДЕТЕЙ 10-11 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СОВРЕМЕННЫМИ СПОРТИВНЫМИ ТАНЦАМИ……...	151
Филимонов А.М. *научный руководитель ст. преподаватель Нургалиев А.Ф.* Башкирский институт физической культуры ВОСПИТАНИЕ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ ХОККЕИСТОВ 12-13 ЛЕТ……..	154

Цайслер А.В. *научный руководитель канд.пед.наук, профессор Гареева А.С.* Башкирский институт физической культуры ЗНАЧИМОСТЬ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЛЯ ХОККЕИСТОВ 12-14 ЛЕТ…….	157
Челондаева В.М. *научный руководитель канд.пед.наук*, доцент Крутько В. Б. Башкирский институт физической культуры ОПРЕДЕЛЕНИЕ НАИБОЛЕЕ ЧАСТО ВСТРЕЧАЮЩИХСЯ ОШИБОК В КАЖДОЙ ФАЗЕ, ВЛИЯЮЩИХ НА ТЕХНИКУ ВЫПОЛНЕНИЯ УДАРА «СМЕШ» У БАДМИНТОНИСТОВ 12-13 ЛЕТ……	160
Черепков В.А. *научный руководитель ст. преподаватель Нургалиев А.Ф.* Башкирский институт физической культуры СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ ОБВОДКИ ХОККЕИСТОВ 16-17 ЛЕТ…….	164
Шалов А.В. *научный руководитель канд. пед. наук, доцент Кравец-Абдуллина А.В.* Башкирский институт физической культуры ОБОСНОВАНИЕ СОДЕРЖАНИЯ МЕТОДИКИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ «ФИНТЫ» У ХОККЕИСТОВ 13-14 ЛЕТ……..	166
Шалов А.В. *научный руководитель канд. пед. наук, доцент Кравец-Абдуллина А.В.* Башкирский институт физической культуры ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДИКИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ «ФИНТЫ» У ХОККЕИСТОВ 13-14 ЛЕТ…….	170
Шамшин В.С. *научный руководитель ст. преподаватель Яшина Е.И.* Башкирский институт физической культуры СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ОБВОДКИ У ФУТБОЛИСТОВ 13-14 ЛЕТ……..	174
Шаров А.А. *научный руководитель ст. преподаватель Нургалиев А.Ф.* Башкирский институт физической культуры СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ЦЕНТРАЛЬНЫХ НАПАДАЮЩИХ 11-12 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХОККЕЕМ С ШАЙБОЙ…….	177

Шмурыгин К.А. *научный руководитель канд. пед. наук, доцент Ивановский Ю.В.* Башкирский институт физической культуры ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА, ВЛИЯЮЩИЕ НА УРОВЕНЬ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ…….	180
Шмурыгин К.А. *научный руководитель канд.пед.наук, доцент Ивановский Ю.В.* Башкирский институт физической культуры ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДИКИ ВОСПИТАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ……..	183
Шмурыгин К.А. *научный руководитель канд. пед. наук, доцент Ивановский Ю.В.* Башкирский институт физической культуры АНАЛИЗ ВЗАИМОСВЯЗИ КООРДИНАЦИОННЫХ СПСОБНОСТЕЙ С УРОВНЕМ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ…….....	188
Жолобов А.А. *научный руководитель канд. пед. наук, доцент Репина А.И.* Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ОЦЕНКА ДВИГАТЕЛЬНЫХ ФУНКЦИЙ ПАЦИЕНТОВ ПРИ ИШЕМИЧЕСКОМ ИНСУЛЬТЕ НА РАННЕМ ВОССТАНОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ……	191
Захарова А.О *научный руководитель канд. пед. наук, доцент Тимофеева И.В.* Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ПАЦИЕНТОВ, ПЕРЕНЕСШИХ ИШЕМИЧЕСКИЙ ИНСУЛЬТ…… (РАЗДЕЛ 1)	195
Магияров Т.Э., Нурисламова Р.М. *научный руководитель канд. пед. наук, доцент Ивановский Ю.В.* Башкирский институт физической культуры ВОСПИТАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ, ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 16-17 ЛЕТ,С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТРЕНАЖЕРА СМИТА……	198

РАЗДЕЛ 3
ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА, НАПРАВЛЕННОГО НА ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ВЛАДЕНИЯ МЯЧОМ ФУТБОЛИСТОВ 9-10 ЛЕТ

Камалтдинов Р.Р.
Юламанова Г.М., д-р пед. наук, профессор
Башкирский институт физической культуры
кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств

Актуальность. Техническая подготовка начинается с этапа обучения базовым элементам техники. На начальном этапе необходимо обучить технике ведения, остановок, передач мяча и простейшим финтам. Основными задачами на данном этапе выступают формирование логического, зрительного и двигательного представления о действии, мотивационной и кондиционной готовности к обучению. Техника футбола представляет собой совокупность специальных приемов используемых в игре в различных сочетаниях для достижения поставленной цели. В современном футболе технические приемы характеризуются целесообразной с точки зрения биомеханики системой движения, которая позволяет достаточно экономично использовать рабочее усилие для повышения быстроты и точности игровых действий[2]. В настоящее время в области теории и методики спортивной подготовки юных футболистов накоплен материал научных разработок, содержание которого уже не соответствует требованиям современного футбола [1].

Цель работы – выявить особенности тренировочного процесса, направленного на обучение технике владения мячом футболистов 9-10 лет.

С целью определения особенности тренировочного процесса, направленного на обучение технике владения мячом футболистов 9-10 лет проводился анкетирование, в котором принимали участие десять высококвалифицированных тренеров по футболу.

Полученные результаты. Анкетирование проводилось на первенстве Республики Башкортостан по футболу. Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты анкетного опроса

1.	Какие средства наиболее эффективно применять в процессе обучения техники владения мячом у футболистов 9-10 лет?	
	- Специально-подготовительные упражнения	50%
	- Соревновательные упражнения	50%
2.	Какие из условий Вы применяете для расширения диапазона подвижности формирующихся двигательных умений и навыков на этапе углубленного разучивания при обучении техники владения мячом?	
	- Изменение обстановки, в которой действует спортсмен	40%
	- Изменение функционального состояния самого спортсмена	10%
	- Применение различных по форме и весу мячей	50%
3.	На Ваш взгляд, какие специфические методы эффективнее всего применять в процессе обучения техники владения мячом у футболистов 9-10 лет?	
	- Расчленено-конструктивный метод	30%
	- Метод сопряженного воздействия	20%
	- Целостный метод	50%
4.	Какие наглядные методы Вы применяете при обучении техники владения мячом у футболистов 9-10 лет?	
	- Собственный показ	60%
	- Кино-грамма	10%
	- Видео-уроки	30%
5.	Какие типичные ошибки, на Ваш взгляд, встречаются при выполнении ударов по мячу внутренней стороной стопы у футболистов 9-10 лет?	
	- Угол между стопами и во время выполнения удара, и после него составляет менее 90°	10%
	- Ось стопы опорной ноги направлена не в сторону удара	10%
	- Вес тела футболиста во время удара сосредоточен на боковой части подошвы опорной ноги, на пальцах, а не равномерно распределен по всей поверхности стопы	20%
	- Пальцы бьющей ноги оттянуты книзу	10%
	- Нет эффективного замаха ногой	30%
	- Опорная нога удалена от мяча	20%

Продолжение таблицы

6.	Какие типичные ошибки, на Ваш взгляд, встречаются при выполнении ударов по мячу внутренней частью подъема у футболистов 9-10 лет?	
	- Удар наносится областью большого пальца ноги или внутренней стороной стопы, а не внутренней частью подъема – игрок не оттягивает носок и не опускает стопу	30%
	- Не выдерживается угол (менее 35-45°) между траекторией разбега и направлением движения мяча – неправильно выполняется разбег	50%
	- Слишком большой наклон туловища в сторону направления движения мяча	20%
7.	Какие типичные ошибки, на Ваш взгляд, встречаются при выполнении ударов по мячу средней частью подъема у футболистов 9-10 лет?	
	- Футболист наносит удар пальцами, а не подъемом	10%
	- Опорная нога находится далеко сзади от мяча	50%
	- Во время удара стопа не напряжена, расслаблена	40%
8.	Какие типичные ошибки, на Ваш взгляд, встречаются при выполнении ударов по мячу внешней частью подъема у футболистов 9-10 лет?	
	- Недостаточно развернут вовнутрь носок	70%
	- Удар наносится внешней частью стопы, а не подъема	30%

Из таблицы 1 следует, что в ходе анкетного опроса выявлено, что наиболее эффективно применять в процессе обучения техники владения мячом у футболистов 9-10 лет специально-подготовительные упражнения – 50% и соревновательные упражнения – 50%.

Для расширения диапазона подвижности формирующихся двигательных умений и навыков на этапе углубленного разучивания при обучении техники владения мячом 50% опрошенных применяют различные по форме и весу мячи; 40% используют изменение обстановки, в которой действует спортсмен; 10% тренеров применяют изменение функционального состояния самого спортсмена.

По мнению 50% опрошенных эффективнее применять в процессе обучения техники владения мячом у футболистов 9-10 лет целостный метод; 30% считают, что следует использовать расчленено-

конструктивный метод; и 20% применяют метод сопряженного воздействия.

При обучении техники владения мячом у футболистов 9-10 лет60% тренеров применяют такой наглядный метод как собственный показ; 10% - кино-грамму и 30% используют видео-уроки.

По мнению 30% опрошенных наиболее типичной ошибкой, встречающейся при выполнении ударов по мячу внутренней стороной стопы у футболистов 9-10 лет является отсутствие эффективного замаха ногой; по 20% стренеров считают что опорная нога удалена от мяча и что чес тела футболиста во время удара сосредоточен на боковой части подошвы опорной ноги, на пальцах, а не равномерно распределен по всей поверхности стопы; и по 10% угол между стопами и во время выполнения удара, и после него составляет менее 90°, ось стопы опорной ноги направлена не в сторону удара, пальцы бьющей ноги оттянуты книзу.

По мнению 50% опрошенных наиболее часто встречающейся ошибкой при выполнении ударов по мячу внутренней частью подъема у футболистов 9-10 лет является такая, как – не выдерживается угол (менее 35-45°) между траекторией разбега и направлением движения мяча – неправильно выполняется разбег; 30% считают наиболее типичной ошибкой такую – удар наносится областью большого пальца ноги или внутренней стороной стопы, а не внутренней частью подъема – игрок не оттягивает носок и не опускает стопу; 20% – слишком большой наклон туловища в сторону направления движения мяча.

Наиболее типичной ошибкой у футболистов 9-10 лет при выполнении ударов по мячу средней частью подъема по мнению 50% является такая – опорная нога находится далеко сзади от мяча; 40% считают, что – во время удара стопа не напряжена, расслаблена; 10% – футболист наносит удар пальцами, а не подъемом.

При выполнении ударов по мячу внешней частью подъема у футболистов 9-10 лет наиболее часто встречается по мнению 70% опрошенных такая ошибка как недостаточно развернут вовнутрь носок; 30% считают, что удар наносится внешней частью стопы, а не подъема.

Выводы. В ходе проведенного анкетирования высококвалифицировыаннызх тренеров по футболу выявлены следующие особенности тренировочного процесса, направленного на обучение технике владения мячом футболистов 9-10 лет: наиболее

эффективно применять в процессе обучения техники владения мячом у футболистов 9-10 лет специально-подготовительные упражнения и соревновательные упражнения. Для расширения диапазона подвижности формирующихся двигательных умений и навыков на этапе углубленного разучивания при обучении техники владения мячом следует применять различные по форме и весу мячи и изменение обстановки, в которой действует спортсмен. Эффективнее применять в процессе обучения техники владения мячом у футболистов 9-10 лет целостный метод и собственный показ. Наиболее типичной ошибкой, встречающейся при выполнении ударов по мячу внутренней стороной стопы у футболистов 9-10 лет является отсутствие эффективного замаха ногой, при выполнении ударов по мячу внутренней частью подъема является такая как – не выдерживается угол (менее 35-45°) между траекторией разбега и направлением движения мяча – неправильно выполняется разбег; при выполнении ударов по мячу средней частью подъема является такая – опорная нога находится далеко сзади от мяча; при выполнении ударов по мячу внешней частью подъема у футболистов 9-10 лет наиболее часто встречается такая ошибка как недостаточно развернут вовнутрь носок.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Кудяшев Н. Х. Техническая подготовка юных футболистов на начальном этапе обучения: дис. … канд. пед. наук: 13.00.04. – Набережные Челны, 2001. – 159 с.
2. Максименко И.Г. Структура тренировочных нагрузок, физической, технической и игровой подготовленности юных футболистов на этапе специализированной базовой подготовки: автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 2001. – 19 с.
3. Суворов В. Я. Техническая подготовка юных футболистов на основе структуры соревновательной деятельности: дис.... канд. пед. наук. – Н. Новгород, 2005. – 170 с.
4. Сухобский А.В., Огородников С.С. Начальная техническая подготовка юных футболистов // Молодой ученый. – 2014. – №6. – С. 851-855. – URL https://moluch.ru/archive/65/10742/.

ВОСПИТАНИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ФУТБОЛИСТОВ 12-13 ЛЕТ

Каримов Д.Г.
Яшина Е.И., ст. преподаватель
кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств
Башкирский институт физической культуры

Актуальность. В последние годы произошли значительные изменения в системе подготовки футболистов, что проявилось, прежде всего, во внедрении в практику учебно-тренировочного процесса научно обоснованных методов обучения технике и тактике игры. В подготовке игроков команд высокого класса находят применение тренажеры, технические средства обучения и совершенствования, позволяющие повысить эффективность учебно-тренировочного процесса. Широко используются методы врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, уровнем тренированности и готовности футболистов к состязаниям [1].

И все же приходится констатировать, что многочисленная армия тренеров клубных команд, спортивных и специализированных школ, специальных классов, групп подготовки не обеспечивает достаточного притока свежих сил, полноценного резерва в ведущие клубы страны. Недостаточно разработанными остаются вопросы методики воспитания быстроты юных футболистов 12-13 лет, а также недостаточно изучена степень влияния отдельных упражнений на развитие этого качества [1; 2].

Итогом недостаточной работы в подготовке резервов было неудачное выступление нашей сборной в последнее время. В скорости переключения с одного приема на другой, в управлении движениями в сложных ситуациях игроки нашей сборной явно уступали ведущим командам мира и Европы [2].

Цель исследования: модифицировать и обосновать методику, направленную на воспитание скоростных способностей футболистов 12-13 лет.

Полученные результаты. Для реализации поставленной цели в работе были использованы следующие методы исследования: педагогический эксперимент; тестирование; методы математической статистики. С целью определения эффективности использования модифицированной методики, направленной на воспитание скоростных способностей у футболистов 12-13 лет нами был

проведен педагогический эксперимент проводился на базе МБУ СШОР №9 «Академия футбола» ГО г. Уфа. В исследовании принимали участие 24 футболиста 12-13 лет, которые были поделены на 2 группы (экспериментальную и контрольную) по 12 человек в каждой.

Результаты исследования и их обсуждение. Для определения эффективности усовершенствованной методики, направленной на воспитание скоростных способностей футболистов 12-13лет был проведен межгрупповой анализ показателей уровня развития исследуемых показателей.

Межгрупповое изучение показателей скоростных способностей футболистов 12-13 лет выявило, что в начале предпринимаемого исследования все изучаемые параметры находились в одном цифровом диапазоне и не имели достоверных различий, что свидетельствует об однородности контрольной и экспериментальной группы, и делает возможным проведение сравнительного анализа.

До начала педагогического эксперимента показатели скоростных способностей футболистов 12–13 лет находились в следующем цифровом диапазоне:«Бег на 30 метров с ведением мяча» в КГ - 8,57±0,15 сек, ЭГ - 8,58±0,12 сек; «РДО» в КГ - 8,96±0,08 сек, ЭГ - 8,98±0,07 мс; «реакция выбора» в КГ 773,5±5,5 мс, ЭГ – 775,3±6,5 мс;«слаломное ведение мяча» в КГ 13,2±0,3 сек, ЭГ – 13,5±0,4 сек; (>0,05).

После проведенного эксперимента изучаемые показатели повысились в обеих группах и составили:«Бег на 30 метров с ведением мяча» в КГ - 8,44±0,09 сек, ЭГ - 8,21±0,08 сек (<0,05); «РДО» в КГ - 8,80±0,08 мс, ЭГ - 8,63±0,05 мс(<0,05); «реакция выбора» в КГ - 768,3±3,7 мс, ЭГ – 751,5±4,0 мс; (>0,05); «слаломное ведение мяча» в КГ 12,9±0,3 сек, ЭГ – 12,5±0,3 сек (<0,05).

Таким образом, дифференцированные показатели скоростных способностей («бег на 30 метров с ведением мяча»; РДО и реакция выбора) и комплексные (слаломное ведение мяча) футболистов экспериментальной группы после проведенного сравнительного педагогического эксперимента статистически достоверно выше, в сравнении с группой контроля (<0,05).

Выводы: установлена эффективность модифицированной методики, направленной на воспитание скоростных способностей футболистов 12-13 лет.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Кукушкин Г.И., Лукьянов Р.П., Новоселова Н.И. Физическое развитие и всесторонняя физическая подготовка футболистов: //Теория и практика физической культуры. - М.: 2005. № 7. - С.11-18.
2. Ликучев Д.И. О применении скоростных упражнений на занятиях по футболу: //Тезисы докладов Ш областной научно-метод, конференции тренеров по спорту. - Волгоград, 2004. - С. 21-24.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ КОМПЛЕКСНОГО ПРИЕМА ПЕРЕДАЧА И ПРИЕМ ШАЙБЫ У ХОККЕИСТОВ 13-14 ЛЕТ

Кашапов М.Р.
Козлов Н.П., преподаватель
кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств
Башкирский институт физической культуры

Актуальность. В современном хоккее значительно повысилась роль техники комплексных приемов. Это связано с тем, что команды по своему уровню физической подготовленности и тактического мастерства в значительной мере выровнялись. И для того, чтобы получить желаемый численный перевес атакующих игроков на наиболее важном участке поля, уже недостаточно только умело маневрировать и передавать шайбу, необходимо провести хотя бы один комплексный прием в отношении соперника. В то же время исполнение комплексных приемов считается самым сложным техническим маневром. Следовательно, совершенствование техники комплексных приемов в тренировочном процессе юных хоккеистов является важной педагогической задачей [1, 2].

По данным И.И. Тарабина (2006), в каждой игре в Континентальной хоккейной лиге делается в среднем четыреста восемьдесят попыток сделать передачу, и только в пятидесяти пяти процентах случаев они успешно завершаются. Много передач перехватывают игроки обороняющейся стороны. Большая доля ошибок объясняется плохой техникой исполнения паса. Еще одной важной причиной ошибок следует считать неумение игроков обрабатывать шайбу при приеме передачи [3].

Уметь хорошо принимать шайбу почти так же важно, как и уметь хорошо ее передавать [1; 2; 3].

В этой связи, ведущее значение для становления высокого уровня технической подготовленности хоккеиста приобретает совершенствование техники комплексного приема передача и прием шайбы. Однако анализ научно-методической литературы обнаружил недостаточность эффективных комплексов, направленных на совершенствование техники комплексного приема передача и прием шайбы у хоккеистов 13-14 лет.

Цель исследования. Определить эффективность разработанных комплексов, направленных на совершенствование техники комплексного приема передача и прием шайбы у хоккеистов 13-14 лет

Полученные результаты. Для определения эффективности модифицированной методики, направленной на совершенствование техники комплексного приема передача и прием шайбы у хоккеистов 13-14 лет был проведен межгрупповой анализ показателей технического приема.

Из данных полученных в ходе исследования выявлено, что до педагогического эксперимента между группами достоверно значимых различий не было, группы были статистически однородны.

Проведенные исследования позволили установить, что процент эффективно, выполненных комплексных приемов по отношению к общему числу выполненных комплексных приемов в контрольной группе составил 22,5±2,3 (%), а в экспериментальной группе находился на уровне – 22,3±2,4 (%); при $p>0,05$.

Процент брака при выполнении передачи шайбы в контрольной группе составил – 33,1±2,6 (%), а в экспериментальной – 32,9±2,3 (%); при $p>0,05$.

Процент брака при выполнении приема шайбы в контрольной группе составил – 41,0±2,4 (%), а в экспериментальной – 40,8±2,6 (%); при $p>0,05$.

После педагогического эксперимента было проведено повторное педагогическое наблюдение хоккеистов 13-14 лет контрольной и экспериментальной групп.

Как видно из полученных данных, все показатели техники комплексного приема передача и прием шайбы у хоккеистов 13-14 лет экспериментальной группы статистически достоверно значимо различаются, в сравнении с контрольной группой.

Процент эффективно, выполненных комплексных приемов по отношению к общему числу выполненных комплексных приемов в контрольной группе составил - 24,7±1,5 (%), а в экспериментальной группе находился на уровне – 30,8±1,4 (%); при $p<0,05$.

Процент брака при выполнении передачи шайбы в контрольной группе составил – 31,7±1,9 (%), а в экспериментальной – 27,8±1,7 (%); при $p<0,05$.

Процент брака при выполнении приема шайбы в контрольной группе составил – 39,2±1,5 (%), а в экспериментальной – 35,6±1,6 (%); при $p<0,05$.

Таким образом, все вышеуказанное свидетельствует об эффективности модифицированной методики, направленной на совершенствование техники комплексного приема передача и прием шайбы у хоккеистов 13-14 лет.

Выводы. Определено, что использование в тренировочном процессе хоккеистов 13–14 лет модифицированной методики, направленной на совершенствование техники комплексного приема передача и прием шайбы у хоккеистов 13-14 лет, способствует статистически значимым достоверным различиям в показателях: эффективно, выполненных комплексных приемов передача и прием шайбы; брак при выполнении передачи шайбы и брак при приеме шайбы (<0,05).Следовательно, модифицированная методика, направленная на совершенствование техники комплексных приемов передача и прием шайбы у хоккеистов 13-14.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Быстров В.А., Бобров С.Н., Головкин Е.Г., Меньшиков К.В. Хоккей (Программа для детско-юношеских школ). - СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. 1999. - 99 с.
2. Костка В. Современный хоккей. - М.: Физкультура и спорт. 2016. - 256 с.
3. Тарабин И.И. Искусство побеждать. -М.: Физкультура и спорт. 2007. - 216 с.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ПРИ ИГРЕ В ОБОРОНЕ У ХОККЕИСТОВ 12-13 ЛЕТ

Кожуховский Д.А.
Даянова А.Р., канд.биол.наук, доцент
Башкирский институт физической культуры
кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств

Актуальность. Ряд специалистов в области хоккея считают, что акцент на физико-техническую подготовку без одновременного включения в тренировочный процесс элементов тактического мастерства и, особенно на начальных этапах освоения игры привел российский хоккей к неутешительным итогам выступлений сборных команд страны на мировых форумах [1; 2; 3].

Следуя логике необходимо принять за основу тот факт, что командный игровой потенциал есть сумма потенциалов отдельных игроков [2; 3].

Следовательно, совершенствование тактических действий при игре в обороне у хоккеистов 12-13 лет является актуальной темой.

Однако проведенное исследование научных источников показало слабую разработанность вопросов, касающихся совершенствования тактических действий при игре в обороне у хоккеистов 12-13 лет, т.к. имеющиеся работы касаются в основном физической подготовленности спортсменов или тактической подготовки высококвалифицированных хоккеистов [2; 3].

Цель исследования: разработать и обосновать комплексы тактических упражнений, направленные на совершенствование тактических действий при игре в обороне хоккеистов 12-13 лет.

Для реализации поставленной цели были использованы следующие методы исследования: педагогический эксперимент; педагогическое наблюдение; методы математической статистики [1]. С целью определения эффективности использования разработанных комплексов тактических упражнений, направленных на совершенствование тактических действий при игре в обороне хоккеистов 12-13 лет нами был проведен педагогический эксперимент на базе МБУ СШ №3 им. М.М. Азаматова ГО г. Уфы. В исследовании принимали участие 24 хоккеиста, которые были поделены на 2 группы (экспериментальную и контрольную) по 12 человек в каждой.

Полученные результаты. Для определения эффективности разработанных комплексов тактических упражнений, направленных

на совершенствование тактических действий при игре в обороне у хоккеистов 12-13 лет был проведен межгрупповой анализ показателей тактического действия «отбор шайбы».

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

Проведенные исследования позволили установить, что в тактическом действии «индивидуальный отбор шайбы (%)»в контрольной группе изучаемый показатель до эксперимента составил 22,3±1,2 (%), а в экспериментальной группе находился на уровне – 21,8±1,3 (%); при $p>0,05$.

В тактическом действии «спаренный отбор шайбы» показатель в контрольной группе составил – 24,6±1,1 (%), а в экспериментальной – 24,4±0,9 (%); при $p>0,05$.

В тактическом действии «ситуационный отбор шайбы» показатель в контрольной группе составил – 27,4±1,2 (%), а в экспериментальной – 27,1±1,3 (%); при $p>0,05$.

После педагогического эксперимента было проведено повторное педагогическое наблюдение хоккеистов 12-13 лет контрольной и экспериментальной групп.

В тактическом действии «индивидуальный отбор шайбы (%)»в контрольной группе показатель составил 23,6±1,1 (%), а в экспериментальной группе – 26,5±1,4 (%) (при $p<0,05$; табл. 5).

В тактическом действии «спаренный отбор шайбы» показатель эффективности в контрольной группе показатель составил 26,2±1,2 (%), а в экспериментальной группе – 28,9±1,0 (%); при $p<0,05$.

В тактическом действии «ситуационный отбор шайбы» показатель эффективности в контрольной группе показатель составил 29,0±1,1 (%), а в экспериментальной группе – 32,7±1,4 (%); при $p<0,05$.

Как видно из данных цифрового материала, все показатели тактических действий «отбор шайбы» при игре в обороне у хоккеистов 12-13лет экспериментальной группы достоверно выше в сравнении с контрольной группой.

Выводы: определена эффективность разработанных комплексов тактических упражнений, направленных на совершенствование тактических действий при игре в обороне у хоккеистов 12-13 лет.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. - М.: Физкультура и спорт. 2008. - 296 с.

2. Верхошанский Ю.В., В.В.Лазарев Основы положения организации тренировочного процесса хоккеистов. Тенденции развития спорта высших достижений. - М.: Советский спорт. 2003. – С. 121-134.
3. Колосков В.И. Подготовка хоккеистов: техника, тактика. - М.: Физкультура и спорт. 2007. – С. 200-201.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ОПТИМАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ХАРАКТЕРИСТИК ДВИЖЕНИЙ В ФАЗАХ ТЕХНИКИ ПОВОРОТА НА ОДНОЙ НОГЕ С ЗАХВАТОМ НА БРЕВНЕ У ГИМНАСТОК 11-12 ЛЕТ В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ

Козлова Т.П.
Кравец-Абдуллина А.В., канд. пед. наук, доцент
Башкирский институт физической культуры
кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств

*Актуальность.*Проблема повышения эффективности процесса технической подготовки – одна из самых важных проблем, которая стоит перед теорией и практикой такого вида спорта, как спортивная гимнастика, кроме того, актуальность ее возрастает с ростом спортивных достижений [1].

Наиболее важной задачей технической подготовки на бревне в спортивной гимнастике считается освоение новых сложных элементов, достижение стабильности и высокого уровня исполнительского мастерства, как в акробатических элементах, так и во вращательных хореографических элементах [3].

Чтобы претендовать на высокое место в данном виде многоборья, необходимо выполнять сложные вращательные элементы с высокой стоимостью (базовой оценкой), к которым относится поворот на одной ноге с захватом на бревне[2; 4].

Следовательно, возникает необходимость определять оптимальные показатели характеристик в фазах техники поворота на одной ноге с захватом на бревне у гимнасток 11-12 лет в спортивной гимнастике.

Цель работы–выявить оптимальные показатели характеристик движения в фазах техники поворота на одной ноге с захватом на бревне у гимнасток 11-12 лет в спортивной гимнастике.

*Полученные результаты.*Для выявления оптимальных показателей характеристик движения в фазах техники поворота на одной ноге с захватом на бревне у гимнасток 11-12 лет в спортивной гимнастике было проведено педагогическое наблюдение – стенографирование

видеозаписей с Первенства ПФО и России по спортивной гимнастике. Просматривались комбинации на бревне у гимнасток 11-12 лет в финальных соревнованиях в данном виде многоборья. Анализировалась только техника поворота, который был совершен без значительных сбавок (максимальная сбавка 0,1 балла).
Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1

Показатели оптимальных характеристик движения в фазах техники поворота на одной ноге с захватом на бревне у гимнасток 11-12 лет в спортивной гимнастике, (M±m)

	характеристики фаз техники	подготови-тельная фаза	фаза замаха	фаза вращения	фаза окончания поворота
1.	Угол в коленном суставе «опорной» ноги, (градусы)	136,5±3,6	164,8±2,3	175,3±2,1	177,2±2,4
2.	Угол в коленном суставе «маховой» ноги, (градусы)	179,2±1,3	179,4±1,1	179,7±0,6	178,4±2,1
3.	Угол в тазобедренном суставе«маховой» ноги относительно «опорной», (градусы)	40,3±1,4	95,4±1,5	172,3±3,5	33,2±3,5
4.	Угол в голеностопном суставе опорной ноги, (градусы)	76,7±2,1	167,8±2,2	168,0±1,7	98,5±2,4

Примечание: M – средний арифметический показатель, m – ошибка среднего арифметического показателя.

В ходе педагогического наблюдения определено, что оптимальными показателями характеристик техники поворота на одной ноге с захватом на бревне являются:

- в подготовительной фазе – угол в коленном суставе «опорной» ноги (136,5±3,6) градусов, «маховой» ноги – (179,2±1,3) градусов, угол в тазобедренном суставе «маховой» ноги относительно «опорной» - (40,3±1,4) градусов, угол в голеностопном суставе опорной ноги – (76,7±2,1) градусов;
- в фазе замаха –угол в коленном суставе «опорной» ноги (164,8±2,3) градусов, «маховой» ноги – (179,4±1,1) градусов, угол в тазобедренном суставе «маховой» ноги относительно «опорной» - (95,4±1,5) градусов, угол в голеностопном суставе опорной ноги – (167,8±2,2) градусов;
- в фазе вращения – угол в коленном суставе «опорной» ноги (175,3±2,1) градусов, «маховой» ноги – (179,7±0,6) градусов, угол в тазобедренном суставе «маховой» ноги относительно «опорной» - (172,3±3,5) градусов, угол в голеностопном суставе опорной ноги – (168,0±1,7) градусов;
- в фазе окончания поворота – угол в коленном суставе «опорной» ноги (177,2±2,4) градусов, «маховой» ноги – (178,4±2,1) градусов, угол в тазобедренном суставе «маховой» ноги относительно «опорной» - (33,2±3,5) градусов, угол в голеностопном суставе опорной ноги – (98,5±2,4) градусов.

*Вывод.*Полученные данные рекомендуем использовать при построении тренировочного процесса, направленного на совершенствование техники поворота на одной ноге с захватом на бревне у гимнасток 11-12 лет, так при выполнении данного элемента необходимо контролировать выполнение его фаз в соответствии с оптимальными показателями характеристик движений в данных фазах элемента.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 328с.
2. Кожевников В.И. Техника и методика разучивания поворотов высшей сложности // http://www.dissercat.com/content (дата обращения 12.09.2018).
3. Кокоулина О.П. Индивидуализация подготовки гимнасток на бревне: автореф. дис. на соиск. учен.степени канд. пед. наук: 13.00.04. – М., 2010. – 24 с.
4. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. – М.: Тера-Спорт, 2008. – 96 с.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ГРУППОВОГО ТАКТИЧЕСКОГО ДЕЙСТВИЯ КОНТРАТАКА У ХОККЕИСТОВ 14-15 ЛЕТ

Кошелев А.С.
Козлов Н.П., преподаватель
Башкирский институт физической культуры
кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств

Актуальность. Главная задача тактики игры в хоккей – забить больше, чем пропустить. Чтобы забивать шайбы сопернику надо прежде добраться до ворот. Наилучший вариант – организация быстрой контратаки, дающей численное преимущество в завершающей фазе (1-0; 2-1; 3-2 и т.д.). При позиционной атаке, когда защитники успели вернуться в оборону и их количество равно количеству нападающих, - необходима обводка обороняющегося с целью создания численного преимущества и его реализации по законам комбинаторики [3].

Особенностью современного хоккея является использование большого арсенала тактических приемов в постоянно изменяющейся игровой обстановке, что, с одной стороны, предъявляет высокие требования к физической подготовленности, а с другой к тактической оснащенности [1; 2; 3].

Наличие в игре непрерывно меняющихся условий спортивной борьбы приводит к созданию разнообразных сложных ситуаций, требующих от игроков быстрого решения возникающих задач. В зависимости от сложившихся условий хоккеистам часто приходится видоизменять свои движения и действия по скорости, направлению и интенсивности. От хоккеистов требуется максимальное проявление своих скоростных возможностей в различных тактических связках и сочетаниях. Следовательно, хоккеисту необходимо выполнять тактические действия на высокой скорости [2].

Однако, в настоящий момент существует недостаточность эффективных, научно-обоснованных методик в данной области, что негативно влияет на подготовку хоккейных резервов [1; 2].

Вышеуказанные данные свидетельствует о том, что научно-методическое обеспечение в настоящее время по данной проблеме раскрыто недостаточно. Поэтому модификация методики, направленной на совершенствование группового тактического действия контратака у хоккеистов 14-15 лет является актуальной.

Цель исследования. Определить эффективность модифицированной

методики, направленной на совершенствование группового тактического действия контратака у хоккеистов 14-15 лет.

Полученные результаты. Для определения эффективности модифицированной методики, направленной на совершенствование группового тактического действия контратака у хоккеистов 14-15 лет был проведен межгрупповой анализ показателей тактического действия.

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

Проведенные исследования позволили установить, что процент выполненных тактических действий «контратака (%)» по отношению к общему числу выполненных тактических действий в нападении в контрольной группе составил 28,1±1,5 (%), а в экспериментальной группе находился на уровне – 28,2±1,4 (%); при $p>0,05$.

Эффективность тактического действия «контратака» в контрольной группе составила – 18,8±1,4 (%), а в экспериментальной – 18,9±1,5 (%); при $p>0,05$.

Результативность тактического действия «контратака» в контрольной группе составила –12,1±1,3 (%), а в экспериментальной – 12,2±1,5 (%); при $p>0,05$.

После педагогического эксперимента было проведено повторное педагогическое наблюдение хоккеистов 14-15 лет контрольной и экспериментальной групп.

Как видно из данных цифрового материала, все показатели тактического действия «контратака» у хоккеистов 14-15 лет экспериментальной группы достоверно выше в сравнении с контрольной группой.

Количество выполненных тактических действий «контратака (%)» по отношению к общему числу выполненных тактических действий в нападении в контрольной группе составило - 31,3±1,3 (%), а в экспериментальной группе – 34,2±1,2 (%) (при $p<0,05$).

Эффективность тактического действия «контратака» показатель в контрольной группе составил - 20,2±1,5 (%), а в экспериментальной группе – 23,5±1,4 (%); при $p<0,05$.

Результативность тактического действия «контратака» в контрольной группе показатель составила - 13,7±1,4 (%), а в экспериментальной группе – 16,8±1,3 (%); при $p<0,05$.

Таким образом, все вышеуказанное свидетельствует об

эффективности модифицированной методики, направленной на совершенствование группового тактического действия контратака у хоккеистов 14-15 лет.

*Выводы.*Определено, что использование в тренировочном процессе хоккеистов 14–15 лет модифицированной методики, направленной на совершенствование группового тактического действия контратака у хоккеистов 14-15 лет, статистически достоверно значимо увеличивает показатели: количества выполненных контратак по отношению к общему числу тактических действий в нападении, эффективность и результативность контратак (<0,05). Следовательно, модифицированная методика, направленная на совершенствование группового тактического действия контратака у хоккеистов 14-15 лет является эффективной.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Косилова Н.М. Планирование тренировки тактической и технической направленности в хоккее: //Современный олимпийский спорт и спорт для всех: Материалы VII международной научного конгресса. - М.: СпортАкадемПресс. 2003. - С. 264.
2. Лычагин Д.М., Карандин Ю.П. Хоккей в вопросах и ответах. – Новосибирск. СО РАН. 2001. - 55с.
3. Судат М.И., Гераськин А.А. Подготовка хоккеистов к организации и выполнению контратакующих действий. - М.: Физкультура и спорт. 2007. - 40 с.

ВЫЯВЛЕНИЕ НАИБОЛЕЕ РЕЗУЛЬТАТИВНЫХ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В ЗАЩИТЕ У ХОККЕИСТОВ 16-17 ЛЕТ

Кузьмин С.Б.
Кравец-Абдуллина А.В., канд. пед. наук, доцент
Башкирский институт физической культуры
кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств

Актуальность. Главной особенностью современного хоккея является повышение плотности игры. Спортсмены постоянно находятся в сложных игровых условиях, при дефиците времени для принятия и выполнения тактических решений и действий. На первый план выходит способность хоккеиста своевременно и эффективно решать

игровые задачи, особенно важные при оборонительных действиях, то есть игры в защите [1].

При прочих равных условиях наибольшего успеха в хоккее добиваются игроки, имеющие высокий уровень развития игрового мышления и 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 хоккейной площадке и именно эти способности, по единодушному мнению специалистов, являются главными предпосылками для воспитания хороших игроков [3].

Уровень мастерства игроков и сила команды во многом определяются тактическим умением ведения игры в защите, чтобы не давать сопернику возможности занять ударную позицию (остановить продвижение нападающих как можно дальше от ворот, уменьшить угол обстрела ворот) [2].

В связи с вышеуказанными данными возникает необходимость исследовать наиболее результативных тактических действий в защите хоккеистов 16-17 лет.

Цель работы – определить результативные тактические действия в защите хоккеистов 16-17 лет.

Полученные результаты. Для достижения цели исследования – определения результативных тактических действий в защите был проведен просмотр видеозаписей с играми хоккеистов 16-17 лет. Было проанализировано 10 игр. Просмотр игр позволил выявить наиболее результативные тактические действия в защите спортсменов данного возраста. Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1

Показатели результативности тактических действий в защите у хоккеистов 16-17 лет, (M±m)

№ п/п	Тактические действия в защите	Крез.
1.	Позиционная защита	12,2±1,08
2.	Персональная опека – прессинг	10,7±3,36
3.	Смешанная защита	39,2±2,14
4.	Спаренный отбор и силовое давление	37,9±1,12

Примечание: Крез. – коэффициент результативности (%); M – среднее арифметическое значение; m – стандартное отклонение.

Из таблицы 2 следует, что наиболее результативными тактическими действиями в защите у хоккеистов 16-17 лет являются смешанная защита (39,2±2,14)% и спаренный отбор и силовое давление (37,9±1,12) %. Меньшую результативность спортсмены показали в позиционной атаке (12,2±1,08) и персональной опеке – прессинг (10,7±3,36).

*Вывод.*Таким образом, при совершенствовании командных тактических действий в защите хоккеистов 16-17 лет следует больше времени уделять наиболее результативным действиям, а именно смешанной защите и спаренному отбору, силовому давлению.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Блинов В.А., Плотников В.В. Значимость технико-тактических действий в подготовке хоккеистов на этапе углубленной специализации // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2013. – № 1. – С. 42-45.
2. Овечкин А.М., Черенков Д.Р.Особенности освоения различных технико-тактических действий игроками в хоккей с шайбой 13-14 лет // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. –2015. – № 2. – С. 35-37.
3. Савин В.П. Теория методика хоккея: учебник. – М.: издательский центр «Академия», 2006. – 403 с.

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ОБЪЕМА И РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ БРОСКОВ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГАНДБОЛИСТОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ИГРАХ

Ломов Н.О.
Юламанова Г.М. д-р пед. наук, профессор
Башкирский институт физической культуры
кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств

Актуальность. Завершение атаки и взятие ворот противника – основной смысл игры. Квалифицированная гандбольная команда производит за время встречи в среднем 35-37 бросков с игры и до 8-10 семиметровых штрафных бросков, от точности которых во многом зависит достижение победы над соперником. Высокая эффективность бросков мяча определяется технически правильным их выполнением,

а основными критериями техники являются: сила броска (скорость полета мяча), быстрота выполнения и точность попадания в цель. Поскольку броски в ворота являются важнейшим элементом технической подготовки в гандболе, каждый игрок обязан владеть и комплексом разнообразных бросков, куда входят: броски согнутой рукой сверху, сбоку или снизу (с места, с ходу, в прыжке, в падении, назад, с отскоком от площадки, с закручиванием мяча); броски прямой рукой (сверху в прыжке, сбоку, снизу) и комбинированные броски с закрытых позиций.

В настоящее время практически отсутствуют исследования, направленные на выявление объема и результативности бросков у квалифицированных гандболистов для коррекции тренировочного процесса гандболистов, следовательно, возникает недостаточность обеспечения тренировочного процесса, направленного на совершенствование бросков у гандболистов 14-15 лет конкретными четко дозированными и структурированными упражнениями, что ведет к нерациональному использованию обучающихся в соревновательных играх своих возможностей. Поэтому исследования, направленные на выявление объема и результативности бросков у квалифицированных гандболистов является актуальным.

Цель исследования. Исследование объема и результативности бросков у квалифицированных гандболистов в соревновательных играх.

Полученные результаты. Для определения результативности разновидностей бросков, используемых квалифицированными гандболистами проведено педагогическое наблюдение в процессе 5 игр в течение Зональных соревнований Чемпионата Росси по гандболу и определена суммарная статистика (табл.).

Опорные броски: количество бросков под одноименную ногу составляет6,5±1,6, результативность 35%; количество бросков с переводом в дальний угол составляет5,1±1,2, результативность 62%; количество бросков с переводом в ближний угол составляет 6,41±,3, результативность 65%; количество бросков с отскоком об пол составляет 5,8±0,8, результативность 55%.

Безопорные броски: количество бросков в прыжке поверх блока с рабочей ноги составляет 20,3±0,3, результативность 55%; количество броско в прыжке с двух ног составляет 3,5±0,1, результативность 34%; количество бросков в прыжке с переводом мяча в ближний, дальний угол составляет 3,4±0,2, результативность 67%.

Броски в падении: количество бросков с переводом в ближний дальний угол состовляет12,2±1,5, результативность 77%; количество бросков с отскоком об пол состовляет13,7±1,2, результативность 61%

Таблица

Исследование результативности бросков квалифицированных гандболистов, (M ±m)

Броски	Среднее количество за игру				
	Голы, кол-во	Мимо, кол-во	Штанга, кол-во	Всего Объем, кол-во	Результа-тивность, %
Опорный:					
под одноимённую ногу;	2,3±0,7	0,60±,02	0,45±0,02	6,5±1,6	35
переводом в дальний угол;	3,2±0,7	0.4±0,01	0,4±30,2	5,1±1,2	68
с переводом в ближний угол;	4,3±0,5	0,3±002	0,18±0,2	6,41±,3	65
отскоком об пол;	3,2±0,5	0,4±0,03	0,42±03	5,8±0,8	55
Безопорный:					
в прыжке поверх блока с рабочей ноги;	11,2±0,3	0,20±0,1	0,42±0,02	20,3±0.3	55
в прыжке с двух ног;	1,2±0,02	0,50±,01	0,45±0,01	3,5±0,1	34
в прыжке с переводом, мяча в ближний - дальний угол	2,3±0,01	0,3±0,02	0,38±0,1	3,4±0,2	67
В падении:					
с переводом в ближний, дальний угол;	9,4±0,2	0,20±,01	0,43±0,2	12,2±1,5	77
с отскоком об пол	8,3±0,1	0,2±0,03	0,46±0,1	13,7±1,2	61

Выводы. По результатам проведенного исследования выявлено, что наиболее результативными бросками у квалифицированных гандболистов являются следующие броски: из опорных бросков переводом в дальний угол; из безопорных бросков в прыжке с

переводом, мяча в ближний - дальний угол; из бросков в падении с переводом в ближний, дальний угол. Следовательно, можно предположить, что в процессе совершенствования бросков гандболистов 14-15 лет необходимо уделять большее внимание следующим разновидностям бросков: из опорных бросков переводом в дальний угол; из безопорных бросков в прыжке с переводом, мяча в ближний, дальний угол; из бросков в падении с переводом в ближний, дальний угол.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Агреби Б.Б. Оптимизация процесса подготовки гандболистов высокой квалификации путем варьирования соотношения скоростных и скоростно-силовых средств воздействия: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - Киев, 2003. 80с.
2. Игнатьева В.Я. Оценка соревновательных и тренировочных нагрузок гандболистов: учеб.пособие. - М., 2008. 92с.

ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДИКИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ БРОСКОВ ГАНДБОЛИСТОВ 14-15 ЛЕТ

Ломов Н.О.
Юламанова Г.М. д-р пед. наук, профессор
Башкирский институт физической культуры
кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств

*Актуальность.*Поскольку броски в ворота являются важнейшим элементом технической подготовки в гандболе, каждый игрок обязан владеть комплексом разнообразных бросков, куда входят: броски согнутой рукой сверху, сбоку или снизу (с места, с ходу, в прыжке, в падении, назад, с отскоком от площадки, с закручиванием мяча); броски прямой рукой (сверху в прыжке, сбоку, снизу) и комбинированные броски с закрытых позиций.

На сегодняшний момент в гандболе выделяются ряд вопросов, касающихся оптимизации выбора состава и характера тренирующих воздействий, которые обеспечивают необходимый и достаточный уровень эффективности техники бросков в условиях соревновательной деятельности гандболистов. Определено, что в настоящее время выделяется недостаточность научных разработок касающихся данного вопроса детско-юношеском хоккее [1, 2].

Вышеуказанные данные свидетельствует о том, что научно-методическое обеспечение в настоящее время по данной проблеме раскрыто недостаточно. Поэтому разработка методики, направленной на совершенствование техники бросков у гандболистов 14-15 лет является актуальным.

Цель исследования. Обоснование эффективности разработанной методики, направленной на совершенствование техники бросков гандболистов 14-15 лет

Полученные результаты. На основе полученных предварительных результатов исследования разработана методика, направленная на совершенствование техники бросков гандболистов 14-15 лет. В содержание разработанной методики входили упражнения, направленные на совершенствование выявленных результативных бросков квалифицированных гандболистов: опорные броски с переводом в дальний угол; броски в прыжке с переводом, мяча в ближний, дальний угол; броски в падении с переводом в ближний, дальний угол.

Броски выполнялись соревновательным методом с вариативными заданиями: точечные, контрастные, сближаемые и в усложненных условиях (неудобный пас, жесткая атака защитника в момент выполнения броска).

Тренировочные занятия гандболистов 14-15 лет в тренировочной группе третьего года обучения проходили 6 раза в неделю по 3 часа. Занятия по разработанной методике применялось 4 раза в неделю. Структура отдельного тренировочного занятия соответствовала общепринятой в теории и практике физического воспитания и включала в себя подготовительную, основную и заключительную части. Разработанная методика применялась в основной части занятия и занимал 30 минут времени. Время выполнения каждого упражнения 3 минуты, активный отдых между выполнением упражнений одна минута. Интенсивность выполнения упражнений субмаксимальная (160-170 уд/мин).

Анализ результативности (%) выполнения бросков по этапам педагогического эксперимента показывает положительную динамику. До педагогического эксперимента результативность выполнения бросков в экспериментальной и контрольной группах достоверно не различались ($p>0,05$), но к концу педагогического эксперимента получены статистически достоверные результаты ($p<0,05$) (табл.).

Таблица 1

Различие объема и результативности техники бросков в экспериментальной и контрольной группах после эксперимента, (M±m)

Броски	Объем, кол-во ЭГ		p	Результативность, % кг		p
	ЭГ	КГ		ЭГ	КГ	
Опорный:						
под одноимённую ногу;	4,9±0,3	3,9±0,2	<0,05	42,02±0,3	38,9±0,1	<0,05
переводом в дальний угол;	6,1±0,3	5,3±0,3	<0,05	67,08±0,05	63,04±0,4	<0,05
с переводом в ближний угол;	7,3±0,4	6,4±0,2	<0,05	58,06±0,3	55,01±0,5	<0,05
отскоком об пол;	6,9±0,3	5,9±0,7	<0,05	55,01±0,03	51,1±0,06	<0,05
Безопорный:						
в прыжке поверх блока с рабочей ноги;	20,3±0,7	20,9±0,2	<0,05	56,07±0,1	53,6±0,3	<0,05
в прыжке с двух ног;	4,5±0,01	3,6±0,3	<0,05	37,2±0,2	33,9±0,1	<0,05
в прыжке с переводом мяча в ближний, дальний угол	4,4±0,9	3,9±0,3	<0,05	70,1 ±0,3	66,5±0,4	<0,05
В падении:						
с переводом в ближний, дальний угол;	13,2±0,3	12,4±0,06	<0,05	81,2±0,03	77,9±0,2	<0,05
с отскоком об пол;	14,7±0,4	13,6±0,03	<0,05	67,4±0,4	62,8±0,3	<0,05

В конце эксперимента результативность опорного броска под одноименную ногу в экспериментальной группе составил 42,02±0,3% а в контрольной группе 38,9±0,1% при p>0,05, а объем в экспериментальной группе составил 4,9±0,3 раз, а в контрольной группе 3,9±0,2 раз при p <0,05.

Результативность опорного броска с переводом в дальний угол в конце эксперимента в экспериментальной группе составил 67,08±0,05% а в контрольной группе 63,04±0,4 % при p<0,05, а объем в экспериментальной группе составил 6,1±0,3 раз, а в контрольной группе 5,3±0,3 раз при p <0,05.

Результативность опорного броска в ближний угол в конце эксперимента в экспериментальной группе составил 58,06±0,3% а в контрольной группе 55,01±0,5% при p<0,05, а объем в экспериментальной группе составил 7,3±0,4раз, а в контрольной группе 6,4±0,2 раз при p <0,05.

Результативность опорного броска с отскоком об пол в конце эксперимента в экспериментальной группе составил 55,01±0,03 % а в контрольной группе 51,1±0,06 % при p<0,05, а объем в экспериментальной группе составил 6,9±0,3раз, а в контрольной группе 5,9±0,7 раз при p <0,05.

Результативность броска в прыжке поверх блока с рабочей ноги в конце эксперимента в экспериментальной группе составил 56,07±0,1% а в контрольной группе 53,6±0,3 % при p>0,05, а объем в экспериментальной группе составил 20,3±0,7 раз, а в контрольной группе 20,9±0,2 раз при p<0,05.

Результативность броска в прыжке двух ног в конце эксперимента в экспериментальной группе составил 37,2±0,2 % а в контрольной группе 33,9±0,1% при p>0,05, а объем в экспериментальной группе составил 4,5±0,01 раз, а в контрольной группе 3,6±0,3 раз при p <0,05.

Результативность броска в прыжке с переводом мяча в ближний, дальний угол в конце эксперимента в экспериментальной группе составил 70,1±0,3 % а в контрольной группе 66,5±0,4% при p<0,05, а объем в экспериментальной группе составил 4,4±0,9 раз, а в контрольной группе 3,9±0,3 раз при p <0,05.

Результативность броска в падении с переводом в ближний дальний угол в конце эксперимента в экспериментальной группе составил 81,2±0,03% а в контрольной группе 77,9±0,2% при p<0,05, а объем в экспериментальной группе составил 13,2±0,3 раз, а в контрольной группе 12,4±0,06 раз при p<0,05.

Результативность броска в падении с отскоком об пол в конце эксперимента в экспериментальной группе составил 67,4±0,4% а в контрольной группе 62,8±0,3% при p<0,05, а объем в экспериментальной группе составил 14,7±0,4 раз, а в контрольной группе 13,6±0,03 раз при p<0,05.

*Выводы***.** Полученные результаты межгруппового анализа показателей объема и результативности техники бросков гандболистов свидетельствуют о том, что их объеме и результативность в конце эксперимента выше у экспериментальной группы, в данных показателях выявлены достоверно значимые различия, при $p<0,05$. Таким образом, в результате проведенного эксперимента была выявлена эффективность разработанной методики, направленной на совершенствование техники бросков гандболистов 14-15 лет. В конце эксперимента между контрольной и экспериментальной группами выявлены достоверные различия в результативности и объеме всех бросков ($p<0,05$).

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алешин И.Н. Модель годичного цикла подготовки гандболистов высокой квалификации: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Челябинск, 2004. – 27с.
2. Игнатьева В.Я. Гандбол: учебное пособие для ин-тов физкультуры. – М., Физкультура и спорт, 2003. – 215с.

ВЫЯВЛЕНИЕ ЭФФЕКТИВНЫХ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ БРОСКА ПО ВОРОТАМ ГАНДБОЛИСТОВ 14-15 ЛЕТ

Ломов Н.О.
Юламанова Г.М. д-р пед. наук, профессор
Башкирский институт физической культуры
кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств

*Актуальность.*Обычно каждому броску в ворота предшествует небольшой замах руки с мячом. Чем меньше замах, тем меньше времени игрок тратит на бросок. Правильной можно считать такую технику броска, когда игрок бросает мяч с минимальным замахом или вовсе без замаха, сохраняя при этом силу броска. Техника таких бросков основана на том, что начальное движение на бросок начинается от корпуса. Заметное движение вперед выполняют последовательно плечом и предплечьем, обгоняя кисть с мячом. Эти движения создают почти те же условия для броска, что и замах, но они дают значительный выигрыш во времени и силе броска. Завершает бросок резкое хлестообразное движение кисти, и в результате финального усилия мяч целенаправленно посылается

пальцами. Такие броски дают наибольший эффект в игре, они неожиданные и для защиты и вратаря. Поэтому выявление эффективных средств и методов для совершенствования техники броска по воротам гандболистов 14-15 лет является актуальным.

Цель исследования. Выявить эффективные средстве и методы для совершенствования техники броска по воротам гандболистов 14-15 лет.

Полученные результаты. Для выявления эффективных средств и методов для совершенствования техники броска по воротам гандболистов 14-15 лет, был проведен анкетный опрос. В анкетировании приняли участие двенадцать тренеров-преподавателей по гандболу высшей и первой категории, занимающихся с гандболистами (табл.).

При определении эффективных средств для совершенствования техники броска по воротам гандболистов 14-15 лет специалисты в области подготовки данной категории спортсменов на первое ранговое место (45,8%) поставили упражнения с вариативными заданиями: точечные, контрастные, сближаемые (табл. 1). Н.П. Клусов (2002) отмечает, что при точечной форме выполнения серия бросков выполняется с постоянного места – точки. Выделяет, что этот способ наиболее приемлем для спортсменов 14-15 лет. При форме сближаемых заданий броски могут выполняться поочередно с очень близкой и очень далекой дистанции, затем места бросков постепенно сближаются. При контрастной форме задания чередуются: основное с контрастным (например, выполняется бросок с линии площади ворот и бросок с более удаленной дистанции).

На втором месте по значимости для эффективного освоения бросков по воротам гандболистов в возрасте 14-15 лет, по мнению опрашиваемых (32,4%) находятся упражнения, выполняемые в усложненных условиях (неудобный пас, жесткая атака защитника в момент выполнения броска). В.Я. Игнатьева (2002) определила, что эффективность выполнения бросков со средних и дальних дистанций, зависит не только от правильной техники, но и от условий выполнения. Необходимо для эффективности выполнения бросков в соревновательной деятельности использовать неудобный пас, жесткую атаку защитника в момент выполнения броска для быстрого выбора одного из наиболее эффективных способов. Дистанция устанавливается индивидуально с учетом уровня подготовленности спортсмена.

Таблица 1

Результаты анкетного опроса (n=12)

Показатели	Ранговое место	Значимость средств (%)
1. Средства для совершенствования техники броска по воротам гандболистов 14-15 лет		
упражнения с вариативными заданиями: точечные, контрастные, сближаемые	1	45,8
упражнения, выполняемые в усложненных условиях (неудобный пас, жесткая атака защитника в момент выполнения броска)	2	32,4
упражнения для повышении уровня двигательной чувствительности	3	21,8
2. Методы для совершенствования техники броска по воротам гандболистов 14-15 лет		
Соревновательный	1	39,5
Целостный	2	22,5
Игровой	3	19,5
Расчленено-конструктивный	4	18,5

Наименьшую роль для гандболистов 14-15 лет при совершенствовании техники броска по воротам имеют упражнения для повышения уровня двигательной чувствительности (третье ранговое место (21,8%). Известно, что гандболистам 14-15 лет при совершенствовании технических приемов с целью формирования правильного формирования двигательного навыка использование упражнения для повышения уровня двигательной чувствительности следует ограничивать (Н.П. Клусов, 2003).

При определении эффективных методов для совершенствования техники броска по воротам гандболистов 14-15 лет специалисты в

области подготовки данной категории спортсменов на первое ранговое место (39,5%) поставили соревновательный метод (табл. 1).
На втором месте по значимости для эффективного освоения технических приемов в возрасте 14-15 лет, по мнению опрашиваемых (22,5%) находится целостный метод. Наименьшую роль для гандболистов 14-15 лет при совершенствовании техники броска по воротам гандболистов 14-15 лет имеют игровой метод (третье ранговое место (19,5%). На четвертое ранговое место тренеры поставили расчленено-конструктивный метод (18,5%).
Выводы. Результаты проведенного анкетирования тренеров свидетельствуют о том, что у гандболистов 14-15 лет следует при совершенствовании техники броска по воротам преимущественно использовать упражнения с вариативными заданиями: точечные, контрастные, сближаемые и упражнения, выполняемые в усложненных условиях (неудобный пас, жесткая атака защитника в момент выполнения броска), выполняемые соревновательным методом. Так как данный вид средств и методов, для совершенствования техники броска по воротам гандболистов 14-15 лет специалисты в области подготовки гандболистов поставили на первое ранговое место (45,8% и 39,5% соответственно).

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алешин И.Н. Модель годичного цикла подготовки гандболистов высокой квалификации: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Челябинск, 2004. – 27с.
2. Игнатьева В.Я. Гандбол: учебное пособие для ин-тов физкультуры. – М., Физкультура и спорт, 2003. – 215с.

ОБОСНОВАНИЕ СОДЕРЖАНИЯ РАЗРАБОТАННОЙ МЕТОДИКИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ БАЗОВЫХ ФИГУРЕВРОПЕЙСКОЙ ПРОГРАММЫ У ТАНЦОРОВ 15-16 ЛЕТ

Малькова П.Я.
Кравец-Абдуллина А.В., канд. пед. наук, доцент
Башкирский институт физической культуры
кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств

Актуальность. В опубликованных за последние годы книгах зарубежных и отечественных специалистов спортивно-бальных

танцев в основном отражены вопросы, связанные с историей и культурой бальных танцев. Лишь некоторыми авторами затронуты проблемы совершенствования техники обязательных фигур в европейской программе. Следовательно, преодолеть этот недостаток – одна из задач современного научного обеспечения спортивно-бальных танцев [1].

В настоящее время, важнейшей проблемой спортивно-бальных танцев является поиск оптимальных средств и методов повышения технического мастерства занимающихся. Повысить мастерство спортсменов можно двумя путями: индивидуализируя работу с ними и совершенствуя сами занятия [2].

По мнению ряда авторов, уровень владения техникой обязательных фигур европейской программы танцоров в возрасте 15-16 лет не высокий[3].

В то же время, анализ научно-методической литературы показал, что научно-методическое обеспечение технической подготовки танцоров раскрыто недостаточно [1].

Цель работы. Обосновать содержание разработанной методики совершенствования техники базовых фигур европейской программы у танцоров 15-16 лет.

Полученные результаты. Для обоснования содержания разработанной методики совершенствования техники базовых фигур европейской программы у танцоров 15-16 лет было проведено анкетирование для определения наиболее технически сложных танцев европейской программы у спортсменов данного возраста; педагогическое наблюдение для выявления базовых фигур наиболее технически сложных танцев, влияющих на оценку выступления в соревнованиях.

В ходе анкетного опроса десяти экспертов было определено, что наиболее технически сложными танцами Европейской программы для танцоров 15-16 лет являются медленный фокстрот – (4,1±0,3) баллов, быстрый фокстрот – (3,3±0,5) баллов и танго (2,5±0,4) баллов. К менее сложным танцам эксперты отнесли медленный и венский вальс – соответственно (1,1±0,6) и (0,7±0,3) баллов.

Следовательно, для повышения эффективности технической подготовки танцоров 15-16 лет рекомендуется в большей степени совершенствовать базовые элементы таких танцев как танго, медленный фокстрот и быстрый фокстрот.

Для определения базовых фигур выше указанных танцев, влияющих на оценку выступления в соревнованиях у танцоров 15-16 лет, проводилось педагогическое наблюдение. Экспертами были просмотрены пять российских соревнований категории А и МС 16 танцевальных пар в категории Юниоры-2 в европейской программе в трех танцах: «танго», «медленном фокстроте» и «быстром фокстроте». Результаты педагогического наблюдения представлены в таблицах 1, 2 и 3.

Таблица 1

Показатели сбавок за технику исполнения фигур в танце «Танго» у танцоров 15-16 лет

Базовые фигуры	Сбавки за исполнение, (M±m)				
	мелкие	средние	большие	общая сбавка за фигуру	оценка за исполне-ние
Фоллэвэй променад	0,4±0,1	0,7±0,2	0,5±0,1	1,6±0,2	3,4±0,3
Правый твист поворот	0,3±0,05	0,6±0,1	0,6±0,1	1,5±0,1	3,5±0,1
Наружный свивл	0,2±0,1	0,1±0,2	0,1±0,2	0,4±0,2	4,6±0,2
Браш-тэп	0,2±0,05	0,2±0,2	0,1±0,05	0,5±0,2	4,5±0,2
Закрытый променад	0,3±0,1	0,8±0,15	-	1,1±0,1	3,9±0,1

Примечание: M – средний арифметический показатель, m – ошибка среднего арифметического показателя.

Таблица 2

Показатели сбавок за технику исполнения фигур в танце «Медленный фокстрот» у танцоров 15-16 лет

Базовые фигуры	Сбавки за исполнение, (M±m)				
	мелкие	средние	большие	общая сбавка за фигуру	оценка за исполне-ние
Перо шаг	0,1±0,1	0,2±0,2	0,1±0,1	0,4±0,2	4,6±0,3
Тройной шаг	0,1±0,05	0,1±0,1	-	0,2±0,1	4,8±0,1
Левая волна	0,5±0,1	0,6±0,2	0,5±0,2	1,6±0,2	3,4±0,2
Правый телемарк	0,4±0,05	0,6±0,2	0,7±0,05	1,7±0,2	3,3±0,2
Ховер перо	0,3±0,1	0,3±0,15	0,6±0,1	1,2±0,1	3,8±0,1

Примечание: M – средний арифметический показатель, m – ошибка среднего арифметического показателя.

Таблица 3

Показатели сбавок за технику исполнения фигур в танце «Быстрый фокстрот» у танцоров 15-16 лет, (M±m)

Базовые фигуры	Сбавки за исполнение, (M±m)				
	мелкие	средние	большие	общая сбавка за фигуру	оценка за исполне-ние
Кросс шассе	0,4±0,1	0,8±0,2	0,5±0,1	1,7±0,2	3,3±0,3
Левый пивот	0,2±0,05	0,4±0,1	0,4±0,1	1,0±0,1	4,0±0,1
Правый спин-поворот	0,2±0,1	0,1±0,2	-	0,3±0,2	4,7±0,2
Быстрый открытый левый поворот	0,4±0,05	0,4±0,2	0,6±0,05	1,4±0,2	3,6±0,2
Четыре быстрых бегущих	0,3±0,1	0,1±0,15	-	0,4±0,1	4,6±0,1

Примечание: M – средний арифметический показатель, m – ошибка среднего арифметического показателя.

В ходе педагогического наблюдения было выявлено, что в танце «Танго» фигурами, которые влияют на окончательную оценку в соревнованиях, являются: «фоллэвэй променад» (3,4±0,3) и «правый твист поворот» (3,5±0,1), так как данные фигуры были оценены на меньший балл в связи с большим количеством ошибок – (1,6±0,2) и (1,5±0,1) баллов соответственно. Меньше влияют на оценку в данном танце такие фигуры, как: «закрытый променад» (3,9±0,1), практически не влияют в связи с их хорошим исполнением, – «наружный свивл» (4,6±0,2), «браш-тэп» (4,5±0,2).

В танце «Медленный фокстрот», как видно из таблицы 2, фигурами, которые влияют на оценку выступления в соревнованиях, являются: «левая волна» (3,4±0,2), «правый телемарк» (3,3±0,2), сбавки за их выполнение составляет – (1,6±0,2) и (1,7±0,2) баллов соответственно. Меньше на оценку в данном танце влияет «ховер перо» (3,8±0,1) и практически не влияют – «перо шаг» (4,6±0,3), «тройной шаг» (4,8±0,1).

Как видно из таблицы 3, в танце «Быстрый фокстрот» фигурами, влияющими на оценку в соревнованиях, являются: «кросс шассе» (3,3±0,3), «быстрый открытый левый поворот» (3,6±0,2), сбавки за выполнение которых составляет (1,7±0,2) и (1,4±0,2) баллов

соответственно. Меньше влияет «левый пивот» (4,0±0,1), практически не влияют – «правый спин-поворот» (4,7±0,2), «четыре быстрых бегущих» (4,6±0,1).

Кроме того было определено, что эффективными средствами, направленными на совершенствование техники базовых фигур Европейской программы являются: специально-подготовительные и соревновательные упражнения [3]. Для совершенствования техники базовых фигур в спортивно-бальных танцах эффективнее всего в данном возрасте применять метод целостно-конструктивного упражнения с изменением темпа музыкального сопровождения [2].

*Выводы.*Для повышения эффективности процесса технической подготовки у танцоров 15-16 лет, выступающих в Европейской программе, следует большее внимание уделять совершенствованию базовых фигур наиболее сложных танцев для спортсменов данного возраста, влияющих на соревновательную оценку, а именно, в танце «Танго» – «фоллэвэй променад» и «правый твист поворот», в танце «Медленный фокстрот» – «левая волна» и «правый телемарк», в танце «Быстрый фокстрот» – «кросс шассе» и «быстрый открытый левый поворот». Для их совершенствования следует применять специально-подготовительные и соревновательные упражнения, выполняемых методом целостно-конструктивного упражнения с замедлением и ускорением темпа музыкального сопровождения.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Базанова Г.Н. Европейская программа в спортивно-бальных танцах: учебник. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 179 с.
2. Галейко А.Р. Техника в европейской и латиноамериканской программах: учебное пособие. – Киев: Здоров′я, 2005. – 45 с.
3. Терехова М.А. Техника исполнения в европейских танцах: учебник. – М.: Экста, 2000. – 123 с.

АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ УРОВНЯ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ХОККЕИСТОВ 18-20 ЛЕТ

Мансуров А.И.
Ивановский Ю.В., канд. пед. наук, доцент
Башкирский институт физической культуры
кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств

*Актуальность.*Спортивные игры в отличие от индивидуальных видов спорта имеют свою специфическую особенность, выражающуюся наличием и необходимостью групповых и командных действий и взаимодействий [1]. Сбалансированность видов подготовки, правильно расставленные приоритеты и акценты учебно-тренировочной работы являются основой достижения успеха командой. В хоккее особое значение уделяется тактической подготовке. Групповые тактические действия – это действия двух (связка) или трех (звено) игроков, направленные на решение конкретных атакующих задач. Их эффективность определяется творческим взаимодействием игроков, основанным на взаимопонимании и высоком индивидуальном исполнительском мастерстве[2]. К групповым тактическим действиям относятся всевозможные передачи шайбы и различные тактические комбинации, связанные с организацией, развитием и завершением атаки. Элементы тактического мастерства «зрительный контроль, видение поля, игровое мышление и интуиция» управляют техникой хоккеиста, т.е. придают ей осмысленность и направленность во время игры и должны быть задействованы в учебно-тренировочном процессе, на льду или на земле, буквально с первых шагов в хоккее [3].

Цель исследования – определить уровень тактической подготовленности хоккеистов 18-20 лет до и после применения в тренировочном процессе методики совершенствования групповых тактических взаимодействий в нападении хоккеистов 18-20 лет.

Полученные результаты. Для определения эффективности применения разработанного комплекса тактических действий, направленного на совершенствование групповых тактических взаимодействий в нападении хоккеистов 18-20 лет был проведен межгрупповой анализ показателей результативности тактических взаимодействий спортсменов контрольной и экспериментальной групп до и после педагогического эксперимента.

В таблице 1 представлены результаты межгруппового анализа показателей групповых тактических взаимодействий хоккеистов 18-20 лет экспериментальной и контрольной групп до педагогического эксперимента.

Таблица 1

Показатели результативности групповых тактических взаимодействий в нападении экспериментальной и контрольной группах до эксперимента, M±m

Взаимодействия		До эксперимента		p
		КГ	ЭГ	
ситуация «4-4»	Количество попыток	11,64 ± 0,83	11,24 ± 0,84	>0,05
	Количество результативных попыток	9,02 ± 0,81	9,12 ± 0,82	>0,05
ситуация «3-2»	Количество попыток	11,44 ± 1,1	11,73 ± 1,23	>0,05
	Количество результативных попыток	7,82 ± 0,83	7,91 ± 0,86	>0,05
ситуация «2-0»	Количество попыток	3,63 ± 0,89	3,73 ± 0,7	>0,05
	Количество результативных попыток	1,81 ± 0,83	2,02 ± 0,44	>0,05

Примечание: ЭГ – экспериментальная группа; КГ – контрольная группа; p – статистическая значимость различий групповых средних, n – количество испытуемых, M – среднее арифметическое значение; m – ошибка среднего арифметического.

Из таблицы 1 видно, что до педагогического эксперимента исследуемые группы были статистически однородны. Статистически значимые изменения не обнаружены ни в одном из показателей результативности.

После педагогического эксперимента также был проведен межгрупповой анализ показателей результативности групповых тактических взаимодействий в нападении хоккеистов 18-20 лет контрольной и экспериментальной групп. Результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2

Показатели результативности групповых тактических взаимодействий в нападении экспериментальной и контрольной группах после эксперимента, M±m

Взаимодействия		После эксперимента		p
		КГ	ЭГ	
ситуация «2-0»	Количество попыток	13,22 ± 0,83	16,24 ± 0,86	<0,05
	Количество результативных попыток	11,04 ± 0,78	13,81 ± 0,82	<0,05
ситуация «3-2»	Количество попыток	12,23 ± 0,81	14,13 ± 0,83	<0,05
	Количество результативных попыток	8,63 ± 0,54	10,64 ± 0,67	<0,05
ситуация «3-0»	Количество попыток	6,01 ± 0,7	8,22 ± 0,83	<0,05
	Количество результативных попыток	4,64 ± 0,54	6,61 ± 0,56	<0,05

Примечание: ЭГ – экспериментальная группа; КГ – контрольная группа; p – статистическая значимость различий групповых средних, n – количество испытуемых, M – среднее арифметическое значение; m – ошибка среднего арифметического.

Из таблицы 2 видно, что после педагогического эксперимента в экспериментальной группе по сравнению с контрольной произошли статистически значимые изменения на уровне значимости $p<0,05$ во всех показателях результативности групповых тактических взаимодействий хоккеистов 18-20 лет: «двойка» - количество попыток и количество результативных попыток; «заслон» - количество попыток и количество результативных попыток; «треугольник» – количество попыток и количество результативных попыток; «тройка» – количество попыток и количество результативных попыток.

Выводы.Таким образом, в результате применения разработанной методики тактических действий, направленной на совершенствование

групповых тактических взаимодействий в нападении хоккеистов 18-20 лет в экспериментальной группе показатели достоверно выше, по сравнению с контрольной группой. Полученные результаты подтверждают наше предположение о том, что разработанная методика тактических действий эффективна.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Огулов В.Н. Азбука тактики хоккея [Электронный ресурс]: Практические рекомендации по индивидуальным, групповым и командным действиям и взаимодействиям хоккеистов в различных игровых сочетаниях и ситуациях с шайбой и без неё. Издательство СПб, 2008. http:// pointstreaksites. Com /files/uploaded _documents/1224/Ogulov_Azbuka_Taktiki_Hokkeya.pdf (Дата обращения 12.03.18).
2. Савин В.П. Хоккей. - Учебник для студентов институтов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт. 2005. - 320 с. [Электронный ресурс] http://www.hockey.ua (дата обращения 25.02.2018).
3. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб.для студ. высш. пед. учеб. заведений /под ред. Ю.Д. Железняк. 2–е изд., стереотип. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. - 520 с. [Электронный ресурс]. http://eurogym.glinka.ru/kozlov/tah.htm (дата обращения 19.11.18).

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ УРОВНЯ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТВЛЕННОСТИ ХОККЕИСТОВ

Мансуров А.И.
Ивановский Ю.В., канд. пед. наук, доцент
Башкирский институт физической культуры
кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств

Актуальность. Современные тактические действия располагают большим арсеналом средств, способов и форм ведения игры. Их наилучшее использование возможно только при правильном учете основных факторов, которые реально влияют на данный, конкретный матч. Они базируются на всесторонней оценке возможностей своей команды и команды соперника и учете определенных внешних условий, в которых протекает данная встреча. Без учета указанных факторов команда не может достигнуть максимального результата

[2].Актуальность работы обусловлена возрастающими требованиями современного хоккея к путям повышения уровня игры, а повышение уровня тактической подготовленности позволит добиться более высоких результатов [1].Требования, предъявляемые к системе подготовки хоккеистов, определяют необходимость создания оптимальных условий для воспитания резерва, способного достойно выступать на международной спортивной арене. Одним из перспективных направлений совершенствования системы подготовки является целенаправленное формирование тактической подготовленности команды [3].

Цель исследования – провести сравнительный анализ уровня тактической подготовленности хоккеистов высокой квалификации и хоккеистов 18-20 лет.

*Полученные результаты.*С помощью педагогического наблюдения нами был выявлен уровень тактической подготовленности хоккеистов 18-20 лет, а также и выявлено отличие их от квалифицированных спортсменов при выполнении групповых тактических действий. Педагогическое наблюдение проводилось по четырехрядной шкале оценок эффективности тактических действий, предложенной В.П. Савиным, В.С. Львовым (2008). Было проанализировано 5 игр у квалифицированных хоккеистов в регулярном чемпионате и 5 игр чемпионата Башкортостана среди вузов у хоккеистов 18-20 лет (таблица 1).

По данным таблицы можно судить, что эффективность тактических действий с шайбой у квалифицированных спортсменов выше, чем у хоккеистов исследуемой группы.

Обводка соперника применяется только в случае невозможности дальнейшего развития атаки с помощью передач или для создания численного преимущества. Обводка игрока или игроков соперника применяется только лишь в случаях невозможности продвижения к воротам соперника с помощью ведения шайбы или передач, что бывает всегда в нападении. Анализ результатов педагогического наблюдения показал, что объем выполнения обводок у высококвалифицированных хоккеистов составил 36,0±2,6 единиц, тогда как у хоккеистов 18-20 лет этот показатель составил 25,6±3,5 единиц. Плотность выполнения обводок у высококвалифицированных хоккеистов также выше - 0,54±0,16, тогда как у хоккеистов 18-20 лет составил 0,24±0,26. Качество выполнения обводок экспертами оценено как 47,2±1,8 у

высококвалифицированных хоккеистов и 27,6±3,4 у хоккеистов 18-20 лет.

Таблица 1

Показатели объема и эффективности тактических действий с шайбой хоккеистов. M±m

Показа-тели	Тактические действия									
	Обводка		Передачи		Заслон		Броски		Скрещивание	
	ВК	ИГ	ВК	ИГ	ВК	ИГ	ВК	ИГ	ВК	ИГ
Объем	36,0±2,6	25,6±3,5	57,0±3,1	36,5±3,6	33,8±2,5	21,75±2,8	47,6±2,4	37,0±1,7	36,0±2,6	25,6±3,5
Плотность	0,54±0,16	0,24±0,26	1,34±0,26	0,88±0,12	1,54±0,56	1,04±0,26	0,34±0,26	0,14±0,06	0,74±0,26	0,44±0,16
Качество	47,2±1,8	27,6±3,4	56,0±2,4	28,5±3,8	52,8±2,6	24,5±3,7	60,6±3,1	19,8±4,4	57,7±1,8	17,6±3,4
Брак	13,7±1,3	34,1±4,9	9,22±2,3	27,2±3,9	16,2±2,2	29,0±4,7	27,2±3,1	46,6±3,4	14,7±1,7	34,6±4,9
Коэф-фициент эффективности	78,7±2,9	25,2±5,6	73,3±5,7	37,1±8,8	66,2±9,9	38,9±9,1	76,9±3,1	28,7±6,1	78,7±2,9	25,2±5,6

Примечание: ВК – хоккеисты высокой квалификации; ИГ – хоккеисты исследуемой группы

При выполнении обводок у высококвалифицированных хоккеистов брак выполнения составил 13,7±1,3, у хоккеистов 18-20 лет - 34,1±4,9. Так как все показатели были выше у высококвалифицированных хоккеистов, то и коэффициент эффективности у них оказался выше - 78,7±2,9 чем у хоккеистов 18-20 - 25,2±5,6.

Передача шайбы всегда заостряет игру. Самое главное тактически правильно рассчитать необходимость и своевременность, а также направленность передачи. В процессе педагогического наблюдения было выявлено, что объем выполнения передач у

высококвалифицированных хоккеистов составил 57,0±3,1единиц, тогда как у хоккеистов 18-20 лет этот показатель составил 36,5±3,6 единиц. Плотность выполнения передач у высококвалифицированных хоккеистов также выше - 1,34±0,26, тогда как у хоккеистов 18-20 лет составил 0,88±0,12. Качество выполнения передач экспертами оценено как 56,0±2,4 у высококвалифицированных хоккеистов и 28,5±3,8 у хоккеистов 18-20 лет. При выполнении передач у высококвалифицированных хоккеистов брак выполнения составил 9,22±2,3, у хоккеистов 18-20 лет - 27,2±3,9. Коэффициент эффективности у высококвалифицированных хоккеистов составил 73,3±5,7, тогда как у хоккеистов 18-20 данный показатель составил 37,1±8,8 единиц.

Заслон – групповое тактическое взаимодействие, позволяющее обыгрывать соперника в условиях плотной и жесткой опеки. Анализ результатов по показателям заслона выявил следующие результаты. Объем выполнения заслона у высококвалифицированных хоккеистов составил 33,8±2,5 единиц, тогда как у хоккеистов 18-20 лет этот показатель составил 21,75±2,8 единиц. Плотность выполнения заслона у высококвалифицированных хоккеистов также выше - 1,54±0,56, чем у хоккеистов 18-20 лет составил 1,04±0,26. Качество выполнения заслона экспертами оценено как 52,8±2,6 единицы у высококвалифицированных хоккеистов и 24,5±3,7 у хоккеистов 18-20 лет. При выполнении заслона у высококвалифицированных хоккеистов брак выполнения составил 16,2±2,2, у хоккеистов 18-20 лет - 29,0±4,7. Коэффициент эффективности выполнения тактического действия заслон у высококвалифицированных хоккеистов оказался выше - 66,2±9,9 чем у хоккеистов 18-20 - 38,9±9,1.

Броски по воротам являются самым важным элементом тактических действий в нападении. Качества броска зависит от правильно выбранной тактической позиции. В процессе педагогического наблюдения было выявлено, что объем выполнения бросков у высококвалифицированных хоккеистов составил 47,6±2,4 единиц, у хоккеистов 18-20 лет этот показатель составил 37,0±1,7 единиц. Плотность выполнения бросков у высококвалифицированных хоккеистов также выше - 0,34±0,26, тогда как у хоккеистов 18-20 лет составил 0,14±0,06. Качество выполнения бросков экспертами оценено как 60,6±3,1 у высококвалифицированных хоккеистов и 19,8±4,4 у хоккеистов 18-20 лет. При выполнении бросков у

высококвалифицированных хоккеистов брак выполнения составил 27,2±3,1, у хоккеистов 18-20 лет - 46,6±3,4. Коэффициент эффективности у высококвалифицированных хоккеистов составил 76,9±3,1, тогда как у хоккеистов 18-20 данный показатель составил 28,7±6,1единиц.

Скрещивание – комбинация, которая проводится партнерами при смене мест без шайбы и с шайбой с целью освобождения от опеки и выхода на ударную позицию. Скрещивание делается с таким расчетом, чтобы навести друг на друга опекунов. При этом в зависимости от ситуации шайба может быть передана партнеру, а может быть оставлена у владеющего ею игрока. Анализ результатов педагогического наблюдения показал, что объем выполнения скрещивания у высококвалифицированных хоккеистов составил 36,0±2,6 единиц, тогда как у хоккеистов 18-20 лет этот показатель составил 25,6±3,5 единиц. Плотность выполнения скрещивания у высококвалифицированных хоккеистов также выше - 0,74±0,26, чем у хоккеистов 18-20 лет составил 0,44±0,16. Качество выполнения скрещивания экспертами оценено как 57,7±1,8 единицы у высококвалифицированных хоккеистов и 17,6±3,4 у хоккеистов 18-20 лет. При выполнении скрещивания у высококвалифицированных хоккеистов брак выполнения составил 14,7±1,7, у хоккеистов 18-20 лет - 34,6±4,9. Коэффициент эффективности выполнения тактического действия скрещивания у высококвалифицированных хоккеистов оказался выше - 78,7±2,9 чем у хоккеистов 18-20 - 25,2±5,6.

*Выводы.*В результате обработки данных было выявлено, что хоккеисты исследуемой группы хоккеистов 18-20 лет значительно отстают от высококвалифицированных спортсменов почти по всем показателям тактических действий. Хотелось бы отметить то, что по показателям объема между результатами высококвалифицированных хоккеистов и исследуемой группы хоккеистов 18-20 лет выявлены не значительные различия. В среднем различия составляют около 10 единиц. Но при этом мы видим большие различия между показателями качества выполнения тактических действий и коэффициентом эффективности. Так в показателях качества обводки результат высококвалифицированных хоккеистов составил 47,2±1,8 единиц, тогда как у хоккеистов 18-20 лет - 27,6±3,4 единиц, различие на 19,6 единиц. По показателям передачи у высококвалифицированных хоккеистов результат составил 56,0±2,4

единиц, у хоккеистов 18-20 лет - 28,5±3,8, различие составляет – 27,5 единиц. Анализируя показатели заслона у высококвалифицированных хоккеистов был показан результат 52,8±2,6, у хоккеистов 18-20 лет 24,5±3,7, различие между результатами составляет – 28,3 единицы. По броскам высококвалифицированные хоккеисты показали результат 60,6±3,1, хоккеисты 18-20 лет - 19,8±4,4, различие составляет 40,8 единиц. Анализируя результаты скрещивания было определено, что высококвалифицированные хоккеисты показали результат 57,7±1,8 единиц, а у хоккеистов 18-20 лет - 17,6±3,4, различие составляет 40,1 единицу.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Климин В.Л. Управление подготовкой хоккеистов. - М: Физкультура и спорт, 1992. - 271 с.
2. Ковалев В.Д. Спортивные игры. - учебник. М.: Физическая культура и спорт, 1998. - 47 с.
3. Савин В.П. Хоккей. - Учебник для студентов институтов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт. 2005, 320 с. [Электронный ресурс] http://www.hockey.ua (дата обращения 25.02.2018).

ОПРЕДЕЛЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТИВНЫХ ГРУППОВЫХ ТАКТИЧЕСКИХ ВЗАИМОДЕЙСТВИЙ В НАПАДЕНИЕ ХОККЕИСТОВ

Мансуров А.И.
Ивановский Ю.В., канд. пед. наук, доцент
Башкирский институт физической культуры
кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств

*Актуальность.*Спортивная тактика – это искусство ведения спортивной борьбы [3]. Вообще же понятие «спортивная тактика» охватывает все более или менее целесообразные способы ведения состязания спортсменом (индивидуальная тактика) и спортивной командой (командная тактика), подчиненные определённому замыслу и плану достижения соревновательной цели. Смысл тактики спортсмена (команды) заключается в использовании таких способов ведения состязания, какие позволяли бы с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические,

психические, технические) и с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника [1].

Успех командной тактики зависит не только от правильных действий и взаимодействий игроков, направленных на преодоление сопротивления соперника, но и от того насколько соперник позволяет осуществлять задуманное. Современный хоккей характеризуется выравниванием физико-технических возможностей команд. В таких условиях ведущую роль в обеспечение успеха команде, играет уровень индивидуального тактического мастерства игроков и качество, наигранных на тренировках, схем взаимодействий. И, что особенно важно, способность игроков, звеньев и команды в целом перестраиваться не только по ходу матча, но и в течении одной игровой смены. Командные взаимодействия возникают из индивидуальных действий. К игроку, владеющему шайбой, по мере необходимости присоединяются один, два и более игрока, которые образуют временные функциональные группы для решения конкретных игровых ситуаций [2].

Основой взаимодействий, является взаимодействие трех игроков, образующих игровой функциональный треугольник, который имеет игровое пространственное поле и семь неповторяющихся вариантов взаимодействий нем. Успех взаимодействий зависит от строгого выполнения законов комбинаторики, т.е. законов взаимодействий.

Функционально командную игру можно сравнить с работой амортизатора или пружины, которая сжимается под натиском соперника и разжимается в контратаке или пытается дожать противника позиционным розыгрышем шайбы. Тренировки это освоение или репетиции фрагментов игры, а также исправлением ошибок в индивидуальных действиях, звеньевых и командных взаимодействиях допущенных в предыдущих играх. Изучение и освоение тактико-технических фрагментов игры производится на тренировке, а совершенствование возможно только в двухсторонних играх [3].

Цель исследования– определить результативные групповые тактические взаимодействия в нападении хоккеистов.

Полученные результаты. Для определения наиболее результативных групповых тактических взаимодействий в нападение хоккеистов было проведено педагогическое наблюдение. Наблюдение проводилось путем стенографирования видеозаписей игр Континентальной хоккейной лиги. Было проанализировано 10 игр.

Эксперты отмечали общее количество каждого тактического взаимодействий в нападение и количество результативных действий, далее высчитывался процент. К результативным способам выполнения приема были отнесены те способы, где выполнение приема заканчивалось точной передачей, ударом и не было потери шайбы (таблица 1).

В процессе анализа результатов педагогического наблюдения было выявлено, что большую часть времени хоккеисты высокой квалификации играю 5-5 (33,2%), 31,1% времени хоккеисты играют 4-4. Ситуация 2-0 возникает в 11,5% случаях. А тактические ситуации 2-1 и 3-3- были отмечены при 8%.

Таблица 1

Наиболее результативные тактические взаимодействия в нападение

№ п/п	Тактические действия	% времени	Результативность %
1	Ситуация 2-1	8,5	10,5±0,5
2	Ситуация 2-0	11,5	25,1±1,4
3	Ситуация 4-4	31,1	17,6±0,4
4	Ситуация 5-5	33,2	16,5±0,5
5	Ситуация 3-2	7,5	22,1±0,4
6	Ситуация 3-3	8,2	8,2±0,8

Как видно из таблицы 1, к наиболее результативным взаимодействия в нападение эксперты отнесли: ситуацию 2-0 (25,1±1,4%), ситуацию3-2 (22,1±0,4), ситуацию4-4 (17,6±0,4), ситуацию 5-5 (16,5±0,5).

Выводы. Полученные в результате педагогического наблюдения позволяют определить содержание разработанной методики совершенствования тактических взаимодействий в нападение.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Костюкевич В.М. Методические рекомендации по управлению подготовкой хоккеистов высокой квалификации. - учебник. - Киев, Респ. научно-метод. кабинет, 1990. - 84 с.
2. Линденберг Ф. Хоккей: игра и обучение. - учебное пособие. М.: Физкультура и спорт, 1997. - 249 с.
3. Огулов В.Н. Азбука тактики хоккея. - Практические рекомендации по индивидуальным, групповым и командным действиям и взаимодействиям хоккеистов в различных игровых

сочетаниях и ситуациях с шайбой и без неё. Издательство СПб, 2008. -http:// pointstreaksites. com/files/ uploaded_documents/1224/Ogulov_Azbuka_Taktiki_Hokkeya.pdf (Дата обращения 12.03.18).

ОПРЕДЕЛЕНИЕ НАИБОЛЕЕ РЕЗУЛЬТАТИВНЫХ СПОСОБОВ БРОСКОВ ПО ВОРОТАМ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ИГРАХ ХОККЕИСТОВ 14-15 ЛЕТ

Маргамов Б.Р.
Даянова А.Р., канд. биол. наук, доцент
Башкирский институт физической культуры
кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств

Актуальность. Для каждой хоккейной команды завершение атаки и взятие ворот соперника является главной задачей и смыслом игры. Как правило, окончание атаки выполняется ударом и броском шайбы, следовательно, от успешного исполнения ударов и бросков в высокой степени зависит результат игры. В значительной степени результативность ударов и бросков шайбы обусловлена технически правильным их выполнением [3; 4].

Изучая научную литературу по проблеме исследования, нами было установлено, что в хоккее существуют недостаточность исследований, направленных на выявление наиболее результативных способов бросков по воротам в соревновательных играх хоккеистов 14-15 лет. [1; 2].

Цель исследования. Выявить наиболее результативные способы бросков по воротам в соревновательных играх хоккеистов 14-15 лет.

Полученные результаты. С целью выявления наиболее результативных способов бросков по воротам в соревновательных играх хоккеистов 14-15 лет. Для этого десять тренеров высшей и первой квалификационной категории проанализировали восемь соревновательных игр исследуемой команды.

В ходе педагогического наблюдения нами установлено, что в соревновательных играх хоккеистов 14-15 лет результативность заметающего броска по воротам составляет - 18,3±2,7 (%) 3 ранговое место;

- результативность кистевого броска по воротам составляет - 27,5±3,5 (%) 1 ранговое место;

- результативность броска по воротам удар составляет - 6,9±1,8 (%) 5 ранговое место;
- результативность удар-броска по воротам составляет - 9,4±2,6 (%) 4 ранговое место;
- результативность броска по воротам подкидка составляет - 23,8±3,2 (%) 2 ранговое место.

*Выводы.*Определено, что наиболее результативными способами бросков по воротам в соревновательных играх хоккеистов 14-15 лет являются: кистевой бросок, заметающий бросок и подкидка.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Верхошанский Ю.В., Лазарев В.В. Основы положения организации тренировочного процесса хоккеистов. Тенденции развития спорта высших достижений. - М.: Советский спорт. 2003. - 134 с.
2. Верхошанский Ю.В., Савин В.П., Бражник В.И. Исследование техники ударов и бросков шайбы в хоккее: //Теория и практика физической культуры. - М.: 2014. № 6. - С. 13-19.
3. Костка В. Современный хоккей. - М.: Физкультура и спорт. 2006. -115с.
4. Савин В.П. Теория и методика хоккея. - М.: Физкультура и спорт. 2003. - 173 с.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ БРОСКА ПО ВОРОТАМ ХОККЕИСТОВ 14-15 ЛЕТ

Маргамов Б.Р.
Даянова А.Р., канд. биол. наук, доцент
Башкирский институт физической культуры
кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств

Актуальность. Отличительной чертой современного хоккея с шайбой является использование огромного арсенала технических приемов в постоянно изменяющейся игровой обстановке, что предъявляет высокие требования к технической подготовленности спортсменов и требует от специалистов постоянного поиска эффективных методик их совершенствования. При этом особое значение имеет рациональное и виртуозное владение клюшкой и шайбой. В свою очередь, главной и завершающей стадией атаки в хоккее являются броски по воротам, а мастерство игрока во многом определяется

умением выполнять разнообразные и точные броски по воротам [1; 3].

Проведенный несколько лет назад рядом авторов (Ю.В. Верхошанский, В.П. Савин, В.И. Бражник, 2014; В. Костка, 2006) анализ фактического материала о забитых голах дает игрокам и тренерам богатую пищу для размышления. Как показывает анализ, в среднем игроки реализуют лишь одну из десяти попыток поразить ворота. Объяснение здесь разное: броски со слишком близкого расстояния, под очень острым углом, прямо во вратаря, а также потеря контроля над шайбой [2; 3; 4].

Весь этот брак является результатом укоренившихся неверных навыков и косвенным образом объясняется отсутствием у игроков понятия о том, как же надо забивать голы.

Большинство шайб, по данным анализа, забрасывается из положения прямо перед вратарем с расстояния от трех до полутора метров. Подавляющая часть удачных бросков приходится ниже коленей вратаря, а неотразимые – примерно на уровне его щиколоток. Большая часть забитых голов приходится на ту сторону, с которой вратарь держит клюшку [2].

В то же время, нами выявлено, что имеются научные работы, посвященные подготовке высококвалифицированных спортсменов. Существует ряд работ по педагогическому контролю, общей и специальной физической подготовленности юных хоккеистов, а исследований, направленных на совершенствование техники бросков по воротам юных хоккеистов недостаточно, вследствие чего данный вопрос требует дальнейшего исследования [1; 2; 3; 4].

Таким образом, в этой ситуации разработка методики, направленной на совершенствование техники броска по воротам хоккеистов 14-15 лет является актуальной.

Цель исследования. Выявить эффективность методики, направленной на совершенствование техники броска по воротам хоккеистов 14-15 лет является актуальной.

Полученные результаты. В ходе межгруппового анализа, определено, что до педагогического эксперимента между группами статистически достоверно значимых различий не было, группы были статистически однородны.

Данные педагогического наблюдения: «Заметающий бросок» в контрольной группе - 2,5±0,8 балла, а в экспериментальной – 2,4±0,6 балла; при $p>0,05$.

«Кистевой бросок» в контрольной группе - 2,4±0,9 баллов, в экспериментальной - 2,5±0,8 баллов, при $p>0,05$.
«Подкидка» показатель в контрольной группе - 2,3±0,7 баллов, в экспериментальной - 2,2±0,6 баллов, при $p>0,05$.
После педагогического эксперимента все показатели техники бросков по воротам у хоккеистов 14-15 лет экспериментальной группы статистически достоверно значимо выше в сравнении с контрольной группой:
«Заметающий бросок» в контрольной группе - 3,2±0,3 балла, а в экспериментальной группе – 4,1±0,2 балла; при $p<0,05$.
«Кистевой бросок» в контрольной группе - 3,0±0,4 балла, в экспериментальной - 3,9±0,3 балла, при $p<0,05$.
«Подкидка» в контрольной группе - 3,2±0,4 балла, в экспериментальной группе - 4,3±0,3 балла, при $p<0,05$.
В показателях физических качеств, влияющих на эффективное выполнение бросков по воротам (точность бросков и взрывная сил) до педагогического эксперимента между группами достоверно значимых различий не было, группы были статистически однородны.
Точность «Заметающего броска» в контрольной группе - 12,6±2,3 балла, экспериментальной – 12,7±2,4 балла; при $p>0,05$.
Точность «Кистевого броска» в контрольной группе - 13,6±2,0 баллов, а в экспериментальной группе - 13,8±2,1 балла, при $p>0,05$.
Точность броска по воротам «Подкидка» в контрольной группе - 11,8±2,5 балла, экспериментальной группе - 11,9±2,4 балла, при $p>0,05$.
После педагогического эксперимента все показатели точности бросков по воротам у хоккеистов 14-15 лет экспериментальной группы статистически достоверно значимо выше в сравнении с контрольной группой:
Точность «Заметающего броска» в контрольной группе - 14,8±2,5 балла, а в экспериментальной группе – 19,7±2,3 балла; при $p<0,05$.
Точность «Кистевого броска» в контрольной группе - 17,9±2,2 балла, а в экспериментальной группе – 22,7±2,4 балла, при $p<0,05$.
Точность броска по воротам «Подкидка» в контрольной группе – 13,9±2,3 балла, а в экспериментальной группе - 18,7±2,1 балла, при $p<0,05$.
До педагогического эксперимента в данных взрывной силы между группами достоверно значимых различий не было, группы были статистически однородны.

Взрывная сила «Заметающего броска» в контрольной группе - 75,6±2,8 км/ч, а в экспериментальной группе – 75,9±2,5 км/ч; при p>0,05.
Взрывная сила «Кистевого броска» в контрольной группе составила - 77,3±2,2 км/ч, а в экспериментальной группе - 77,5±2,3 км/ч, при p>0,05.
Взрывная сила броска по воротам «Подкидка» в контрольной группе составила - 71,8±2,0 км/ч, а в экспериментальной группе - 72,0±2,1 км/ч, при p>0,05.
После педагогического эксперимента все показатели взрывной силы бросков по воротам у хоккеистов 14-15 лет экспериментальной группы статистически достоверно значимо выше в сравнении с контрольной группой:
Взрывная сила «Заметающего броска» по воротам в контрольной группе составила - 77,9±2,6 км/ч, а в экспериментальной группе – 83,6±2,4 км/ч; при p<0,05.
Взрывная сила «Кистевого броска» по воротам в контрольной группе составила - 82,2±2,7 км/ч, а в экспериментальной группе – 89,9±2,4 км/ч, при p<0,05.
Взрывная сила броска по воротам «Подкидка» в контрольной группе составила – 74,2±1,9 км/, а в экспериментальной группе – 78,5±2,2 км/я, при p<0,05.
*Выводы.*Обнаружено, что по окончании педагогического эксперимента все исследуемые показатели техники бросков по воротам (заметающий, кистевой, подкидка), выявленные по данным педагогического наблюдения, а также показатели физических качеств, влияющих на эффективное выполнение бросков по воротам точность бросков и взрывная сила (заметающего, кистевого бросков и подкидки) статистически достоверно значимо выше в экспериментальной группе, в сравнении с контрольной.
Таким образом, определена эффективность разработанной методики, направленной на совершенствование техники бросков по воротам хоккеистов 14-15лет.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Верхошанский Ю.В., Лазарев В.В. Основы положения организации тренировочного процесса хоккеистов. Тенденции развития спорта высших достижений. - М.: Советский спорт. 2003. - 134 с.

2. Верхошанский Ю.В., Савин В.П., Бражник В.И. Исследование техники ударов и бросков шайбы в хоккее: //Теория и практика физической культуры. - М.: 2014. № 6. - С. 13-19.
3. Костка В. Современный хоккей. - М.: Физкультура и спорт. 2006. -115с.
4. Савин В.П. Теория и методика хоккея. - М.: Физкультура и спорт. 2003. - 173 с.

ВЫЯВЛЕНИЕ НАИБОЛЕЕ ЗНАЧИМЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ БРОСКОВ ПО ВОРОТАМ У ХОККЕИСТОВ 14-15 ЛЕТ

Маргамов Б.Р.
Даянова А.Р., канд. биол. наук, доцент
Башкирский институт физической культуры
кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств

Актуальность. По мнению отечественных специалистов, особое место в спортивной тренировке занимает техника владения клюшкой и шайбой, которая оттачивается хоккеистами на протяжении всей спортивной карьеры. Хоккей становится все более динамичным и техничным видом спорта. Поэтому от того, насколько хорошо спортсмен владеет клюшкой и управляет шайбой, зависят его личные успехи и успехи его команды. Изучение технических приёмов в хоккее носит систематизированный характер и считается эффективным только в том случае, если тренировки проводятся под руководством опытных квалифицированных тренеров [1; 2; 3].
Многими специалистами в области хоккея отмечается, что наибольших успехов достигают те тренеры, которые в процессе совершенствования техники бросков по воротам уделяют основное внимание сопряженному воспитанию физических качеств [2; 4].
Цель исследования. Определить наиболее значимые физические качества, необходимые при выполнении бросков по воротам у хоккеистов 14-15 лет.
Полученные результаты. С целью выявления наиболее значимых физических качеств, необходимых при выполнении бросков по воротам у хоккеистов 14-15 лет нами исследовались результаты опроса 10 экспертов (ведущие тренеры по хоккею высшей и первой квалификационной категории).

Проведенное анкетирование специалистов в области хоккея позволило нам выявить, что наиболее значимым физическим качеством, необходимым для выполнения технического действия бросок шайбы по воротам у хоккеистов 14-15 лет 20% опрошенных экспертов считают скорость (3 ранговое место);
- по 30% опрошенных экспертов считают координацию и силу (1-2 ранговое место);
- по 10% опрошенных экспертов считают координацию и силу (4-5 ранговое место).

Выводы. Выявлено, что наиболее значимыми физическими качествами, необходимыми для выполнения технического действия бросок шайбы по воротам у хоккеистов 14-15 лет являются координация и сила.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Верхошанский Ю.В., Лазарев В.В. Основы положения организации тренировочного процесса хоккеистов. Тенденции развития спорта высших достижений. - М.: Советский спорт. 2003. - 134 с.
2. Верхошанский Ю.В., Савин В.П., Бражник В.И. Исследование техники ударов и бросков шайбы в хоккее: //Теория и практика физической культуры. - М.: 2014. № 6. - С. 13-19.
3. Костка В. Современный хоккей. - М.: Физкультура и спорт. 2006. -115с.
4. Савин В.П. Теория и методика хоккея. - М.: Физкультура и спорт. 2003. - 173 с.

ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ВЛАДЕНИЯ КОНЬКАМИ ХОККЕИСТОВ 6-7 ЛЕТ

Минияров Д.И.
Яшина Е.И., ст. преподаватель
Башкирский институт физической культуры
кафедра 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 [3]. Значимым фактором ведения эффективной соревновательной деятельности является техника владения коньками. Техника передвижения на коньках является основой мастерства хоккеиста [1; 2].

В то же время, многие ведущие тренеры и специалисты отмечают низкий уровень технической подготовленности выпускников спортивных школ по хоккею, значительное отставание их технике владения коньками от требований современного хоккея. Одной из причин этого является недостаточная теоретическая и методическая разработанность вопросов технической подготовки юных хоккеистов [1, 2, 3].

В этой связи, ведущее значение для становления высокого уровня технической подготовленности хоккеиста приобретает этап обучения техники владения коньками, однако анализ научно-методической литературы обнаружил недостаточность эффективных методик, направленных на обучение техники владения коньками хоккеистов 6-7 лет на этапе углубленного разучивания.

Вышеуказанные данные свидетельствует о том, что научно-методическое обеспечение в настоящее время по данной проблеме раскрыто недостаточно. Поэтому модификация методики, направленной на обучение техники владения коньками полевых игроков 6-7 лет является актуальной.

Цель исследования. Определить эффективность модифицированной методики, направленной на обучение техники владения коньками полевых игроков 6-7 лет является актуальной.

Полученные результаты. Межгрупповое изучение показателей педагогического наблюдения за техникой владения коньками хоккеистов 6-7лет выявило, что в начале предпринимаемого

исследования все изучаемые параметры находились в одном цифровом диапазоне и не имели статистически достоверных различий, что свидетельствует об однородности контрольной и экспериментальной группы, и делает возможным проведение сравнительного анализа.

Бег скользящими шагами до эксперимента в контрольной группе находился на уровне - 1,2±0,3 балла; экспериментальной - 1,1±0,2 балла (>0,05).

Бег короткими шагами у хоккеистов 6-7 лет группы контроля до эксперимента составлял - 1,5±0,5 балла; у испытуемых экспериментальной - 1,4±0,4 балла (>0,05).

До начала сравнительного педагогического эксперимента показатели «бега скрестными шагами» в контрольной группе составили - 1,3±0,3 балла, а в экспериментальной - 1,3±0,2 балла (>0,05). Данные «бега спиной вперед» в контрольной группе были на уровне - 1,1±0,4 балла, а в экспериментальной - 1,0±0,3 балла (>0,05). «Торможения» у хоккеистов контрольной группы составили - 1,4±0,3 балла, а в экспериментальной - 1,4±0,3 балла (>0,05).

После проведенного эксперимента показатели «бега скользящими шагами» увеличились в обеих группах и составили - 1,6±0,3 балла в группе контроля; а в экспериментальной - 2,2±0,2 балла. Однако в экспериментальной, показатель был статистически достоверно выше (<0,05).

Показатель педагогического наблюдения «бега короткими шагами» после эксперимента увеличился в контрольной группе до уровня - 2,5±0,4 балла, а в экспериментальной до цифровых значений - 2,5±0,3 балла. Нами не обнаружено достоверное увеличение исследуемого параметра в экспериментальной группе (>0,05).

«Бег скрестными шагами» в контрольной группе после эксперимента составил - 2,0±0,3 балла, а в экспериментальной - 2,6±0,2 балла. Выявлены межгрупповые статистические различия в исследуемом показателе (<0,05).

«Бег спиной вперед без шайбы» в контрольной группе после эксперимента составил - 1,6±0,2 балла, а в экспериментальной - 2,0±0,2 балла. Выявлены межгрупповые статистические различия в исследуемом показателе (<0,05).

«Торможения» в контрольной группе после эксперимента составили - 1,8±0,3 балла, а в экспериментальной - 2,4±0,2 балла. Выявлены

межгрупповые статистические различия в исследуемом показателе (<0,05).

Таким образом, установлено, что четыре показателя педагогического наблюдения за техникой владения коньками из пяти нами исследуемых после проведенного сравнительного педагогического эксперимента статистически достоверно выше в экспериментальной группе, в сравнении с группой контроля: бег скользящими шагами, бег скрестными шагами, бег спиной вперед и торможения (<0,05).

Следовательно, можно утверждать об эффективности модифицированной методики, направленной на обучение техники владения коньками хоккеистов 6-7 лет.

*Выводы.*Установлено, что четыре показателя педагогического наблюдения за техникой владения коньками из пяти нами исследуемых после проведенного сравнительного педагогического эксперимента статистически достоверно выше в экспериментальной группе, в сравнении с группой контроля: бег скользящими шагами, бег скрестными шагами, бег спиной вперед и торможения (<0,05). Следовательно, можно утверждать об эффективности модифицированной методики, направленной на обучение техники владения коньками хоккеистов 6-7 лет.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Букатин А.Ю., Колузганов В.М. Юный хоккеист. - М.: Физкультура и спорт. 2006. - 126 с.
2. Горский Л.П. Тренировка хоккеиста. - М.:Физкультура и спорт. 2004. - 258 с.
3. Климин В.Л. Управление подготовкой хоккеистов. – М.: Физкультура и спорт. 1992. - 271 с.

О НЕКОТОРЫХ АСПЕКТАХ РАЗВИТИЯ СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ В ТАТАРСТАНЕ

Миннахметова Д.М.
Латипова М.Р.,преподаватель высшей категории
ГАПОУ «Альметьевский колледж физической культуры»

Актуальность. В большой спорт, как известно, пробивается не каждый, поэтому сегодня особенно актуальной становится проблема вовлечения в занятия физической культурой и спортом максимального числа граждан, обеспечение доступной и развитой

спортивной инфраструктурой,формирование в обществе ценности здорового образа жизни. Это основное направление развития физической культуры и спорта в России,в том числе и в Республике Татарстан.Но в массовый спорт идут не только ради здоровья и проведения досуга, но и под влиянием достижений знаменитых личностей в спорте высших достижений. К тому же не все крупные города России могут взять на себя ответственность за проведение соревнований мирового уровня, таких, например, как Московские или Сочинские Олимпийские игры. Именно в этом аспекте Казань - третья столица России, является одним из самых развитых спортивных городов страны. Проведенные за последние 5 лет с успехом три мировых спортивных форума в 2013 году, Казани: 27-я летняя Универсиада, в 2015 году–XVI Чемпионат мира по водным видам спорта, Мировой чемпионат по футболу в 2018 году красноречиво свидетельствуют об этом.

Цель исследования: выяснить, какой вклад внесли спортсмены из Татарстана –победители и призеры различных международных соревнований – в развитие водных видов спорта в России.

Задачи исследования: провести краткий анализ различных информационных (печатных и электронных) источников по теме исследования;

- определить количество татарстанцев-чемпионов и призеров Универсиады –2013 и Чемпионата мира – 2015 в Казани по водным видам спорта;
- выяснить, какой внесли вклад татарстанские спортсмены в развитие водных видов спорта в Российской Федерации в последние 5 лет.

Методами исследования явились: краткий анализ справочной литературы по теме исследования;

- характеристика результативности выступлений татарстанцев на различных международных соревнованиях и в первую очередь–в водных видах спорта;
- математическая обработка полученных результатов по теме исследования.

Полученные результаты. Спортсмены Татарии (Татарстана) вписали немало страниц в историю мирового олимпийского движения. В составе сборной Советского Союза они принимали участие в Играх Олимпиад с 1952 года. Гордостью республики стали такие олимпийцы,как: Геннадий Бухарин(гребля на байдарках и каноэ,

двукратный бронзовый призер Игр Олимпиады-1956г. в Мельбурне); Надежда Чернышова (академическая гребля, серебро Игр Олимпиады-1976 г. в Монреале).Участниками состязаний в водных видах спорта на ИграхXV Олимпиады в 1952 году были Игорь Феоктистов и Николай Тетеркин (гребля на байдарках и каноэ); на ИграхXX Олимпиады-1972 в Мюнхене Раис Галимов в парусном спорте; Василий Потапов и Александр Плюшкин на Играх XXI Олимпиады в Монреале в 1976 году; на Играх XXVI Олимпиады в Атланте -1996 Александр Устинов; Лидия Аверьянова (4 место в Сеуле 1988 на Играх XXIV Олимпиады, семикратное золото СССР 1983—1989 гг. и золото чемпионатов мира 1983, 1985, 1986 гг.) в академической гребле.[2,4]

Период успешной российской олимпийской истории начался с личности татарстанца Марата Закирова(водное поло, серебро Игр Олимпиады-2000г в Сиднее, бронза Игр Олимпиады-2004 г. в Афинах). На XXIXлетних Олимпийских играх в Пекине-2008 впервые в составе сборных команд России было представлено 12 татарстанских спортсменов в таких видах спорта, как легкая атлетика, плавание, синхронное плавание, стендовая стрельба, художественная гимнастика, волейбол и баскетбол. Среди олимпийских чемпионов были и спортсмены Республики Татарстан, представлявшие российские сборные. Олимпийскими чемпионами и призерами в водных видах спорта стали: Ирек Зиннуров(водное поло, серебро Олимпиады- 2000г., бронза Олимпиады -2004 г.);Эльвира Хасянова (синхронное плавание, золотые медали Олимпиад в-2008,2012,2016г.г.);Артем Косов(академическая гребля, многократный чемпион России, неоднократный призер чемпионатов и Кубков мира,участник Игр XXXI Олимпиады 2016 года в г.Рио-де-Жанейро по академической гребле.)

В нашей стране студенческий спорт всегда был и будет сильным звеном системы образования, этапом подготовки резерва национальных сборных команд России, одним из эффективных способов гармоничного развития личности. Известно, что 60% участников Универсиад – победителей и призеров - становятся успешными олимпиониками.

В Казани на Универсиаде -2013 в составе студенческой российской сборной было 17 олимпийских чемпионов и 105 заслуженных мастеров спорта. Российская команда была самой крупнейшей и состояла из 663 спортсменов, в том числе 51 участник был из

Республики Татарстан. Большее количество поставленных рекордов на летней Универсиаде-2013 принадлежало сборной России.
По результатам проведенной в Казани 27-й летней Универсиады-2013 стало понятно, что значительный вклад в победу сборной команды России внесли татарстанские студенты-спортсмены. 40 медалей, завоеванных российскими студентами- спортсменами на этой Универсиаде в Казани(20 золотых,10 серебряных и 10 бронзовых) было завоевано ими. Это составляет 13,7% от общего количества медалей, завоеванных студенческой сборной Российской Федерации. Казанские спортсмены завоевали на Универсиаде -2013 всего 30 медалей,из них 15-золотых,8-серебряных и 7-бронзовых.
Студенты-спортсмены от Татарстана на летней Универсиаде -2013 в Казани внесли свой достаточно большой вклад: их медали составили 10% из общего числа медалей, завоеванных всей российской студенческой сборной.А если говорить конкретнее о водных видах спорта, то из 30 медалей, завоеванных татарстанскими студентами-спортсменами по всем видам спорта на Универсиаде,20%приходится на долю участников в водных видах спорта.
На Универсиаде -2013 в Казани участвовали такие татарстанские спортсмены,как: Артем Одинцов (водное поло, серебро Универсиады-2013 в Казани.); Александр Куранов (академическая гребля, многократный чемпион России, участник XXVII Всемирной летней Универсиады 2013 в Казани, чемпионата мира 2014 года по академической гребле); Яна Мартынова(чемпионка мира, чемпионка Европы, чемпионка Универсиады -2013 по плаванию); Расул Ишмухамедов (серебро на летней Универсиаде -2013 по гребле на байдарках и каноэ); Адель Латыпов (серебро летней Универсиады -2013 по водному поло); Альберт Зиннатуллин(серебро летней Универсиады -2013 по водному поло). [1,3,5]
Очередной в Казани с 24 июля по 9 августа 2015 год прошел очередной 16-й Чемпионат мира по водным видам спорта. Вг. Казань приехали спортсмена 31 страны получила медали, а наибольшее число золотых медалей завоевали команды Китая(15),Соединенные Штаты Америки(13) и Российская Федерация(9).
Этот мировой спортивный форум-казанский водный чемпионат мира 2015года стал не только самым лучшим, но и самым медальным.Всего было разыграно 75(в том числе 42–в плавании)комплектов наград. Такое количество наград связано с увеличением количества дисциплин на соревнованиях.

17 медалей завоевали татарстанские спортсмены на этом чемпионате: это 18% от общего числа медалей всей российской сборной. На 16 мировом чемпионате в Казани было установлено 12 мировых рекордов и 7 рекордов этого Чемпионата Мира. Героями здесь стали: Лилия Низамова(синхронное плавание ,золото 16-го Чемпионата Мира по водным видам спорта, золото чемпионата Европы 2016);Александр Красных(плавание, чемпион мира по плаванию на короткой воде);Никита Шлейхер(прыжки в воду с трамплина и вышки чемпион Европы 2015 и Универсиады 2017,серебряный призер 14-го Чемпионата Мира по водным видам спорта). Кроме того, Никита Шлейхер стал не только чемпионом в прыжках в высоту с трамплина и вышки на 29 летней Универсиаде в Тайбэе в 2017 году, но и чемпионом Европы -2015 в Баку,чемпионом Европы в Лондоне -2016, серебряным призером Чемпионата Европы в Глазго -2018.

*Выводы.*Универсиада-2013 в Казани и Чемпионат мира по водным видам спорта подтвердили высокий международный статус третьей столицы России. Казань стала не только одним из популярных туристических центров России. Она громко заявила о себе на международной спортивной арене, стала центром всемирного спортивного события, предстала перед мировым сообществом как город мира, молодости и толерантности. Впервые в истории в спортивную программу летней Универсиады -2013 в Казани вошли 27 видов спорта, из них 14 были дополнительными, а 5 из них были введены впервые за всю историю развития в спорте высших достижений.

Татарстан по количеству завоеванных медалей расположился в самых верхних строчках среди регионов России. Завоеванные татарстанскими спортсменами за период с 2013 по 2015 год медали подтвердили, что в республике сформирована эффективная система подготовки и отбора спортивного резерва, атлетов высокого класса.

Результативность выступлений татарстанских спортсменов в течение 5 лет на двух Чемпионатах мирового уровня такова: с 2013 по 2015 год на Универсиаде -2013 и Чемпионате 2015 татарстанцы завоевали 47 медалей из 309,завоеванных всей российской сборной- это составляет 15%.Таков процентный вклад спортсменов Татарстана в развитие водных видах спорта в России в течение последних 5 лет.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ
1. Бикбаев, М.М., КадыровР.В. Спортивная Казань: от Всемирной Универсиады до Чемпионата мира(2013-2018гг.)/М.М.Бикбаев, Р.В.Кадыров.– М.: Изд-во «Перо»,2018.-192с.
2. Из истории развития физической культуры и спорта в Республике Татарстан (1920-2000гг.): сборник документов и материалов /Отв.сост. Л.В.Горохова, В.Г.Хамидуллина; сост. О.В.Федотова, Л.В.Хузеева, Н.А.Шарангина; под общ. ред. Д.И.Ибрагимова и Р.Т.Бурганова.-Казань: Главное архивное управление при Кабинете Министров РТ, 2012.-384 с.
3. Спортивный Татарстан: Физкультурно-спортивные сооружения и организации: Справочник / М-во по делам молодежи и спорту РТ,Респ. центр информ. для молодежи; Под ред. М.М.Бариева, Сост.: А.Ш.Багаутдинов и др. – Казань: РЦИМ, 2004.-92 с.
4. Олимпийские чемпионы из Татарстана //http://www.olympic-champions.ru/sportsmen/…
5. Чемпионат мира по водным видам спорта//http://www.kazan2015.com/org/ Чемпионат мира 2015.

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ СОЗДАНИЯ ВИДЕОЗАПИСИ ФРАГМЕНТА ИНДИВИДУАЛЬНОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ В РЕГИОНАЛЬНОМ ЧЕМПИОНАТЕ WORLDSKILLSRUSSIA В КОМПЕТЕНЦИИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ И ФИТНЕС»

Новикова А. Н.,
Гайнулин М. И., преподаватель высшей категории
ГАПОУ «Альметьевский колледж физической культуры»,
предметно-цикловая комиссия практических дисциплин

Актуальность. В августе 2019 года в Казани состоится очередной Мировой чемпионат рабочих профессий, а в мае 2019 года в Казани будет проходить финал Национального Чемпионата «Ворлдскиллс Россия». А месяцем раньше в Тольятти пройдёт финал Всероссийского отборочного Чемпионата WSR в компетенции «Физическая культура спорт и фитнес». При выполнении всех конкурсных заданий в этой компетенции особое значение имеет владение и применение участниками информационных технологий. В каждом конкурсном задании поставлена цель, дано описание объекта,

и представлен алгоритм выполнения задания, где необходимо соблюдать общие требования.[1]

Цель исследования: обосновать значимость применения информационных технологий в конкурсных заданиях чемпионата WSR по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес».

Методы исследования:

1. Обзор различных информационных источников из периодической литературы, интернет-ресурсов и требований к конкурсным заданиям Чемпионатов WSR в компетенции «Физическая культура спорт и фитнес».
2. Анализ результатов исследования применения участницами различных функций для подготовки видеофрагмента по модулю А.
3. Математическая обработка полученных результатов.

Полученные результаты. 1. Анализ электронных и официально печатных источников по теме исследования позволил проанализировать содержание самих модулей и алгоритм подготовки участия в чемпионате. Алгоритм конкурсных заданий каждого модуля предусматривают необходимость соблюдать общие требования, таких как: требования к оформлению печатных материалов; требования к оформлению презентационного материала; применение функций Smart; применение функций программы WindowsMovieMaker для видеофрагмента, использование программы Audacity для подготовки единого музыкального сопровождения.

Модуль А. Организация индивидуальной тренировочной деятельности с занимающимися. Задание 1. Разработка и проведение фрагмента индивидуального тренировочного занятия по общей физической подготовке в соответствии с заданными условиями. Описание объекта: видеозапись фрагмента индивидуального тренировочного занятия по общей физической подготовке. Видео фрагмент должен быть создан с использованием программы WindowsMovieMaker.[1, 3].

Анализ условий необходимых для подготовки к участию в чемпионатах требует внимательно соблюдать все требования к оформлению всех презентаций. Алгоритм выполнения заданий всех модулей предусматривает требования к оформлению печатных материалов. Используемый шрифт:TimesNewRoman. Размер шрифта: 12. Интервал: одинарный. Выравнивание текста: по ширине. Отступ от левого края: 1,0 см (в таблице нет отступа). Возможно добавление

строк для занесения информации в шаблоны. Обратить внимание на обязательное добавление строк для обозначения нового упражнения.
Алгоритм выполнения заданий предусматривает требования к оформлению презентационного материала. Наличие единого стиля оформления. Преобладание основной информации (текст, иллюстрации) над вспомогательной. Предпочтителен холодный тон фона презентации. Применение на одном слайде не более трёх цветов; один для фона, один для заголовка, один для текста. Использования контрастных цветов для фона и текста. Умеренное использование анимационных эффектов (они не должны отвлекать внимание от содержания информации на слайде). Использование коротких информативных слов и предложений. Привлекательность заголовка (передача сути содержания материала). Предпочтительно горизонтальное расположение информации. Предпочтительно выравнивание информации по центру экрана.Шрифты для заголовка кегель – не менее 32, для информации кегель – не менее 24. Недопустимо смешивание разные типы шрифтов в одной презентации. Применение: жирного, курсивного начертания, подчёркивание выделенного текста для смыслового выделения информации. Недопустимо злоупотребление прописными буквами. Тип шрифта: для основного текста гладкий шрифт без засечек (Arial, Tahoma, Verdana), для заголовка можно использовать декоративный шрифт, если он хорошо читаем. Применение: рамки; границы, заливку; штриховку, стрелки; рисунки, диаграммы, схемы для иллюстрации наиболее важных фактов. Удержание соотношение информации на слайде 30% - текст 70% - изображение. Наличие на первом слайде общей информации: тема, ФИО разработчика. Наличие на заключительном слайде общей информации о её разработчике и благодарности слушателям за внимание.
Применение функции Smart (по необходимости). Варианты функций программы SMART: 1. Анимация (появления, исчезновения, порот, вылет, закручивание объекта по щелчку); 2. Звук (вставка в объект записанного звука или звука взятого из контент шапки); 3. Конструктор занятий; 4. Настройка гиперссылок (для перехода на следующий слайд, для воспроизведения видео); 5. Шторка; 6. Лупа (проявление объекта путем наведения другого объекта, оттеняющего цвет или создающий контраст); 7. Интерактивные средства (кубик, цветной барабан, табло подсчета баллов, таймер и т.д.); 8.

Использование перьев для подчеркивания, рисования или выделения текста/объектов.
В конкурсных заданиях модулей B, D и E конкурсантам необходимо подобрать музыкальное сопровождение (созданное с использованием программы Audacity) Что может Audacity? Умеет записывать звук, может изменить тон, но при этом не изменяя темп. Удаление статического шума, гула, шипения и других каких-то помех. Есть всякие эффекты типа эхо, фейзер, wahwah и другие. Можно даже свои создавать эффекты. В общем эта программа для тех, кто в этом понимает [2]. «Audacity что это за программа» — речь идёт об очень функциональном редакторе для аудиофайлов, который доступен сразу на нескольких операционных системах. Среди них следующие:MicrosoftWindows, Linux, Mac OS X [2]. Audacity направлен на одновременную работу с несколькими звуковыми дорожками. Это по-настоящему удобно для сведения нескольких композиций, или монтажа звуковой дорожки для видеоролика [1;2;3].
Алгоритм выполнения заданий модулей A и F предусматривает применение функции для видеофрагмента (по необходимости). 1. Использование тем автофильма (современная, кинематографическая и т.д.). 2. Применение анимации для сглаживания переходов между кадрами. 3. Использование функции «Сдвиг/масштабирование». 4. Наложение музыки как фон на основные слова, или как полное поддерживание видеоконтента. 5. Применение визуальных эффектов (выделение контуров, плакатный стиль и т.д). 6. Применение текста на кадре (если присутствуют ошибки: орфографически и/или пунктуационные, аспект не засчитывается). 8. Добавление фотографий. Студенты должны уметь произвести монтаж видеосъёмки на 6-8 минут при помощи программы WindowsMovieMaker/MAGIXMovieEditPro.MagixMovieEditPro – продвинутая программа с широкими возможностями для редактирования видеофайлов. Может выполнять нелинейное редактирование. Имеет в своем наборе ряд инструментов, позволяющих захватывать цифровой и аналоговый видеосигнал с любых источников. Поддерживает работу с камерами, ТВ-приставками, VHS-плеерами. Может использоваться в качестве цифрового видеомагнитофона. Интерфейс приятно выглядит и удобно реализован. Освоить и использовать этот продукт сможет рядовой пользователь ПК. Содержит собственные библиотеки эффектов для обработки аудио и видео, позволяет создавать и

добавлять в ролик субтитры. Присутствует поддержка импорта файлов объемом свыше 4 Гб. Имеется возможность стабилизации изображения и реставрации звука. МеджикМуви Эдит Про – мощный редактор с большим набором функций, который не грузит своей работой систему. Совместимость: ОС Windows XP и выше. [2].

2. Студентки Альметьевского колледжа физической культуры, участницы чемпионата WSR в Приволжском федеральном округе по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес» провели в конкурсной программе Регионального чемпионата WSR в Татарстане видеосъёмку фрагмента индивидуального тренировочного занятия по общей физической подготовке с использованием программы WindowsMovieMaker. По результатам проведённой работы, время видеосъёмки как и предусматривалось, составило не менее 6 минут. Количество фрагментов составило 18. Применение анимации для сглаживания переходов между кадрами также составило 18, что соответствует количеству фрагментов. Было применено 22 наложения текста на кадре. У участницы в возрастной группы 14-16 лет – юниоры - также время видеосъёмки составило не менее 6 минут. Количество фрагментов составило 15. Применение анимации для сглаживания переходов между кадрами составило 13. Было применено 18 наложений текста на кадре. Участницы применили наложение музыки как полное поддерживание видеоконтента. Все вышеперечисленные показатели соответствуют требованиям выполнения задания модуля А.Применение функций для видеофрагмента у основной участницы составило 62,5% от максимальной, то есть, от всех возможных функций, перечисленных в инструктивных документах. Этот результат соответствует уровню «выше среднего». У участницы в возрастной группы 14-16 лет – юниоры - 53%, что соответствует уровню «выше среднего».

*Выводы.*Анализ информационных источников позволил сделать вывод, что оформление презентационного материала применение функций Smart; применение функций программы WindowsMovieMaker для видеофрагмента, использование программы Audacity для подготовки единого музыкального сопровождения требуют от преподавателей кропотливой подготовки студентов на уроках информатики и информационных технологий в профессиональной деятельности.

С целью определения у выпускников уровня знаний, умений, навыков, позволяющих вести профессиональную деятельность и

выполнять работу по специальности в соответствии со стандартами Ворлдскиллс Россия в перспективе в учебном плане Альметьевского колледжа физической культуры планируется проведение демонстрационного экзамена по стандартам Ворлдскиллс Россия по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес».

Показатели результатов выполненной участницами видеосъёмки из Альметьевского колледжа физической культуры на чемпионате WSR в Республике Татарстан в ноябре 2018 года по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес» говорят о том, что опыт подготовки участниц, полученный на Республиканском Чемпионате, необходимо направить и на подготовку всех студентов колледжа к сдаче демонстрационного экзамена.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ворлдскиллс Казань 2019/https:/worldskillskazan 2019com/.
2. Ворлдскиллс-Википедия //ru.Wikipedia.opg/wiki/WorkdSkills.
3. Молодые профессионалы (Ворлдскиллс Россия) http/workdSkills.ru/.

ВЫЯВЛЕНИЕ ВЗАИМОСВЯЗЕЙ МЕЖДУ ПОКАЗАТЕЛЯМИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ПАРНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В ТАНЦЕ РУМБА СПОРТСМЕНОВ 14-15 ЛЕТ В СПОРТИВНЫХ БАЛЬНЫХ ТАНЦАХ

Нурисламова Р.М.
Гареева А.С., канд.пед.наук, профессор
Башкирский институт физической культуры
кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств

Актуальность. С каждым годом танцевальный спорт предъявляет все большие требования к спортивному мастерству танцоров, увеличивая критерии оценки физической, технической, тактической и психологической подготовок. Правила соревнований по спортивным бальным танцам постоянно совершенствуются, что бы максимально исключить субъективность при оценке танцевальной пары. Всем известно, что в спортивных бальных танцев одной из ведущих составляющих результативности на соревнованиях является высокий уровень технической подготовленности. Однако, в 2013 году Международная Федерация танцевального спорта модифицировала

правила соревнований по спортивным бальным танцам, выделив из технической подготовки отдельный критерий спортивного мастерства танцоров – «парное взаимодействие»[4].

Компонент «парное взаимодействие» представляет собой сложную структуру передачи информации от партнера к партнерше, среди специалистов до сих пор имеются противоречия по вопросам влияния данного компонента на танец [1].

Парное взаимодействие характеризуется тактильным и эмоциональным взаимопониманием, которое проявляется в музыкальности, пластичности и синхронности движений, дуэтности, а также в способности к совместной импровизации. В процессе гармоничного взаимодействия партнер должен правильно передать партнерше информацию о дальнейшем направлении ее перемещения, так же, партнер способен регулировать скорость выполнение движений внутри пары. Партнёрша, в свою очередь, должна уметь быстро среагировать на переданную ей информацию и следовать, в указанном партнёром, направлении, быстро улавливая смену скоростей и направлений движений[2].

В возрасте 14-15 лет у танцоров происходит переход из детского исполнения танцев более взрослое, соответственно, такой критерий, как парное взаимодействие выходит на первый план. Для достижения высоких результатов во взрослых возрастных категориях между партнерами в процессе танца не может быть «нейтральных» состояний, как ощущаемой, так и визуальной направленности[5].

В нашем исследований мы определяли уровень парного взаимодействия именно в танце румба, так как данный танец считается одним из наиболее трудных. На его базе у спортсменов строятся основные представления и понятия о правильном использовании своего тела и точном взаимодействии внутри пары. Благодаря этим факторам, румба позволяет танцорам лучше исполнять и другие танцы латиноамериканской программы[3].

В танцевальном спорте существенные исследования посвящены вопросам технической подготовки на начальном этапе обучения и очень мало работ представлено по проблеме парного взаимодействия.

*Цель исследования.*Определить взаимосвязь между компонентами технической подготовленности и парным взаимодействием в танце румба.

Полученные результаты. Исследование проводилось на базе танцевально-спортивного клуба «39-я параллель» г. Уфы. С помощью педагогического наблюдения был определен уровень технической подготовленности и уровень парного взаимодействия в танце румба спортсменов 14-15 лет. Оценка компонентов техники танца румба и парного взаимодействия проводилась во время контрольных тренировок, эксперты оценивали правильность выполнения комбинации из основных технических действий в танце румба – «бэк бейсик», «хип твист», «веер», «алемана», «поворот под рукой», «хоккейная клюшка». В педагогическом наблюдении в качестве экспертов принимали участие восемь тренеров первой и высшей квалификационной категории по спортивным бальным танцам (на каждый критерий по два эксперта). Было просмотрено пять танцевальных пар возрастом 14-15 лет.Оценка проводилась с помощью сбавок от максимального количества баллов,оценивались следующие критерии: техника ног, техника рук, техника корпуса, парное взаимодействие. Результаты педагогического наблюдения представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты по определению уровня компонентов техники и парного взаимодействия партнеров в наиболее значимых технических действиях в танце румба спортсменов 14-15 лет

№	Показатели	Баллы (M±m)
1	Техника рук	6,7±02
2	Техника ног	7,9±0,2
3	Техника корпуса	7,8±0,2
4	Парное взаимодействие	7,8±0,2

Примечание: M – среднее значение,m–ошибка среднего значения.

Как видно из таблицы 1, уровень технических показателей: «техника ног», «техника корпуса» находятся на одном уровне с показателем – «парное взаимодействие». Показатель – «техника рук» у танцоров 14-15 лет находится на более низком уровне.

С целью определения значимости парного взаимодействия в общей структуре спортивной подготовки и подготовленности танцоров в танце румба был проведен корреляционный анализ между показателями «парное взаимодействие» и компонентами технической

подготовки – «техника рук», «техника ног», «техника корпуса». Результаты корреляционного анализа представлены в таблице 2.

При статистической обработке полученных результатов значимые положительные корреляционные связи обнаружены:

- между критерием «парное взаимодействие» и компонентом технической подготовки «техника ног» (r =0,83);
- между критерием «парное взаимодействие» и компонентом технической подготовки «техника корпуса» (r =0,81);

При статистической обработке полученных результатов средние положительные взаимосвязи обнаружены:

- между критерием «парное взаимодействие» и компонентом технической подготовки «техника рук» (r =0,52).

Таблица 2

Результаты корреляционного анализа между компонентами технической подготовки и парным взаимодействием в танце румба у танцоров 14-15 лет (r)

№ (п/п)	Компонент технической подготовки	Парное взаимодействие
1	Техника рук	0,52
2	Техника ног	0,83
3	Техника корпуса	0,81

Полученные значимые корреляционные взаимосвязи свидетельствуют о том, что с улучшением критерия «парное взаимодействие» предположительно, повысятся показатели технической подготовки танцоров в спортивных бальных танцах, таких как: техника рук, техника ног, техника корпуса. Взаимосвязь между компонентом «парное взаимодействие» и показателем технической подготовки « техника рук» ниже, по-видимому, потому что при оценке данного компонента акцент делается в большей степени на эстетическую составляющую.

Выводы. Таким образом, можно сделать вывод, что от уровня парного взаимодействия зависит эффективность выполнения показателей технической подготовки танцоров в спортивных бальных танцах, что, в дальнейшем, может сказаться на результатах выступления на соревнованиях по танцевальному спорту. В связи с этим, следует разрабатывать методики, направленные на улучшение критерия спортивного мастерства – парное взаимодействие.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ
1. Антонов Е.И. Латиноамериканские танцы: учеб.пособ. / Е.И. Антонов – М.: Танцы, 2017. – 46 с.
2. Безикова А.А. Гармонизация взаимодействия партнеров в спортивных бальных танцах: дис. … канд. пед. наук: 13.00.01, 13.00.04 / Анна Александровна Безикова. – Тюмень, 2006. – 171 с.
3 Кондусов В.Л., Танцевальный спорт: автор.образоват. програм. по спорт. танцам для детско-юношеских спорт. школ / В.Л. Кондусов, Т.Н. Лебедева, С.С. Лебедев – Уфа: Даурия, 2016. – 123 с.
4. «Критерии оценки мастерства танцевально спортивных пар» [Текст]: полож. о спорт.судьях ФТСАРР от 20 дек. 2018 г. // Правила ФТСАРР, 2018. – № 9. – 20 с.
5. Пивторик А.Н. Бальный танец как средство развития и гармонизации личности // Интеллектуальный и научный потенциал XXI века. – 2016. – С. 157-160.

РЕГУЛЯЦИЯ СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ У САМБИСТОВ 15-16 ЛЕТ

ОрловС.П.
Крутько В.Б., канд. пед. наук, доцент
Башкирский институт физической культуры
кафедра циклических видов спорта и физического воспитания

Актуальность. Успешность выступлений самбистов во многом определяется уровнем его психологической подготовленности и способностью регулировать уровень психологического напряжения перед соревнованиями [1].

Соревнования являются значимой для спортсмена деятельностью с неопределенным исходом. Именно перед такого рода деятельностью возрастает уровень напряжения, которое при определенных обстоятельствах может перерасти в напряженность [2].

Тревожность определяет индивидуальную чувствительность спортсмена к соревновательному стрессу. Как черта личности она характеризует в той или иной степени склонность испытывать в большинстве ситуаций опасения, страх. Тревожность спортсмена связана с ожиданием социальных последствий его успеха или неудачи. Тревожность измеряется и как состояние. Ситуативная тревожность спортсмена как состояние проявляется только в ситуациях соревнований. Высокий уровень ситуативной тревожности

чаще всего оказывает неблагоприятное воздействие на выступление спортсмена и, как следствие, на результат соревновательной деятельности [1].

Особенности соревновательной деятельности и соревновательного упражнения самбиста требуют от него поддержания оптимального уровня состояния тревожности на протяжении длительного времени. Тем самым, становится актуальной проблема регуляции состояния тревожности самбиста перед соревнованиями.

В настоящее время проблема регуляции состояния тревожности в борьбе самбо практически не раскрыта. Основная часть научно-методических работ посвящена проблемам технической, тактической, физической подготовки в этом виде спортивной борьбы.

Цель исследования: определить эффективность усовершенствованной методики регуляции ситуативной тревожности самбистов 15-16 лет.

Педагогический эксперимент проводился на базе муниципального бюджетного учреждения спортивной школы «Батыр» г. Уфы. В исследовании приняли участие 22 спортсмена 15-16 лет, занимающиеся самбо, тренировочной группы третьего года обучения (УТГ-3).

В контрольной группе применялась разминка с включением общей и специальной частей. При этом интенсивность и способы выполнения упражнений не дифференцировались в зависимости от уровня тревожности. Психомышечная тренировка не применялась.

В экспериментальной группе после выполнения обще-подготовительных и специально-подготовительных упражнений, спортсмены выполняли психомышечную тренировку по В.А. Алексееву для регуляции или сохранения уровней ситуативной тревожности. Для определения эффективности усовершенствованной методики, был проведен межгрупповой анализ показателей ситуативной тревожности и пятисекундного теста в среднем за три соревновательных старта, результаты в табл 1 и 2.

Таблица 1

Показатели уровня ситуативной тревожности и пятисекундного теста самбистов контрольной группы и экспериментальной групп до разминки, (M±m)

Показатели психического состояния	Контрольная группа (n=10)	Экспериментальная группа (n=10)	p
Ситуативная тревожность (баллы)	49,1±2,5	49,6±1,3	>0,05
Пятисекундный тест (сек)	5,8±0,23	5,7±0,33	>0,05

Примечание: M – среднее арифметическое значение; m – стандартное отклонение; p – уровень статистической достоверности; КГ – контрольная группа; n – количество человек.

Из таблицы 1 видно, что между контрольной и экспериментальной группами до выполнения специальной разминки перед соревнованиями значимых различий в показателях ситуативной тревожности и пятисекундного теста не выявлены.

Таблица 2

Показатели уровня ситуативной тревожностии пятисекундного теста самбистов контрольной группы и экспериментальной групп после разминки, (M±m)

Показатели психического состояния	Контрольная группа	Экспериментальная группа	p
Ситуативная тревожность (баллы)	47,7±3,3	37,3±2,1	<0,05
Пятисекундный тест (сек)	5,4±0,12	4,9±0,32	<0,05

Примечание: M – среднее арифметическое значение; m – стандартное отклонение; p – уровень статистической достоверности; КГ – контрольная группа; n – количество человек.

Как видно из таблицы 2, достоверные изменения произошли после разминки за три соревновательных старта произошли, определяющие

уровень тревожности самбистов (47,7±3,3; 37,3±2,1; $p<0,05$) и пятисекундный тест (5,4±0,12; 4,9±0,32; $p<0,05$). Уровень тревожности у спортсменов экспериментальной группы перед соревнованиями стала средней, кроме того, они стали адекватнее воспринимать пятисекундный отрезок времени.

Полученные в результате межгруппового анализа данные свидетельствуют об эффективности усовершенствованной нами методики регуляции ситуативной тревожности самбистов 15-16 лет.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гогунов Е.Н. Психология физического воспитания и спорта[Текст] : учебное пособие. - М: Физкультура и спорт, 2004. - 496 с.
2. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта: [Текст]: учебник. - М.: Академический Проект; Фонд «Мир», 2004. - 576с.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ВЛАДЕНИЯ КОНЬКАМИ У ХОККЕИСТОВ 10-11 ЛЕТ

Пономарева К.О.
Даянова А.Р., канд. биол. наук, доцент
Башкирский институт физической культуры
кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств

Актуальность. Современный уровень спортивных достижений в хоккее, интенсивность действий хоккеистов на льду предъявляют высокие требования к технической подготовке. Характерной особенностью хоккея является то, что игровая деятельность осуществляется в движении на коньках. Поэтому техника передвижения на коньках - основа, на которой держится мастерство хоккеиста. Ее сущность сводится к выполнению рационально организованных движений, направленных на оптимальное скоростно-маневренное прохождение игрового пространства [2; 3].

Современный хоккеист должен владеть более совершенным техническим мастерством, быстрее ориентироваться в игровых ситуациях, принимать верные решения и быстро их реализовывать, так как ему приходится выполнять сложные игровые действия в условиях постоянно возрастающего активного силового

противодействия соперника при дефиците времени и пространства [1; 4].

Успешность выступлений высококвалифицированных спортсменов в значительной степени зависит от целенаправленной работы с резервом, начиная с детского возраста. Бег на коньках - неестественный, сложный навык, имеющий свои особенности формирования и принципиальные отличия от естественных локомоций [1; 4].

Таким образом, современный хоккей предъявляет очень высокие требования к технической подготовленности спортсменов, что, в свою очередь, вызывает необходимость дальнейшего совершенствования тренировочного процесса подготовки хоккеистов [1; 2].

В то же время, многие ведущие тренеры и специалисты отмечают значительное отставание юных игроков в технике владения коньками от требований современного хоккея. Одной из причин этого является недостаточная теоретическая и методическая разработанность вопросов технической подготовки юных хоккеистов [1].

Однако анализ научно-методической литературы обнаружил недостаточность эффективных методик, направленных на совершенствование техники владения коньками хоккеистов 10-11 лет. Вышеуказанные данные свидетельствует о том, что научно-методическое обеспечение в настоящее время по данной проблеме раскрыто недостаточно [1; 2; 3; 4]. Поэтому модификация методики, направленной на совершенствование техники владения коньками полевых игроков 10-11 лет является актуальной.

Цель исследования. Определить эффективность модифицированной методики, направленной на совершенствование техники владения коньками у хоккеистов 10-11 лет.

Полученные результаты. Межгрупповое изучение показателей педагогического наблюдения за техникой владения коньками хоккеистов 10-11 лет выявило, что в начале предпринимаемого исследования все изучаемые параметры находились в одном цифровом диапазоне и не имели статистически достоверных различий, что свидетельствует об однородности контрольной и экспериментальной группы, и делает возможным проведение сравнительного анализа.

Бег скользящими шагами до эксперимента в контрольной группе находился на уровне - 3,1±0,3 балла; экспериментальной - 3,0±0,2 балла (>0,05).
Бег короткими шагами у хоккеистов 10-11 лет группы контроля до эксперимента составлял - 3,2±0,5 балла; у испытуемых экспериментальной - 3,3±0,4 балла (>0,05).
До начала сравнительного педагогического эксперимента показатели «бега скрестными шагами» в контрольной группе составили - 3,2±0,3 балла, а в экспериментальной - 3,2±0,2 балла (>0,05).
«Слаломный бег» у хоккеистов контрольной группы составил - 3,0±0,4 балла, а в экспериментальной - 2,9±0,3 балла (>0,05).
Данные «бега спиной вперед без шайбы» в контрольной группе были на уровне - 3,3±0,3 балла, а в экспериментальной - 3,3±0,3 балла (>0,05).
После проведенного эксперимента показатели «бега скользящими шагами» увеличились в обеих группах и составили - 3,5±0,3 балла в группе контроля; а в экспериментальной - 4,1±0,2 балла. Однако в экспериментальной, показатель был статистически достоверно выше (<0,05).
Показатель педагогического наблюдения «бега короткими шагами» после эксперимента увеличился в контрольной группе до уровня - 3,8±0,2 балла, а в экспериментальной до цифровых значений - 4,5±0,3 балла. Нами не обнаружено достоверное увеличение исследуемого параметра в экспериментальной группе (>0,05).
«Бег скрестными шагами» в контрольной группе после эксперимента составил - 3,9±0,3 балла, а в экспериментальной - 4,5±0,2 балла. Выявлены межгрупповые статистические различия в исследуемом показателе (<0,05).
«Слаломный бег» в контрольной группе после эксперимента составили - 3,5±0,2 балла, а в экспериментальной - 3,9±0,2 балла. Выявлены межгрупповые статистические различия в исследуемом показателе (<0,05).
«Бег спиной вперед без шайбы» в контрольной группе после эксперимента составил - 3,7±0,3 балла, а в экспериментальной - 4,3±0,2 балла. Выявлены межгрупповые статистические различия в исследуемом показателе (<0,05).
Таким образом, установлено, что все показателя педагогического наблюдения за техникой владения коньками после проведенного педагогического эксперимента статистически достоверно выше в

экспериментальной группе, в сравнении с группой контроля: бег скользящими шагами, бег короткими шагами, бег скрестными шагами, слаломный бег, бег спиной вперед и (<0,05).

Следовательно, можно утверждать об эффективности модифицированной методики, направленной на совершенствование техники владения коньками хоккеистов 10-11 лет.

Выводы. Установлено, что все показателя педагогического наблюдения за техникой владения коньками после проведенного педагогического эксперимента статистически достоверно выше в экспериментальной группе, в сравнении с группой контроля: бег скользящими шагами, бег короткими шагами, бег скрестными шагами, слаломный бег, бег спиной вперед и (<0,05). Следовательно, можно утверждать об эффективности модифицированной методики, направленной на совершенствование техники владения коньками хоккеистов 10-11 лет.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Горский Л.П. Тренировка хоккеиста. - М.:Физкультура и спорт. 2004. - 258 с.
3. Никонов Ю.В. Подготовка высококвалифицированных хоккеистов. – Минск. Полымя. 2000. - 305 с.
4. Рубин Е. Хоккей нашего времени. - М.:Физкультура и спорт. 2006. - 164 с.
4. Савин В.П., Медведев В.И. Техническая подготовка хоккеистов. Монография. - М.: ГЦОЛИФК. 1983. - 89 С.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ВЕДУЩИХ ЭЛЕМЕНТОВ ТЕХНИКИ БЕГА НА КОНЬКАХ ШОРТ-ТРЕКЕРОВ 15-16 ЛЕТ

Попенов И.В.
Швец Р.Р., канд.пед.наук, доцент
Макина Л.Р., д-р пед. наук, профессор
Башкирский институт физической культуры
кафедра теории и методики циклических видов спорта и физического воспитания

Актуальность. По мнению Б.М. Васильковского (1999), в шорт-треке, как и в любом другом виде спорта, техника играет очень важную роль. Процесс овладения ею труден, продолжителен и практически не имеет предела совершенства, что делает шорт-трек особенно привлекательным. Поэтому данный вид спорта характерен многочисленными и высокими требованиями к подготовке

спортсменов.Так же стоит отметить, что улучшение спортивных результатов в шорт-треке в большей степени зависит от уровня технической подготовленности спортсмена [1].

Техника бега на коньках представляет собой совокупность двигательных действий (систему движений) шорт-трекера, направленных на обеспечение необходимой оптимальной скорости на каждом участке дистанции. Для техники бега на коньках характерны как общие основы, так и частные особенности в конкретных условиях [2].

Проанализировав научно-методическую литературу, было установлено, что вопрос выявления ведущих элементов техники бега на коньках шорт-трекеров освещен недостаточно.Что говорит об актуальности выявления ведущих элементов техники бега на коньках шорт-трекеров [3].

Цель исследования: выявить ведущие элементы техники бега на коньках шорт-трекеров 15-16 лет.

Полученные результаты. Для выявления ведущих элементов техники бега на коньках в шорт-треке был проведен опрос 10 тренеров высшей и первой категории на первом этапе кубка России по шорт-треку (г. Уфа). Общий стаж работы со спортсменами по шорт-треку составляет более 12 лет. Тренерам нужно было оценить каждый элемент в двух фазах техники бега на коньках по шкале от 1 до 10 баллов, исходя из того, насколько он важен для оптимального прохождения дистанции спортсменом. Необходимо отметить, что тренер мог дать нескольким элементам одинаковый балл, если он посчитает это необходимым.В таблице 1 представлены результаты опроса тренеров по выявлению ведущих элементов фаз техники бега на коньках шорт-трекеров.В процессе анкетирования было выявлено, что в фазе прохождение прямой ведущими элементами техники являются: постановка конька (94 балла), длина скольжения (87 баллов), высота посадки (84 балла).В фазе прохождение поворота ведущими элементами техники являются: высота посадки (94 балла), положение таза (93 балла), длина скольжения (87 баллов).

Таблица 1

Результаты опроса тренеров по выявлению ведущих элементов фаз техники бега на коньках в шорт-треке

Элемент техники	Баллы
Фаза прохождения прямой	
1. Постановка конька	94
2. Длина скольжения	87

Продолжение таблицы

3. Высота посадки	84
4. Работа рук	83
5. Положение головы	75
6. Положение таза	72
7. Положение плеч	70
8. Выбор направления траектории	51
Фаза прохождения поворота	
1. Высота посадки	94
2. Положение таза	93
3. Длина скольжения	87
4. Работа рук	82
5. Положение плеч	79
6. Положение головы	75
7. Постановка конька	73
8. Выбор направления траектории	57

Для выявления ведущих элементов техники бега на коньках шорт-трекеров 15-16 лет и взаимосвязей между результатами оценки элементов техники и результатами прохождения соревновательных дистанций на время был проведен корреляционный анализ между данными показателями. В тестирование приняли участие 20 спортсменов.

По итогам корреляционного анализа было выявлено, что наиболее сильные взаимосвязи с результатами прохождения соревновательных дистанций были выявлены с элементами техники в фазе прохождения прямой: постановка конька, длинна скольжения, высота посадки. В фазе прохождения поворота наиболее сильные взаимосвязи были зафиксированы с элементами техники «высота посадки», «положение таза» и «длина скольжения».

Проведенное исследование позволило выявить ведущие элементы техники бега на коньках шорт-трекеров 15-16 лет и подтвердило необходимость совершенствования технических элементов для дальнейшего улучшение результатов прохождения соревновательных дистанций.

Таблица 2

Взаимосвязи между результатами оценки элементов техники и результатами прохождения соревновательных дистанций

Элементы техники (баллы)	500 метров (сек)	1000 метров (сек)	1500 метров (сек)
Фаза прохождения прямой			
1. Постановка конька	-0,83	-0,91	-0,84
2. Длина скольжения	-0,88	-0,79	-0,75
3. Высота посадки	-0,71	-0,92	-0,73
4. Работа рук	-0,66	-0,61	-0,55
5. Положение головы	-0,53	-0,48	-0,37
6. Положение таза	-0,59	-0,63	-0,41
7. Положение плеч	-0,35	-0,46	-0,59
8. Выбор направления траектории	-0,51	-0,41	-0,68
Фаза прохождения поворота			
1.Высота посадки	-0,76	-0,83	-0,9
2. Положение таза	-0,92	-0,71	-0,77
3. Длина скольжения	-0,84	-0,87	-0,73
4. Работа рук	-0,42	-0,51	-0,33
5. Положение плеч	-0,66	-0,61	-0,29
6. Положение головы	-0,44	-0,57	-0,3
7. Постановка конька	-0,62	-0,52	-0,57
8. Выбор направления траектории	-0,67	-0,44	-0,53

Вывод: Выявленные в процессе исследования специфические принципы подготовки шорт-трекеров представляют лишь незначительную, хотя и ведущую, часть разнообразных общих и частных проблем в данной области.

Вместе с тем, их постановка и решение позволяет определиться в направлении развития и совершенствования техники бега на коньках в шорт-треке.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Безденежных А.И., Селуянов А.Н. Бег на короткой дорожке: методические рекомендации. - М.: Сов.спорт, 1997. 120 с.

2. Васильковский Б.М. Вопросы современной тренировки квалифицированных конькобежцев многоборцев. М.: Пресс, 1995. 365 с.

3. Павловский Ю.А. Шорт-трек. М.: Физкультура и спорт, 2009. 177 с.

ВЫЯВЛЕНИЕ НАИБОЛЕЕ РЕЗУЛЬТАТИВНЫХ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В НАПАДЕНИИ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ИГРАХ ХОККЕИСТОВ 13-14 ЛЕТ

Разумняк В.Е.
Даянова А.Р., канд. биол. наук, доцент
Башкирский институт физической культуры
кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств

Актуальность. Спортивные игры, в отличие от индивидуальных видов спорта, имеют свою специфическую особенность, выражающуюся наличием и необходимостью индивидуальных, звеньевых и командных действий и взаимодействий, основанных на высоком уровне тактической подготовленности игроков [1].

Известный советский тренер по хоккею А.В. Тарасов (1986) в своих работах писал, что высокий класс в современном хоккее немыслим без высокого уровня тактической сыгранности игроков [2].

Однако, проведенный анализ научно-методической литературы обнаружил недостаточность исследований, направленных на совершенствование групповых атакующих действий хоккеистов 13-14 лет [1; 2].

Цель исследования. Выявить наиболее результативные тактические действия в нападении в соревновательных играх хоккеистов 13-14 лет.

Полученные результаты. С целью выявления наиболее результативных тактических действий в нападении в соревновательных играх хоккеистов 13-14 лет нами было проведено педагогическое наблюдение соревновательных игр, в котором приняли участие десять тренеров по хоккею с шайбой. Эксперты определяли среднегрупповые значения результативности следующих групповых тактических действий в нападении:

- атака;
- контратака;
- атака с ходу;
- позиционная атака.

В ходе педагогического наблюдения нами было, что результативность тактического действия «атака» в соревновательных играх хоккеистов 13-14 лет составила - 19,8±2,3 (%), и находится на четвертом месте;

- результативность тактического действия «контратака» составила -

22,6±2,7 (%), третье место»;
- результативность тактического действия «позиционная атака» составила - 25,5±2,5 (%), второе место;
результативность тактического действия «атака с ходу» составила - 31,7±2,3(%) – первое место.
Выводы. Выявлено, что в соревновательных играх хоккеистов 13-14 лет наиболее результативным тактическим действием в нападении является – атака с ходу.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Воеводин А.А. Все про хоккей. Тактика. – М.: Физкультура и спорт. 2018. – 323 с.
2. Тарасов А.В. Тактика хоккея. - М.: Физкультура и спорт, 1986. – 271 с.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ГРУППОВОГО ТАКТИЧЕСКОГО ДЕЙСТВИЯ «АТАКА С ХОДУ» У ХОККЕИСТОВ 13-14 ЛЕТ

Разумняк В.Е.
Даянова А.Р., канд. биол. наук, доцент
Башкирский институт физической культуры
кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств

Актуальность. Широкое общение российского хоккея с зарубежным из года в год ставит наших тренеров и хоккеистов перед постоянно возникающими новыми тактическими проблемами. Эти проблемы все чаще стали касаться игры отдельных хоккеистов или звеньев и всей команды. Ведь не секрет, что несколько лет назад мы вдруг ощутили свою беспомощность в организации и завершении атак [1].
Следовательно, совершенствование тактических действий в нападении у юных хоккеистов является актуальной проблемой. Однако, проведенный анализ научно-методической литературы обнаружил недостаточную эффективность имеющихся методик, направленных на совершенствование групповых действий в нападении у хоккеистов 13-14 лет. Имеющиеся работы, посвящены в основном физической либо технической подготовке юных хоккеистов [2; 3].
Таким образом, разработка методики, направленной на совершенствование групповых тактических действий в атаке у

хоккеистов 13-14 лет является актуальной и требует проведения нашего исследования.

Цель исследования. Выявить эффективность методики, направленной на совершенствование группового тактического действия «атака с ходу» у хоккеистов 13-14лет.

Полученные результаты. В ходе межгруппового анализа обнаружено, что до проведения исследования показатели группового тактического действия «атака с ходу» у хоккеистов контрольной и экспериментальной группы достоверных различий не имели и составляли:

- 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 –17,5±1,3 (%), а в экспериментальной – 17,4±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 $p>0,05$.

По окончании педагогического эксперимента организованного с целью выявления эффективности разработанной методики, направленной на совершенствование группового тактического действия «атака с ходу» юных хоккеистов, нами было проведено повторное педагогическое наблюдение уровня тактической подготовленности у хоккеистов 13-14 лет контрольной и экспериментальной групп. Все показатели группового тактического действия «атака с ходу» у хоккеистов 13-14 лет экспериментальной группы достоверно выше в сравнении с контрольной группой:

количество выполненных тактических действий «атака с ходу (%)» по отношению к общему числу выполненных атакующих тактических действий в контрольной группе составило 35,7±1,3 (%), а в экспериментальной группе – 39,2±1,6 (%) (при $p<0,05$; табл. 5).

Эффективность тактического действия «атака с ходу» показатель в контрольной группе составило 19,1±1,1 (%), а в экспериментальной группе – 21,6±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 $p<0,05$.

Таким образом, все вышеуказанное свидетельствует об эффективности разработанной методики, направленной на совершенствование группового тактического действия «атака с ходу» у хоккеистов 13-14 лет.

*Выводы.*Определена эффективность разработанной методики, направленной на совершенствование группового тактического действия «атака с ходу» у хоккеистов 13-14 лет, выявленная в статистически достоверно значимых различиях показателей: количества выполненных атак с ходу по отношению к общему числу атакующих тактических действий, эффективности и результативности атак с ходу у спортсменов экспериментальной группы, в сравнении с контрольной. Следовательно, разработанная методика, направленная на совершенствование группового тактического действия «атака с ходу» у хоккеистов 13-14 лет является эффективной.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Быков А.В. Стратегия и тактика в игровых видах спорта. - Научно-теоретический журнал «Ученые записки». - СПб.: №12 (8). 2011. - С.44-49.

2. Воеводин А.А. Все про хоккей. Тактика. – М.: Физкультура и спорт. 2018. – 323 с.

3. Тарасов А.В. Тактика хоккея. - М.: Физкультура и спорт, 1986. – 271 с.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ НАИБОЛЕЕ ЗНАЧИМЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ИХ КОМПОНЕНТОВ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ НАИБОЛЕЕ РЕЗУЛЬТАТИВНЫХ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ «АТАКИ С ХОДУ» В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ИГРАХ ХОККЕИСТОВ 13-14 ЛЕТ

Разумняк В.Е.

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

Башкирский институт физической культуры

кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств

Актуальность. По данным Н.М. Косилова (2003) до 40-60% от общего числа атак приходится на атаки с ходу. Они характеризуются:

во-первых, скоротечностью, т.к. их продолжительность не превышает, как правило, 12-15 сек., во-вторых, ограниченным количеством передач (2-4), основные направления которых продольные и диагональные, и в-третьих, кратчайшим путём атаки. Как правило, атака с ходу проводится против мало организованной защиты соперников [3].

По данным В.И. Колоскова и В.Л. Климина (1981), в процессе игры хоккей, практически все команды стремятся вести игру комбинационно, однако очень часто наблюдаются игровые ситуации, в которых нападающим игрокам приходится играть, преодолевая различное сопротивление противника [3]. Поэтому, исследователи рекомендуют в тренировочной работе с юными хоккеистами уделять особое внимание сопряженному воспитанию наиболее значимых физических качеств и их компонентов, необходимых для выполнения наиболее результативных технических действий при выполнении «атаки с ходу» в соревновательных играх хоккеистов [2].

Цель исследования. Определить наиболее значимые физические качества и их компоненты, необходимые для выполнения наиболее результативных технических действий при выполнении «атаки с ходу» в соревновательных играх хоккеистов 13-14 лет.

Полученные результаты. С целью определения наиболее значимых физических качеств и их компонентов, необходимых для выполнения наиболее результативных технических действий при выполнении «атаки с ходу» в соревновательных играх хоккеистов 13-14 лет нами было проведено анкетирование двадцати двух специалистов в области хоккея (тренеры высшей и первой квалификационной категории по хоккею с шайбой, МС и МСМК по хоккею с шайбой).

Наиболее значимым физическим качеством для выполнения технического действия бросок шайбы при выполнении «атаки с ходу» в соревновательных играх хоккеистов 13-14 лет 20,1 (%) опрошенных специалистов по хоккею с шайбой считают скорость; по 33,3 (%) считают силу и координацию; 13,3 (%) – выносливость.

Наиболее значимым физическим качеством для выполнения технического действия прием шайбы при выполнении «атаки с ходу» в соревновательных играх хоккеистов 13-14 лет 26,8 (%) опрошенных специалистов считают скорость; 20,1 (%) – силу; 39,8(%) – координацию; 13,3 (%) – выносливость.

Наиболее значимым физическим качеством для выполнения технического действия прием шайбы при выполнении «атаки с ходу»

в соревновательных играх хоккеистов 13-14 лет 33,3 (%) опрошенных специалистов считают - скорость; 20,1 (%) – силу; 33,3 (%) – координацию; 13,3 (%) – выносливость.

Анкетирование тренеров по хоккею позволило установить, что наиболее значимым физическими качествами при выполнении броска шайбы являются координация (дифференцирование мышечных усилий) и сила (взрывная сила); при выполнении приема шайбы – координация (перестроение двигательных действий); при выполнении ведения – скорость (быстрота выполнения целостных двигательных действий) и координация (перестроение двигательных действий).

В ходе анкетирования специалистов в области хоккея нами выявлено, что наиболее значимым компонентом физического качества сила для выполнения технического действия бросок шайбы при выполнении «атаки с ходу» 13,65 % считают общую силу; абсолютную и относительную силу считают наиболее значимым компонентов по 9,1 % специалистов; скоростную – 18,2 % и взрывную силу – 49,95 %.

Наиболее значимым компонентом физического качества координация для выполнения технического действия бросок шайбы при выполнении «атаки с ходу» 18,2 % считают способность к ориентированию в пространстве; равновесие – 4,55 %; способность дифференцировать мышечные усилия во времени – 9,1 %; способность дифференцировать мышечные усилия в пространстве – 27,2 %; чувство ритма – 4,55 %; способность к произвольному мышечному расслаблению – 9,1 %; способность к перестроению двигательных действий и способность к согласованию двигательных действий по 13,65 % опрошенных экспертов.

Наиболее значимым компонентом физического качества координация для выполнения технического действия прием шайбы при выполнении «атаки с ходу» 13,65 % считают способность к ориентированию в пространстве; равновесие – 13,65 %; способность дифференцировать мышечные усилия во времени – 4,55 %; способность дифференцировать мышечные усилия в пространстве – 18,2 %; чувство ритма – 4,55 %; способность к произвольному мышечному расслаблению – 9,1 %; способность к перестроению двигательных действий 27,2 % и способность к согласованию двигательных действий 9,1 % опрошенных экспертов.

Наиболее значимым компонентом физического качества скорость для выполнения технического действия прием шайбы при выполнении

«атаки с ходу» 36,3 % быстроту целостных двигательных действий; быстроту одиночного движения 9,1 %; быстроту простой реакции 4,55 %; скорость реакции на движущийся объект и перцептивная антиципация по 18,2 % и скорость сложной реакции выбора 13,65 %.

Наиболее значимым компонентом физического качества координация для выполнения технического действия ведение шайбы при выполнении «атаки с ходу» 13,65 % считают способность к ориентированию в пространстве; равновесие – 13,65 %; способность дифференцировать мышечные усилия во времени – 4,55 %; способность дифференцировать мышечные усилия в пространстве – 18,2 %; чувство ритма – 4,55 %; способность к произвольному мышечному расслаблению – 9,1 %; способность к перестроению двигательных действий 27,2 % и способность к согласованию двигательных действий 9,1 % опрошенных экспертов.

Выводы. Определено, что наиболее значимым физическими качествами при выполнении броска шайбы являются координация (дифференцирование мышечных усилий) и сила (взрывная сила); при выполнении приема шайбы – координация (перестроение двигательных действий); при выполнении ведения – скорость (быстрота выполнения целостных двигательных действий) и координация (перестроение двигательных действий).

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Колосков В.И., Климин В.Л. Подготовка хоккеистов: Техника, тактика. - М.: Физкультура и спорт. 2011. - 200с.

2. Костка В. Современный хоккей. - М.: Физкультура и спорт. 2016. - 256 с.

3. Косилова Н.М. Планирование тренировки тактической и технической направленности в хоккее: //Современный олимпийский спорт и спорт для всех: Материалы VII международной научного конгресса. - М.: СпортАкадемПресс. 2003. - С. 264.

ОСОБЕННОСТИ И СПЕЦИФИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КАДЕТОВ С ПЕРВОНАЧАЛЬНОЙ ЛЕТНОЙ ПОДГОТОВКОЙ

Рзаев Д.О.
Швец Р.Р., канд. пед. наук, доцент
Башкирский институт физической культуры
Румянцева Э.Р., доктор биол. наук, профессор
Поволжская академия физической культуры, спорта и туризма

*Актуальность.*На сегодняшний день выпускники кадетских школ с первоначальной летной подготовкой являются непосредственным резервом для высших военных летных училищ. При этом одной из основных составляющих боевой подготовки, неотъемлемой частью воинского обучения личного состава с учетом специфики их деятельности является физическая подготовка.

Цель исследования. Определить особенности и специфику физической подготовки кадетов с первоначальной летной подготовкой.

Полученные результаты. Общими требованиями для всех представителей летного состава являются соответствующие военно-профессиональные знания и навыки, высокий уровень развития памяти и внимания, точности и быстроты восприятия, пространственной ориентировки, точности движений и координации.

Весь летный состав должен обладать высоким уровнем общей физической подготовленности, общей физической выносливостью, достаточным уровнем развития силы, быстроты, ловкости.

Первостепенное значение в развитии всех указанных качеств имеет общая физическая подготовка – развитие всех основных физических качеств [5].

Так, например, устойчивость к перегрузкам определяется силой мышц туловища, брюшного пресса, ног, так как их произвольное напряжение позволяет ограничивать расширение сосудистого русла в нижней части туловища при ускорениях. Устойчивость органов и систем к работе в условиях кислородного долга определяется уровнем развития выносливости.

Анализ научно-методической литературы убедительно доказывает, что при выборе методов физической подготовки таких категорий лиц, как будущие военные летчики, необходимо руководствоваться общими принципами такими как [3, 4]:

- принцип единства воздействий – основан на реализации специфических свойств каждого физического качества и его влиянии на определенные функции организма;
- принцип индивидуализации - необходимо учитывать пол, возраст, конституцию человека, реактивность его организма, наличие изменений в функциональном состоянии;
- принцип курсового воздействия основан на том, что наиболее выраженный эффект применения большинства физических факторов, наступает в результате многократного повторения. При этом структурно-функциональные изменения, возникающие во время начальных занятий, углубляются и закрепляются последующими;
- принцип оптимальности воздействия – физические упражнения обладают неодинаковой эффективностью при воздействии на функциональное состояние организма, поэтому они должны подбираться таким образом, чтобы максимально соответствовать характеру и фазе развития функционального состояния;
- принцип динамичности воздействия – подготовка должна соответствовать текущему функциональному состоянию, что предполагает своевременное изменение интенсивности и объема нагрузки. Для этого требуется систематический педагогический и врачебный контроль за состоянием занимающихся;
- принцип комплексности воздействия физических нагрузок подразумевает сочетанное воздействие на различные системы организма.

Так же доказано, что обоснование программ по физической подготовке летного состава должны проводиться с учетом принципов формирования функциональной системы П.К. Анохина (1962), развития адаптационных реакций (Ф.З. Меерсон, 1967), периодизации спортивной тренировки (Л.П. Матвеев, 1976), а периоды совершенствования физических качеств - должны иметь этапное планирование и соответствовать периодам профессионального совершенствования [2].

По мере развития и расширения возможностей боевого и гражданского применения летательных средств, усложнения технических средств, увеличивается уровень сложности решаемых летчиком задач, и соответственно, возрастают требования к их организму. Высокая цена возможных ошибочных действий способствует росту интенсивности труда, повышению требований к психофизиологическим, физиологическим и психическим функциям,

наряду с высоким уровнем физической подготовленности [1]. Все это определяет необходимость поиска новых и дальнейшее усовершенствование имеющихся средств и методов повышения физических и функциональных резервов организма летчиков, сохранения их работоспособности в процессе профессиональной деятельности, а также подготовки их основного резерва - кадетов с первоначальной летной подготовкой.

Вывод. В процессе физической подготовки кадетов формируется, сила, быстрота, выносливость и ловкость. Физическая подготовка должна способствовать повышению устойчивости организма к воздействию стресс-факторов военно-профессиональной деятельности и окружающей среды, воспитанию психической устойчивости, смелости и решительности, уверенности в своих силах, формированию готовности к перенесению экстремальных физических и психических нагрузок в период подготовки и ведения боевых действий.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Благинин А.А. Гипоксическая тренировка как метод коррекции пограничных функциональных состояний организма операторов сложных эргатических систем: Монография. /А.А. Благинин, И.И. Жильцова, Г.Ф. Михеева – Нижневартовск: Изд-во Нижневартовского гос. ун-та, 2015. – 106с.
2. Горелов А.А. Основы специальной физической подготовки летного состава /А.А. Горелов – СПб: Типография Военного ин-та физической культуры, 1993. – С. 55-65
3. Коурова О.Г. Экология человека и профессиональная адаптация /О.Г. Коурова, Т.В. Попова, Н.В. Парская и др. //Международный научно-исследовательский журнал, 2016. - №12-1 (54). – С. 31-34
4. Михеева Г.Ф. Психофизиологическое обоснование применения гипоксической тренировки для коррекции пограничных функциональных состояний авиационных специалистов: Автореф. Дис. …канд. мед.наук. – СПб., 2012. – 29с.
5. Стрелец В.Г. Теоретические и прикладные аспекты физической подготовки лётного состава ВВС / В.Г. Стрелец, А.А. Горелов. – СПб.: ВДКИФК, 1992. – 71 с.

ВЫЯВЛЕНИЕ НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В ОБОРОНЕ ХОККЕИСТОВ 12-13ЛЕТ

Родионов А.С.
Юламанова Г.М. д-р пед. наук, профессор
Башкирский институт физической культуры
кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств

Актуальность данной работы определяется тем, что построение игре в защите занимает важнейшее место в результативности соревновательной деятельности и, следовательно, в тренировочном процессе хоккеистов. Тактические упражнения и тактический рисунок игры в защите определяется в тренировочном процессе ежедневными отработками различных вариантов ведения игры в защите. Слаженность действий игроков защите, их взаимопонимание, творческая активность, оптимальное сочетание индивидуальных и коллективных действий возможны лишь на основе определенных и разумных тактических построений команды. Но не всегда некоторые упражнения оправдывают себя вследствие неадекватности применения относительно игре или возрасту, уровня подготовленности или интеллектуальному уровню, необоснованности применения в данный момент.

В настоящее время практически отсутствуют исследования, направленные на выявление наиболее эффективных средств для совершенствования тактических действий в обороне хоккеистов 12-13 лет, следовательно, возникает недостаточность обеспечения тренировочного процесса конкретными четко дозированными и структурированными упражнениями, что ведет к нерациональному использованию обучающихся в соревновательных играх своих возможностей. Поэтому исследования, направленные на выявление эффективных средств для совершенствования тактических действий в обороне хоккеистов 12-13 лет является актуальным.

Цель исследования. Выявление эффективных средств для совершенствования тактических действий в обороне хоккеистов 12-13 лет.

Полученные результаты. В процессе выявления наиболее эффективных средств для совершенствования командных тактических действий у хоккеистов 12-13 лет специалисты в области подготовки хоккеистов на первое ранговое место поставили

«средства, направленные на совершенствование индивидуального и спаренного отбора» (37,7%) (табл.).

Таблица

Результаты анкетного опроса (n=10)

№	Средства	Ранговое место	Значимость средств (%)
	Направленные на совершенствование индивидуального и спаренного отбора	1	37,4
	Направленные на совершенствование взаимодействия всех игроков команды.	2	34,4
	Направленные на совершенствование активного отбора	3	15,8
4.	Направленные на совершенствование умений быстрой страховки игроков при выполнение атакующими заслонов	4	12,4

На втором месте по значимости «средства направленные на совершенствование взаимодействия всех игроков команды» (34,4%) определены для преимущественного совершенствования командных тактических действий в обороне у хоккеистов 12-13 лет. На третьем месте находятся «средства, направленные на совершенствование активного отбора» (15,8%). На четвертом месте находятся «средства, направленные на совершенствование умений быстрой страховки игроков при выполнение атакующими заслонов» (12,4%). Следовательно, для совершенствования командных тактических действий в обороне хоккеистов 12-13 лет следует использовать средства, направленные на совершенствование индивидуального и спаренного отбора, средства направленные на совершенствование взаимодействия всех игроков команды.

Выводы. Для совершенствования командных тактических действий в обороне хоккеистов 12-13 лет следует использовать средства, направленные на совершенствование индивидуального и спаренного отбора, средства направленные на совершенствование взаимодействия всех игроков команды.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ
1. Колосков В.И. Подготовка хоккеистов: Учебник. - М.: Физкультура и спорт. 1991. – 178 с.
2. Колузганов А.М. Юный хоккеист. – М.: Физкультура и спорт 1986. – 184 с.

ВЫЯВЛЕНИЕ НАИБОЛЕЕ ЗНАЧИМЫХ ВИДОВ ЗАЩИТ ДЛЯ ПРЕИМУЩЕСТВЕННОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ У ХОККЕИСТОВ 12-13 ЛЕТ

Родионов А.С.
Юламанова Г.М. д-р пед. наук, профессор
Башкирский институт физической культуры
кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств

Актуальность. В настоящее время в области спортивной подготовки хоккеистов накоплен значительный материал серьезных научных разработок, свидетельствующий о большой значимости владения современной техникой и использования тактических построений при становлении и совершенствовании спортивного мастерства хоккеистов.Остаются до сих пор неясными вопросы оптимизации выбора состава и характера тренирующих воздействий, обеспечивающих необходимость и достаточность уровня тактической подготовленности в защите для эффективной реализации в условиях игровой деятельности хоккеистов. В частности, в работах по хоккейной тематике не нашли отражения вопросы адекватности форм совершенствования тактическим действиям в защите специфике игровой деятельности хоккеистов. Существующие ныне модельные характеристики технико-тактической подготовленности хоккеистов в основном отражают лишь отдельные компоненты этой комплексной способности и детерминированы чаще всего возможностями инструментарием тестовых процедур.

В настоящее время практически отсутствуют исследования, направленные на выявление значимых видов защит для преимущественного совершенствования у хоккеистов 12-13 лет, следовательно, возникает недостаточность обеспечения тренировочного процесса конкретными четко дозированными и структурированными упражнениями, что ведет к нерациональному использованию обучающихся в соревновательных играх своих возможностей. Поэтому исследования, направленные на выявление

значимых видов защит для преимущественного совершенствования у хоккеистов 12-13 лет является актуальным.

Цель исследования. Выявление значимых видов защит для преимущественного совершенствования у хоккеистов 12-13 лет.

Полученные результаты. В процессе выявления наиболее значимых видов защит для преимущественного совершенствования командных тактических действий у хоккеистов 12-13 лет специалисты в области подготовки хоккеистов на первое ранговое место поставили «комбинированная защита» (47,4%) (табл.). Это согласуется с мнениями В.П. Савина (2011) и С.К. Колосков (2014) которые считают, что она широко используется в современном хоккее как наиболее гибкая, вбирающая в себя лучшие стороны зонной и персональной опеки, и поэтому для хоккеистов данного возраста необходимо освоить данный вид защиты, которая является базой для эффективности оборонительных действий в соревновательной деятельности.

Таблица 1

Результаты анкетного опроса (n=10)

№	Виды защит в хоккее с шайбой	Ранговое место	Значимость средств (%)
1.	Комбинированная защита	1	47,4
2.	Зонная защита	2	27,8
3.	Персональная защита	3	24,8

На втором месте по значимости «зонную защиту» (27,8%) определена для преимущественного совершенствования командных тактических действий в обороне у хоккеистов 12-13 лет. На третьем месте находится «Персональная защита» (24,8%). Следовательно, результаты проведенного анкетирования тренеров свидетельствуют о том, что для хоккеистов 12-13 лет следует преимущественно совершенствовать комбинированную защиту.

Выводы. Результаты проведенного анкетирования тренеров свидетельствуют о том, что для хоккеистов 12-13 лет следует преимущественно совершенствовать комбинированную защиту.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Колосков В.И. Подготовка хоккеистов: Учебник. - М.: Физкультура и спорт. 1991. – 178 с.

2. Колузганов А.М. Юный хоккеист. – М.: Физкультура и спорт 1986. – 184 с.

ОБОСНОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДИКИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ КОМАНДНЫХ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В ОБОРОНЕ У ХОККЕИСТОВ 12-13

Родионов А.С.
Юламанова Г.М. д-р пед. наук, профессор
Башкирский институт физической культуры
кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств

Актуальность. Многие специалисты в области хоккея указывают на то, что если встречаются равные команды, одинаково подготовленные в физическом, техническом и психологическом плане, то выигрывает та команда, которая лучше подготовлена в тактическом плане. Существующие ныне модельные характеристики технико-тактической подготовленности хоккеистов в основном отражают лишь отдельные компоненты этой комплексной способности и детерминированы чаще всего возможностями инструментарием тестовых процедур. Однако из анализа научно-методической литературы было выявлено, что процесс совершенствования тактических действий в защите хоккеистов 12-13 лет раскрыт не достаточно полно. Поэтому разработка методики, направленной на совершенствования тактических действий в защите хоккеистов 12-13 лет является актуальным.

Цель исследования. Обосновать эффективность методики совершенствования командных тактических действий в обороне у хоккеистов 12-13.

Полученные результаты. Для определения эффективности разработанной и общепринятой методики, направленной на совершенствование командных тактических действий в обороне у хоккеистов 12-13 лет был проведен внутригрупповой анализ показателей уровня развития данных способностей.

Результаты контрольной и экспериментальной групп до и после педагогического эксперимента представлены в таблице 1 и 2 соответственно.

Из таблицы 1 следует, что в контрольной группе в показателях до и после педагогического эксперимента достоверно значимых различий не было. Однако прослеживалась положительная динамика показателей командных тактических действий в обороне у хоккеистов 12-13 лет контрольной группы.

Таблица 1

Различия (M±σ) показателей командных тактических действий в обороне хоккеистов 12-13 лет КГ (n=10) в процессе педагогического эксперимента, %

№	Показатели	До эксперимента	После эксперимента	p
1.	система обороны 2–1–2	35,8±1,3	36,4±1,6	>0,05
2.	система обороны 3–2	26,4±1,3	26,8±1,4	>0,05
3.	система обороны 1-2-2	35,3±1,4	38,6±2,8	>0,05
4.	система обороны 1-3-1	35,3±2,9	39,6±5,4	>0,05

Примечание: КГ – контрольная группа; n – количество игроков в команде; p – уровень статистической достоверности.

Так «система обороны 2–1–2» у хоккеистов 12-13 лет контрольной группы до эксперимента результативность составила 35,8±1,3%, а после эксперимента 36,4±1,6%, при p>0,05. «Система обороны 3–2» у хоккеистов 12-13 лет контрольной группы до эксперимента результативность составила 26,4±1,3%, а после эксперимента 26,8±1,4%, при p>0,05. «Система обороны 1-2-2» у хоккеистов 12-13 лет контрольной группы до эксперимента результативность составила 35,3±1,4%, а после эксперимента 38,6±2,8%, при p>0,05. «Система обороны 1-3-1» у хоккеистов 12-13 лет контрольной группы до эксперимента результативность составила 35,3±2,9%, а после эксперимента 39,6±5,4%, при p>0,05. В экспериментальной группе после педагогического эксперимента все показатели уровня командных тактических действий в обороне хоккеистов выше в сравнении с показателями до эксперимента получены достоверно значимые различия, при p<0,05 (табл. 2).

Так «система обороны 2–1–2» у хоккеистов 12-13 лет экспериментальной группы до эксперимента результативность составила 36,8±1,8%, а после эксперимента 46,4±2,6%, при <0,05.

«Система обороны 3–2» у хоккеистов 12-13 лет экспериментальной группы до эксперимента результативность составила 27,2±2,3%, а после эксперимента 46,8±5,4%, при <0,05.

«Система обороны 1-2-2» у хоккеистов 12-13 лет экспериментальной группы до эксперимента результативность составила 35,9±3,4%, а после эксперимента 48,6±3,3%, при <0,05.

Таблица 2

Различия (M±σ) показателей командных тактических действий в обороне хоккеистов 12-13 лет ЭГ (n=10) в процессе педагогического эксперимента, %

№	Показатели	До эксперимента	После эксперимента	p
5.	система обороны 2–1–2	36,8±1,8	46,4±2,6	<0,05
6.	система обороны 3–2	27,2±2,3	46,8±5,4	<0,05
7.	система обороны 1-2-2	35,9±3,4	48,6±3,3	<0,05
8.	система обороны 1-3-1	36,8±3,9	49,4±4,4	<0,05

Примечание: ЭГ – экспериментальная группа; n – количество игроков в команде; p – уровень статистической достоверности.

«Система обороны 1-3-1» у хоккеистов 12-13 лет экспериментальной группы до эксперимента результативность составила 36,8±3,9%, а после эксперимента 49,4±4,4%, при <0,05.

При межгрупповом анализе результатов педагогического наблюдения было выявлено (таблица 3), что в начале эксперимента в показателях «Система обороны 1-2-2» у хоккеистов 12-13 лет экспериментальной группы результативность составила 36,8±1,8%, а в контрольной 35,8±1,3%, достоверно значимых различий не выявлено (p>0,05), что говорит об однородности групп в начале эксперимента.

В показателях «Система обороны 3–2» в начале эксперимента у хоккеистов 12-13 лет экспериментальной группы результативность составила 27,2±2,3%, а в контрольной 26,4±1,3%, достоверно значимых различий не выявлено (p>0,05), что говорит об однородности групп в начале эксперимента.

В показателях «Система обороны 1-2-2» в начале эксперимента у хоккеистов 12-13 лет экспериментальной группы результативность составила 35,9±3,4%, а в контрольной 35,3±1,4%, достоверно значимых различий не выявлено (p>0,05), что говорит об однородности групп в начале эксперимента.

В показателях «Система обороны 1-3-1» в начале эксперимента у хоккеистов 12-13 лет экспериментальной группы результативность составила 36,8±3,9%, а в контрольной 35,3±2,9%, достоверно значимых различий не выявлено (p>0,05), что говорит об однородности групп в начале эксперимента.

Таблица 3

Различия (M±σ) показателей командных тактических действий в обороне хоккеистов 12-13 лет КГ (n=10) и ЭГ (n=10) в процессе педагогического эксперимента, %

Показатели	До эксперимента		p_1	После эксперимента		p_2
	КГ	ЭГ		КГ	ЭГ	
система обороны 2–1–2	35,8±1,3	36,8±1,8	>0,05	36,4±1,6	46,4±2,6	<0,05
система обороны 3–2	26,4±1,3	27,2±2,3	>0,05	26,8±1,4	46,8±5,4	<0,05
система обороны 1-2-2	35,3±1,4	35,9±3,4	>0,05	38,6±2,8	48,6±3,3	<0,05
система обороны 1-3-1	35,3±2,9	36,8±3,9	>0,05	39,6±5,4	49,4±4,4	<0,05

Примечание: КГ – контрольная группа; ЭГ – экспериментальная группа, n – количество игроков в команде; p_1 – уровень статистической достоверности до эксперимента; p_2 – уровень статистической достоверности после эксперимента.

При межгрупповом анализе результатов педагогического наблюдения было выявлено (таблица 3), что в конце эксперимента в показателях «Система обороны 2–1–2» у хоккеистов 12-13 лет экспериментальной группы результативность составила 46,4±2,6%, а в контрольной 36,4±1,6%, выявлены достоверно значимые различия (<0,05), что говорит об эффективности разработанного комплекса тактических заданий.

В показателях «Система обороны 3–2» в конце эксперимента у хоккеистов 12-13 лет экспериментальной группы результативность составила 46,8±5,4%, а в контрольной 26,8±1,4%, выявлены достоверно значимые различия (<0,05), что говорит об эффективности разработанного комплекса тактических заданий.

В показателях «Система обороны 1-2-2» в конце эксперимента у хоккеистов 12-13 лет экспериментальной группы результативность составила 48,6±3,3%, а в контрольной 38,6±2,8%, выявлены

достоверно значимые различия (<0,05), что говорит об эффективности разработанного комплекса тактических заданий.
В показателях «Система обороны 1-3-1» в конце эксперимента у хоккеистов 12-13 лет экспериментальной группы результативность составила 49,4±4,4%, а в контрольной 39,6±5,4%, выявлены достоверно значимые различия (<0,05), что говорит об эффективности разработанной методики.
Результаты межгруппового анализа свидетельствуют об эффективности разработанной методики. В экспериментальной группе во всех исследуемых системах защиты, выявлены достоверно значимые различия, при p<0,05.
Выводы. Результаты межгруппового и внутригруппового анализа свидетельствуют об эффективности разработанной методики. В экспериментальной группе во всех исследуемых системах защиты, выявлены достоверно значимые различия, при p<0,05.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Колосков В.И. Подготовка хоккеистов: Учебник. - М.: Физкультура и спорт. 2001. – 178 с.
2. Колузганов А.М. Юный хоккеист. – М.: Физкультура и спорт 2006. – 184 с.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПСИХИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИХ ЭФФЕКТИВНОСТЬ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТАКТИЧЕСКИХ СИСТЕМ НАПАДЕНИЯ ХОККЕИСТОВ 15-16 ЛЕТ

Савушкин Р.М.
Гареева А.С., канд.пед.наук, профессор
Башкирский институт физической культуры
кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств

Актуальность. Современный хоккей довольно сложная игра. Сложность его обусловлена постоянно растущей конкуренцией и значимостью в системе олимпийского спорта [1].
Результат игры в хоккее с шайбой зависит от тактики всей команды или отдельно взятой пятерки. Именно тактическая подготовленность хоккеистов является основополагающим фактором достижения успеха в этом виде спортивных игр.

Упущения в совершенствовании элементов тактического мастерства игроков отрицательно влияют на эффективность и качество командных действий и взаимодействий хоккеистов во время игры [3]. По мнению В.А. Игнатенко (2012), психические процессы определяют уровень проявления тактических в спортивных играх. То есть, высокий уровень развития психических процессов обеспечивают эффективность выполнения тактических действий и систем и эффективность самого процесса тактической подготовки. [3].

Цель работы. Определить психические процессы, обеспечивающие эффективность совершенствования тактических систем нападения хоккеистов 15-16 лет.

Полученные результаты. Для достижения цели исследования определения психических процессов, обеспечивающие эффективную реализацию тактических систем нападения хоккеистов 16-17 лет был проведен корреляционный анализ между наиболее эффективными для хоккеистов данного возраста тактических систем и показателями и психических процессов. Наиболее низкую результативность в играх хоккеисты 15-16 лет демонстрируют в тактических системах атака сходу и позиционная атака. Следовательно, необходимо уделять особое внимание совершенствованию тактических действий именно в этих системах Результаты корреляционного анализа представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты корреляционного анализа

№ п/п	Способ ведения мяча	Психические процессы				
		Тактическое мышление, (сек)	чувство времени (сек)	чувство дистанции (кол-во раз)	устойчивость внимания, (кол-во строк)	концентрация внимания, (кол-во ошибок)
1.	Атака сходу (%)	-0,76	-0,33	0,73	-0,22	-0,36
2.	Позиционная атака (%)	-0,73	-0,45	0,75	-0,35	-0,38

При статистической обработке полученных результатов значимые отрицательные корреляционные связи обнаружены:

- между коэффициентом результативности атаки сходу и тактическим

мышлением(r=-0,76);
-между коэффициентом результативности позиционной атаки и тактическим мышлением(r=-0,73).
Значимые положительные взаимосвязи выявлены:
- между коэффициентом результативности атаки сходу и чувством дистанции(r=-0,73);
-между коэффициентом результативности позиционной атаки и тактическим мышлением(r=-0,75).
Полученные значимые корреляционные взаимосвязи свидетельствуют о том, что с приростом показателей уровня развития таких психических процессов, как специализированное восприятие «чувство» дистанции и тактическое мышление предположительно улучшаются показатели результативности, наиболее значимых тактических систем нападения: атака с ходу и позиционная атака.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Жариков Е. С.Тактика в хоккее [Текст]. М.: Физкультура и спорт, 2013. 183 с.
2. Зимин Е.В. Индивидуальные действия в обороне [Электронный ресурс]//http://hockey42.ucoz.ru/publ/taktika/individualnye_dejstvija_v_oborone/8-1-0-72 (Дата обращения 24.02.2019).
3. Игнатенко В.А. Исследование тактики в спортивных играх [Электронный ресурс] //http://lib.sportedu.ru/GetText.idc?TxtID=129 (Дата обращения 13.03.2019).

ВЫЯВЛЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ВОСПИТАНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ХОККЕИСТОВ 14-15 ЛЕТ

Сакаев А.А.
Даянова А.Р., канд. биол. наук, доцент
Башкирский институт физической культуры
кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств

Актуальность. Исследованиями В.Н. Савина (2003, 2006) установлено, что специальная скоростно-силовая подготовка хоккеистов проходит главным образом на льду хоккейного поля и направлена на развитие наиболее важных в игре мышечных групп, т. е. несущих основную нагрузку в игровой деятельности. Поэтому поиск эффективных средств специальной скоростно-силовой

подготовки со всевозможными усложнениями, усиливающими их воздействие на организм является актуальным [1; 2].

Цель исследования. Выявить особенности воспитания скоростно-силовых способностей у хоккеистов 14-15 лет.

Полученные результаты. С целью разработки методики воспитания скоростно-силовых способностей у хоккеистов 14-15 лет нами было проведено анкетирование тренеров по хоккею, позволяющее определить особенности воспитания скоростно-силовых способностей у хоккеистов 14-15 лет.

Проведенный опрос тренеров по хоккею с шайбой позволил обнаружить, что большинство респондентов (50%) считают наиболее эффективным методом для воспитания скоростно-силовых способностей хоккеистов 14-15 лет – метод повторных усилий.

Такие варианты ответов, как метод максимальных кратковременных усилий, прогрессирующих отягощений, изометрических напряжений и электростимуляции никто из тренеров не выбрал. Ударный и вариативный методы получили по 10% и метод сопряженных воздействий – 30%.

Наиболее эффективным средством для воспитания скоростно-силовых способностей хоккеистов 14-15 лет 10% считают общеподготовительные упражнения; 60% - специально-подготовительные упражнения и 30% - соревновательные упражнения.

Выбирая из специально-подготовительных упражнений наиболее эффективными для воспитания скоростно-силовых способностей хоккеистов 14-15 лет 50% опрошенных специалистов считают подводящие; 20% - развивающие и 30% - имитационные упражнения.

Наиболее эффективной организационно-методической формой проведения учебно-тренировочных занятий при воспитании скоростно-силовых способностей хоккеистов 14-15 лет 20% тренеров считают раздельную; 50% - круговую; 30% - поточную и самостоятельную форму организации тренеры не выбрали в качестве ответа.

Наиболее эффективным методическим приемом при воспитании скоростно-силовых способностей хоккеистов 14-15 лет 10% тренеров считают чередование, упражнений, направленных на воспитание скоростной силы с упражнениями на расслабление; 20% - чередование, упражнений, направленных на воспитание скоростно-силовых способностей с упражнениями на растягивание; 10% - четкая

регламентация дыхания при выполнении упражнений и 60% - использование отягощений.

Выводы. Выявлено, что большинство респондентов (70%) считают наиболее эффективным у хоккеистов 14-15 лет воспитывать скоростную силу; (50%) считают наиболее эффективным методом для воспитания скоростно-силовых способностей – метод повторных усилий; средством специально-подготовительные упражнения 60%, а именно, подводящие упражнения (50%); организационно-методической формой проведения учебно-тренировочных занятий - круговую (50%); наиболее целесообразным методическим приемом использование отягощений (60%).

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Савин В.П. Хоккей: программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М. Советский Спорт. 2006. - 101 с.
2. Савин В.П. Теория и методика хоккея. - М. Академия. 2003. - 400 с.

ВЫЯВЛЕНИЕ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ, НА ЭФФЕКТИВНОЕ ВЫПОЛНЕНИЕ КОТОРЫХ НАИБОЛЬШЕЕ ВЛИЯНИЕ ОКАЗЫВАЕТ СКОРОСТНАЯ СИЛА

Сакаев А.А.
Даянова А.Р., канд. биол. наук, доцент
Башкирский институт физической культуры,
кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств

Актуальность. Анализ научно-методической литературы обнаружил, что чем выше уровень скоростно-силовых способностей игрока, тем более вероятно, что он сможет эффективно выполнять технические действия, необходимые в игре. Низкий уровень скоростно-силовых способностей ведет к высокой стойке, плохому балансу, слабому толчку, неправильному шагу, отсутствию взрывного старта, резких остановок и смен направления движения [1; 3; 4].

В юношеском возрасте низкий уровень скоростно-силовой подготовленности не только плохо сказываются на технике катания, он не позволяют игроку правильно выполнять технические приемы. Однако при увеличении скоростной силы мышц стабилизируется мастерство технических навыков владения коньками и клюшкой, искусство передачи шайбы и броска [2].

Таким образом, определение технических действий, на эффективное выполнение которых наибольшее влияние оказывает скоростная сила.
Цель исследования. Выявить технические действия, на эффективное выполнение которых наибольшее влияние оказывает скоростная сила.
Полученные результаты. В ходе проведения корреляционного анализа, направленного на выявление технических действий, на эффективное выполнение которых наибольшее влияние оказывает скоростная сила нами были обнаружены следующие взаимосвязи: очень высокий уровень корреляции скоростной силы обнаружен с техническими действиями: броски и удары ($r=0,914$, $p<0,05$); бег ($r=0,945$, $p<0,05$); старты ($r=0,923$, $p<0,05$).
Высокий уровень корреляции скоростной силы обнаружен с техническими действиями: ведение ($r=0,769$, $p<0,05$); передачи ($r=0,812$, $p<0,05$); обводки ($r=0,745$, $p<0,05$); финты ($r=0,755$, $p<0,05$).
Средний уровень корреляции скоростной силы обнаружен с техническими действиями: повороты ($r=0,512$, $p>0,05$); торможения ($r=0,342$, $p>0,05$).
Слабый уровень корреляции скоростной силы обнаружен с техническими действиями: остановки ($r=0,311$, $p>0,05$); отбор шайбы ($r=0,347$, $p>0,05$).
*Выводы.*Определено, что очень высокий уровень корреляции скоростной силы обнаружен с техническими действиями: броски и удары, бег; старты.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Савин В.П. Хоккей: программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский Спорт. 2006. - 101 с.
2. Савин В.П. Теория и методика хоккея. - М.: Академия. 2003. - 400 с.
3. Зимин Е.В. Мастерство в твоих руках. - М.: Физкультура и спорт. 2009. – 96 с.
4. Иванов В.П. Обоснование методики тренировки начинающих хоккеистов и оценка их физической подготовленности. - //Ежегодник «Хоккей». - М.: Физкультура и спорт. 2011. - С. 46 – 49.

ВОСПИТАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙХОККЕИСТОВ 14-15 ЛЕТ

Сакаев А.А.
Даянова А.Р., канд. биол. наук, доцент
Башкирский институт физической культуры
кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств

Актуальность Современный уровень спортивных достижений в хоккее, интенсивность действий хоккеистов на льду предъявляют высокие требования к их общей физической и специальной подготовке. Хоккей становится более жестким, увеличивается темп игры и вместе с тем зрелищность, что подразумевает повышение уровня физической подготовки спортсменов [1; 4].

Вся игровая деятельность хоккеистов носит, по существу, ярко выраженный скоростно-силовой характер. Успешное выполнение различных игровых приемов: маневрирования на коньках, бросков и ударов шайбы, ведения и обводки, силовых единоборств, связано со скоростно-силовыми проявлениями соответствующих мышечных групп [1; 4].

Анализ научно-методической литературы обнаружил, что чем выше уровень скоростно-силовых способностей игрока, тем более вероятно, что он сможет эффективно выполнять технические действия, необходимые в игре. Слабый уровень скоростно-силовой подготовленности ведет к высокой стойке, плохому балансу, слабому толчку, неправильному шагу, отсутствию взрывного старта, резких остановок и смен направления движения [1; 4].

В юношеском возрасте слабый уровень скоростно-силовой подготовленности не только плохо сказываются на технике катания, он не позволяет игроку правильно выполнять технические приемы. Однако при увеличении скорости и силы мышц стабилизируется мастерство технических навыков владения коньками и клюшкой, искусство передачи шайбы и броска [1].

Следовательно, одним из перспективных направлений повышения эффективности тренировочного процесса юных игроков в хоккей является сопряженное воспитание скоростно-силовых способностей с техническими действиями.

На сегодняшний день имеется ряд научных работ, раскрывающих особенности скоростно-силовых подготовки хоккеистов [2]. В своем большинстве они касаются подготовки высококвалифицированных

спортсменов [1; 2]. Имеется ряд работ, в которых рассматриваются: педагогический контроль общей и специальной физической подготовленности юных хоккеистов [1;3; 4].

Однако количество научных исследований, посвященных описанию методик, направленных на воспитание скоростно-силовых способностей хоккеистов 14-15 лет ограничено [2; 3].

Таким образом, разработка методики, направленной на воспитание скоростно-силовых способностей у хоккеистов 14-15 лет является актуальной.

Цель исследования. Выявить эффективность методики, направленной на воспитание скоростно-силовых способностей хоккеистов 14-15 лет.

Полученные результаты. В ходе межгруппового анализа обнаружено, что до проведения исследования показатели скоростно-силовых способностей у хоккеистов контрольной и экспериментальной группы статистически достоверно значимых различий не имели и составляли: «бросок шайбы» в контрольной группе - 78,8±1,2 км/ч, в экспериментальной - 78,2±1,1 км/ч, при $p>0,05$; «броски шайбы утяжеленной клюшкой за 20 сек» в контрольной группе - 15,5±0,7 кол/раз, в экспериментальной - 15,6±0,7 кол/раз, при $p>0,05$; «бег на коньках на 36 м лицом вперед с нагрузкой 5 кг» в контрольной группе - 5,43±0,07 сек, в экспериментальной - 5,43±0,05 сек, при $p>0,05$; «бег лицом вперед» в контрольной группе - 97,5±1,7 уе, в экспериментальной - 96,3±1,8 уе, при $p>0,05$.

По окончании педагогического эксперимента организованного с целью выявления эффективности разработанной методики, направленной на воспитание скоростно-силовых способностей юных хоккеистов, нами было проведено повторное тестирование уровня проявления скоростно-силовых способностей у хоккеистов 14-15 лет контрольной и экспериментальной групп. Все показатели скоростно-силовых способностей у хоккеистов 14-15лет экспериментальной группы статистически достоверно значимо выше в сравнении с контрольной группой: «бросок шайбы» в контрольной группе - 80,3±1,3 км/ч, а в экспериментальной группе – 83,8±1,4 км/ч, при $p<0,05$; «броски шайбы утяжеленной клюшкой за 20 сек» в контрольной группе - 16,2±0,5 кол/раз, а в экспериментальной - 17,7±0,6 кол/раз, при $p<0,05$; «бег на коньках 36 м лицом вперед с нагрузкой 5 кг» в контрольной группе - 5,40±0,06 сек, а в

экспериментальной - 5,37±0,05 сек, при $p<0,05$; «бег лицом вперед» в контрольной группе - 101,7±1,5 уе, а в экспериментальной - 105,3±1,6 уе, при $p<0,05$.

Таким образом, проведенный нами педагогический эксперимент свидетельствует об эффективности разработанной методики, направленной на воспитание скоростно-силовых способностей у хоккеистов 14-15лет.

*Выводы.*Обнаружены статистически достоверно значимые различия показателей скоростно-силовых способностей ($p<0,05$), в экспериментальной группе по окончании эксперимента в сравнении с показателями контрольной группы: бросок шайбы, выполнение бросков шайбы утяжеленной клюшкой за 20 сек (кол/раз), бег на коньках 36 м лицом вперед с нагрузкой 5 кг (сек), бег лицом вперед. Таким образом, можно утверждать, что разработанная методика, обнаружила свою эффективность при воспитании скоростно-силовых способностей у хоккеистов 14-15 лет.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Савин В.П. Хоккей: программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский Спорт. 2006. - 101 с.
2. Савин В.П. Теория и методика хоккея. - М.: Академия. 2003. - 400 с.
3. Зимин Е.В. Мастерство в твоих руках. - М.: Физкультура и спорт. 2009. – 96 с.
4. Иванов В.П. Обоснование методики тренировки начинающих хоккеистов и оценка их технико-тактической подготовленности. - //Ежегодник «Хоккей». - М.: Физкультура и спорт. 2011. - С. 46 – 49.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ НАИБОЛЕЕ ЗНАЧИМЫХ КОМПОНЕНТОВ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЛЯ ХОККЕИСТОВ 13-14 ЛЕТ

Самойлов Н.П.
Ивановский Ю.В., канд. пед. наук, доцент
Башкирский институт физической культуры
кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств

*Актуальность.*Во время игры хоккеисты выполняют многочисленные рывки, ускорения, остановки, торможения, броски, ведут силовые единоборства и т.п. Эффективно выполнять эти действия могут только те хоккеисты, у которых хорошо развита сила мышц [1].

Основное внимание силовой подготовке и выполняемый спортсменом объем силовой нагрузки приходится на специально-подготовительный и соревновательный период круглогодичной тренировки хоккеиста [2].

Ряд специалистов, проводивших исследование тренировочного процесса юных хоккеистов на специально-подготовительном этапе пишут, что данный этап призван создать высокий уровень спортивной формы, поэтому главное внимание уделяется развитию основных физических способностей (особенно силовых), расширению запаса двигательных навыков и умений, воспитанию морально-волевых качеств, обеспечивающих перенесение высоких тренировочных нагрузок [1; 2].

Следовательно, выявление наиболее значимых компонентов силовых способностей для хоккеистов 13-14 лет в соревновательных играх является актуальным.

Цель исследования. Выявить наиболее значимые компоненты силовых способностей для хоккеистов 13-14 лет в соревновательных играх.

Полученные результаты. Для решения цели исследования нами было проведено анкетирование, позволяющее определить наиболее значимые компоненты силовых способностей для хоккеистов 13-14 лет в соревновательных играх.

В ходе проведенного анкетирования нами было обнаружено, что 14,2 % экспертов в области хоккея считают наиболее значимым компонентом силы для хоккеистов 13-14 лет в соревновательных играх – общую силу;

- 19,0 % - специальную силу;
- 9,5 % - абсолютную силу;
- 4,7 % - относительную силу;
- 23,8 % - скоростную силу;
- 28,8 % - взрывную силу.

Таким образом, проведенное анкетирование выявило, что при воспитании силовых способностей хоккеистов 13-14 лет наиболее значимым видом силы в соревновательных играх хоккеистов 13-14 лет является взрывная сила.

Вывод. Выявлено, что при воспитании силовых способностей хоккеистов 13-14 лет наиболее значимым видом силы в соревновательных играх хоккеистов 13-14 лет является взрывная сила.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ
1. Савин В.П. Хоккей: программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский Спорт. 2006. - 101 с.
2. Савин В.П. Теория и методика хоккея. - М.: Академия. 2003. - 400 с.

ВЫЯВЛЕНИЕ НАИБОЛЕЕ ЧАСТО ПРИМЕНЯЕМЫХ СПОСОБОВ ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ, ИМЕЮЩИХ ОЧЕНЬ ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ ВЗАИМОСВЯЗИ СО ВЗРЫВНОЙ СИЛЫ ХОККЕИСТОВ 13-14 ЛЕТ

Самойлов Н.П.
Ивановский Ю.В., канд. пед. наук, доцент
Башкирский институт физической культуры
кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств

Актуальность. Ряд авторов считают наиболее эффективным с целью воспитания силовых способностей юных хоккеистов выполнение технических приемов, соответствующих структуре соревновательного упражнения с незначительными отягощениями. Наиболее оптимальными в возрасте 13-14 лет является выполнение технико-тактических приемов (в том числе двусторонние игры) с такими отягощениями, как утяжеленный пояс, жилет [2; 4].

Выполнение силовых упражнений на льду непосредственно сходных в структуре основных двигательных действий сопряжено воздействуют на технику выполнения игровых приемов [1; 4].

С этой целью необходимо знать технические действия, на эффективное выполнение которых наибольшее влияние оказывает взрывная сила.

Таким образом, определение технических действий, на эффективное выполнение которых наибольшее влияние оказывает взрывная сила.

Цель исследования. Выявить наиболее часто применяемые способы выполнения технических действий, имеющих очень высокий уровень взаимосвязи со взрывной силы хоккеистов 13-14 лет.

Полученные результаты. С целью выявления наиболее часто применяемых способов выполнения технических действий, имеющих очень высокий уровень взаимосвязи со взрывной силы хоккеистов 13-14 лет нами было проведено педагогическое наблюдение пяти соревновательных игр исследуемой команды.

В ходе проведенного педагогического наблюдения нами установлено, что частота применяемых способов выполнения технических действий в соревновательных играх юных хоккеистов находится на следующем уровне - способы бега:
- бег скользящими шагами 26,5±1,5 % (2 ранговое место);
- бег короткими шагами 35,8±2,9 % (1 ранговое место);
- бег скрестными шагами 24,2±1,4 % (3 ранговое место);
- бег спиной вперед 13,5±1,0 % (4 ранговое место).

Виды ударов и бросков шайбы:
- удар-бросок 10,4±1,2 % (4 ранговое место);
- кистевой бросок 47,6±4,5 % (1 ранговое место);
- короткий щелчок 12,8±1,5 % (3 ранговое место);
- щелчок 29,2±3,2 % (2 ранговое место).

*Выводы.*Определено, что наиболее часто применяемыми способами выполнения технических действий, имеющих очень высокий уровень взаимосвязи со взрывной силы хоккеистов 13-14 лет являются бег короткими шагами и кистевой бросок.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Савин В.П. Хоккей: программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский Спорт. 2006. - 101 с.
2. Савин В.П. Теория и методика хоккея. - М.: Академия. 2003. - 400 с.
3. Зимин Е.В. Мастерство в твоих руках. - М.: Физкультура и спорт. 2009. – 96 с.
4. Иванов В.П. Обоснование методики тренировки начинающих хоккеистов и оценка их технико-тактической подготовленности. - //Ежегодник «Хоккей». - М.: Физкультура и спорт. 2011. - С. 46 – 49.

ВОСПИТАНИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ХОККЕИСТОВ 13-14 ЛЕТ

Самойлов А.А.
Ивановский Ю.В., канд. пед. наук, доцент
Башкирский институт физической культуры,
кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств

Актуальность. Для выполнения эффективных действий на льду важное значение имеет силовая подготовленность игроков. Хоккей требует от спортсменов высокого уровня силы, так как хоккеистам

необходимы достаточная масса тела и сила, чтобы атаковать игроков команды соперника и успешно противостоять их атакам в силовой борьбе. Сила поддерживает подвижность, ловкость и скорость [3; 4].

Развитая мускулатура и большая физическая сила защищает хоккеистов от повреждений при возникновении напряжения вокруг суставов.

Во время игры хоккеисты выполняют резкие торможения, рывки, многочисленные ускорения, неожиданные остановки, броски, сталкиваются друг с другом, ударяются о бортики, ведут силовые единоборства, поэтому хоккеистам нужна силовая подготовка, которая является основой физической подготовки [1; 2].

Таким образом, очевидно, что в современном юношеском хоккее особое значение приобретает силовая подготовка - один из важных факторов повышения мастерства и специальной работоспособности игроков.

Вместе с тем многие специалисты отмечают, что, к сожалению, на современном этапе развития хоккея с шайбой юные российские игроки в хоккей значительно уступают в данном компоненте своим зарубежным соперникам [2; 3].

В тоже время, проведенный анализ научно-методической литературы обнаружил, что многие современные программы и рекомендации разработаны с расчетом на хоккеистов высокой квалификации [1; 4].

Таким образом, разработка методики, направленной на воспитание силовых способностей хоккеистов 13-14 лет является актуальной.

Цель исследования. Выявить эффективность методики, направленной на воспитание силовых способностей хоккеистов 13-14 лет.

Полученные результаты. Для определения эффективности разработанной методики, направленной на воспитание силовых способностей хоккеистов 13-14 лет был проведен межгрупповой анализ показателей уровня развития исследуемых показателей.

Определено, что до педагогического эксперимента между группами статистически достоверно значимых различий не было, группы были статистически однородны:

«Взрывная сила кистевого броска» в контрольной группе до исследования - 77,75±0,93 км/ч, в экспериментальной – 77,88±1,06 км/ч; при $p>0,05$.

«Бег на коньках 10 м с нагрузкой 5 кг» в контрольной группе – 2,42±0,07 сек, в экспериментальной группе – 2,41±0,06 сек, при $p>0,05$.

«Бег на коньках 36 м с нагрузкой 5 кг» в контрольной группе – 5,77±0,08 сек, экспериментальной группе - 5,75±0,07 сек ($p>0,05$).

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

Выявлено, что все три показателя силовых способностей, исследуемых у хоккеистов 13-14 лет экспериментальной группы статистически достоверно значимо выше, в сравнении с контрольной группой.

«Взрывная сила кистевого броска» в контрольной группе показатель по окончании эксперимента - 79,51±0,96 км/ч, экспериментальной – 83,63±1,04 км/ч; при $p<0,05$.

«Бег на коньках 10 м с нагрузкой 5 кг» в контрольной группе – 2,39±0,05 сек, экспериментальной группе - 2,37±0,07 сек, при $p<0,05$.

«Бег на коньках 36 м с нагрузкой 5 кг» в контрольной группе – 5,68±0,06 сек, экспериментальной группе – 5,55±0,05 сек, при $p<0,05$.

Выводы. Определено, что по окончании педагогического эксперимента показатели силовых способностей в экспериментальной группе статистически достоверно значимо различаются, в сравнении с аналогичными данными контрольной группы.

Таким образом, все вышеуказанное свидетельствует об эффективности разработанной методики, направленной на воспитание силовых способностей хоккеистов 13-14лет.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Савин В.П. Хоккей: программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский Спорт. 2006. - 101 с.
2. Савин В.П. Теория и методика хоккея. - М.: Академия. 2003. - 400 с.
3. Зимин Е.В. Мастерство в твоих руках. - М.: Физкультура и спорт. 2009. – 96 с.
4. Иванов В.П. Обоснование методики тренировки начинающих хоккеистов и оценка их технико-тактической подготовленности. - //Ежегодник «Хоккей». - М.: Физкультура и спорт. 2011. - С. 46 – 49.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В НАПАДЕНИИ СПОРТСМЕНОВ 14-15 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ НАСТОЛЬНЫМ ТЕННИСОМ

Семенов К.С.
Даянова А.Р., канд. биол. наук, доцент
Башкирский институт физической культуры, г. Уфа
кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств

Актуальность. Темпы роста мастерства теннисистов приняли в мире поистине огромные размеры. Сегодня средний возраст ведущих теннисистов мира значительно моложе, чем был несколько лет назад, и к тому же они представляют большее количество стран, чем в прежние годы [1].

Следовательно, проблема и совершенствования тактической подготовки юных теннисистов мира весьма актуальна.

В тоже время, анализ специальной литературы показал недостаточность научно-методического обеспечения, направленного на совершенствование тактической подготовки в нападении в настольном теннисе [2].

Цель исследования: модифицировать и обосновать методику, направленную на совершенствование тактических действий в нападении спортсменов 14-15 лет, занимающихся настольным теннисом.

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 тактических действий в нападении спортсменов 14-15 лет, занимающихся настольным теннисом, нами был проведен педагогический эксперимент проводился на базе МБУ СШ №11 ГО г. Уфа. В исследовании принимали участие 24 спортсмена 14-15 лет, занимающихся настольным теннисом, которые были поделены на 2 группы (экспериментальную и контрольную) по 12 человек в каждой.

Полученные результаты. Межгрупповое изучение показателей педагогического наблюдения за тактикой нападения спортсменов 14-15 лет выявило, что в начале предпринимаемого исследования все изучаемые параметры находились в одном цифровом диапазоне и не

имели статистически достоверных различий, что свидетельствует об однородности контрольной и экспериментальной группы, и делает возможным проведение анализа.

Педагогическое наблюдение по шкале Г.В. Барчуковой за тактическим действием «подача» до эксперимента в контрольной группе находилось на уровне - 3,1±0,3 балла; экспериментальной - 3,0±0,3 балла (<0,05).

Объем тактического действия «подача» группы контроля до эксперимента составлял - 36,8±2,2%; у испытуемых экспериментальной - 35,5±2,7% (>0,05).

До начала сравнительного педагогического эксперимента показатели результативности тактического действия «подача» в контрольной группе составили - 18,6±1,7%, а в экспериментальной - 17,4±1,9% (>0,05).

Педагогическое наблюдение по шкале Г.В. Барчуковой за тактическим действием «топ-спин» до эксперимента в контрольной группе находилось на уровне - 2,9±0,4 балла; экспериментальной - 2,8±0,3 балла (<0,05).

Объем тактического действия «топ-спин» группы контроля до эксперимента составлял - 28,8±1,6%; у испытуемых экспериментальной - 28,6±1,5% (>0,05).

До начала сравнительного педагогического эксперимента показатели результативности тактического действия «топ-спин» в контрольной группе составили - 19,6±1,3%, а в экспериментальной - 19,3±1,1% (>0,05; табл. 3).

После проведенного эксперимента показатели Педагогическое наблюдение по шкале Г.В. Барчуковой за тактическим действием «подача» до эксперимента в контрольной группе находилось на уровне - 3,9±0,4 балла; экспериментальной - 4,8±0,3 балла (<0,05).

Объем тактического действия «подача» группы контроля до эксперимента составлял - 40,1±2,1%; у испытуемых экспериментальной - 44,6±2,0% (<0,05).

До начала сравнительного педагогического эксперимента показатели результативности тактического действия «подача» в контрольной группе составили - 21,4±1,9%, а в экспериментальной - 28,3±1,6% (<0,05).

Педагогическое наблюдение по шкале Г.В. Барчуковой за тактическим действием «топ-спин» до эксперимента в контрольной

группе находилось на уровне - 3,5±0,3 балла; экспериментальной - 4,3±0,4 балла (<0,05).

Объем тактического действия «топ-спин» группы контроля до эксперимента составлял - 32,1±1,4%; у испытуемых экспериментальной - 35,3±1,6% (<0,05).

До начала сравнительного педагогического эксперимента показатели результативности тактического действия «топ-спин» в контрольной группе составили - 20,3±2,1%, а в экспериментальной - 25,2±2,4% (<0,05).

Таким образом, установлено, что все показателя тактических действий в нападении спортсменов 14-15 лет, занимающихся настольным теннисом после проведенного сравнительного педагогического эксперимента статистически достоверно выше в экспериментальной группе, в сравнении с группой контроля (<0,05).

Выводы: определена эффективность модифицированной методики, направленной на совершенствование тактических действий в нападении спортсменов 14-15 лет, занимающихся настольным теннисом.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Барчукова Г.В. Объективный контроль: о тактической подготовке в настольном теннисе. - //Теория и практика физ. культуры. М.: 2011. №3. - С. 30.
2. Белиц-Гейман С.П. Теннис. - М.: Физкультура и спорт». 2007. - 165 с.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ВЕДУЩИХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ, ВЛИЯЮЩИХ НА ЭФФЕКТИВНОЕ ВЫПОЛНЕНИЕ 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 спортивных игр и единоборств

Актуальность. Современное каратэ предъявляет высокие требования к техническому мастерству спортсменов данного возраста, поэтому

техническая подготовка каратистов приобретает наибольшую значимость именно в этот период подготовки.

В настоящее время, важнейшей проблемой каратэ является поиск оптимальных средств и методов повышения технического мастерства занимающихся [3].

Также наряду с этими аспектами, стоит уделять внимание и физическому развитию спортсменов данного возраста, так как физические качества очень тесно переплетаются с технической подготовкой [3].

По мнению ряда авторов, уровень подготовленности каратистов 12-13 лет не высок, таким образом, существует необходимость повышать уровень владения техническими действиями спортсменов данного возраста [1; 2].

В то же время, анализ научно-методической литературы показал, что научно-методическое обеспечение технической подготовки юных каратистов раскрыто недостаточно. А имеющиеся методики совершенствования технических действий каратистов 12-13 лет недостаточно эффективны [1].

Цель работы. Выявить ведущие физические качества, влияющие на эффективное выполнение технических действий каратистов 12-13 лет.

Полученные результаты. Проводился корреляционный анализ между техническими действиями и видами физических качеств. Результаты средств представлены в таблице 1.

Таблица 1

Взаимосвязи между показателями технических действий и показателями уровня проявления физических качеств, (r)

Виды физических качеств	Технические действия		
	Прямой удар рукой	Удар ногой в голову	Бросок через бедро
Координационные способности			
1.Способность к дифференцированию пространственных и временных параметров движений	0,80	0,81	0,78
2. Способность к статическому равновесия	0,40	0,35	0,33
3. Способность к динамическому	0,69	0,75	0,76

равновесию			
4. Способность выполнять действия без лишней мышечной напряженности	0,53	0,51	0,56
Силовые способности			
1. Собственно силовые способности	0,59	0,61	0,58
2.Скоростно-силовые способности	0,79	0,75	0,80
Гибкость			
1. Подвижность позвоночного столба	0,56	0,34	0,66
2. Подвижность тазобедренных суставов	0,48	0,82	0,65
3. Подвижность коленных суставов	0,33	0,67	0,68
4. Подвижность плечевых суставов	0,67	0,32	0,56
5. Подвижность голеностопных суставов	0,35	0,72	0,33
Выносливость			
1. Общая выносливость	0,64	0,66	0,68
2. Скоростная выносливость	0,59	0,61	0,60
3. Скоростно-силовая выносливость	0,75	0,78	0,81
4. Силовая выносливость	0,57	0,55	0,58
5.Координационная выносливость	0,48	0,75	0,73
Скоростные способности			
1. Простая реакция	-0,61	-0,60	-0,58
2. Реакция на движущийся объект	-0,80	-0,82	-0,76
3. Антиципирующая реакция	-0,79	-0,80	-0,72
4. Реакция выбора	-0,73	-0,72	-0,70
5. Быстрота движений	-0,67	-0,70	-0,62
6. Быстрота одиночного движения	-0,75	-0,77	-0,73

В ходе корреляционного анализа определено, что были выявлены следующие сильные положительные взаимосвязи между:
- оценкой техники прямого удара рукой и способностью к дифференцированию пространственных и временных параметров движений» (r=0,80), скоростно-силовыми способностями (r=0,79), скоростно-силовой выносливостью (r=0,75);
- оценкой удара ногой в голову и показателями следующих видов физических качеств – способностью к дифференцированию пространственных и временных параметров движений» (r=0,81), способностью к динамическому равновесию (r=0,75), скоростно-силовыми способностями (r=0,75), подвижностью тазобедренных (r=0,82) и голеностопных суставов (r=0,72), скоростно-силовой (r=0,78) и координационной выносливостью (r=0,75);
- оценкой техники броска через бедро и проявлением способности к дифференцированию пространственных и временных параметров движений» (r=0,78), способности к динамическому равновесию (r=0,76), скоростно-силовым способностям (r=0,80), скоростно-силовой (r=0,81) и координационной выносливости (r=0,73).
Отрицательные статистически значимые связи выявлены между:
- оценкой техники прямого удара рукой и показателями реакции на движущийся объект (r=-0,80), антиципирующей реакции (r=-0,79), реакцией выбора (r=-0,72), реакции выбора (r=-0,73), быстроты одиночного движения (r=-0,75);
- оценкой удара ногой в голову и показателями таких видов физических качеств, как реакция на движущийся объект (r=-0,82), антиципирующая реакция (r=-0,80), реакция выбора (r=-0,72), быстрота движений (r=-0,70) и быстрота одиночного движения (r=-0,77);
- оценкой техники броска через бедро и проявлением реакции на движущийся объект (r=-0,76), антиципирующей реакции (r=-0,72), реакции выбора (r=-0,70) и быстроты одиночного движения (r=-0,73).
Вывод. Таким образом, ведущими физическими качествами, влияющими на эффективное выполнение прямого удара рукой у каратистов 12-13 лет, являются – способность к дифференцированию пространственных и временных параметров движений», скоростно-силовые способности, скоростно-силовая выносливость, быстрота одиночного движения и сложные реакции; удара ногой в голову – способность к дифференцированию пространственных и временных параметров движений», способность к динамическому равновесию,

скоростно-силовые способности, подвижность тазобедренных и голеностопных суставов, скоростно-силовая и координационная выносливость, быстрота одиночного движения и сложные реакции. Для эффективного выполнения броска через бедро необходимо проявление: способности к дифференцированию пространственных и временных параметров движений», способности к динамическому равновесию, скоростно-силовых способностей, скоростно-силовой и координационной выносливости, быстроты одиночного движения и сложных реакций.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ашанин В.С., Литвиненко А.Н.Индивидуализация технической подготовки квалифицированных каратистов // Физическое воспитание студентов. – 2011. – № 1. – С. 7-10.
2. Тимербаев О.М., Павлов С.В.Модель технико-тактической подготовленности высококвалифицированных каратистов // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 4. – С. 70-75.
3. Новиков А.А., Беренов А.В.Повышение эффективности атакующих ударных действий каратистов 16-18 лет // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. – № 2. – С. 31-33.

ИССЛЕДОВАНИЕ ФАКТОРОВ, ВЛИЯЮЩИХ НА ФОРМИРОВАНИЕ ОСАНКИ ДОШКОЛЬНИКОВ 6-7 ЛЕТ

Соломкина А.К.
Даянова А.Р. канд.биол.наук, доцент
Башкирский институт физической культуры
кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств

Актуальность. В отличие от взрослых, дети имеют, как функциональные особенности, так и особенности в строении организма, которые значительно меняются в разные периоды жизни. Состояние опорно-двигательного аппарата (ОДА) дошкольников 6-7 лет, в значительной мере, зависит от ряда факторов: несоответствие нагрузки на организм; слабость мышечно-связочного аппарата; недостаточно прочные кости; привычка принимать неправильные позы при стоянии и сидении; генетические факторы; ограничение двигательной активности и т.д. Все это отрицательно сказывается на состояние скелета мышц и позвоночника и в последствии может стать причиной появления сколиоза, остеохондроза, протрузий, а также межпозвоночных грыж. С целью выявления факторов, влияющих на

формирование не здоровой осанки, нами будет проведено педагогическое наблюдение и ряд диагностик, что позволит в дальнейшем подобрать способы и методы коррекции состояния осанки.

Цель исследования. Выявить факторы, влияющие на формирование осанки дошкольников возраста 6-7 лет при помощи педагогического наблюдения, тестов, определяющих состояние мышц, участвующих в формировании осанки, а также визуальных измерений.

Для диагностирования здоровой осанки учёные применяют различные способы измерений. Лейтан Е.Б. предлагает изучить состояние осанки, применяя метод диагностирования мышц, участвующих в поддержке позвоночника. Данная диагностика проводится при помощи тестов на определение состояния мышц спины и пресса, применяя статическую и динамическую нагрузку. Также Лейтан Е.Б. в своих работах изучает гибкость при помощи теста на подвижность суставов позвоночника [3].

Кашуба В. А. предлагает изучать состояние осанки при помощи «метода Ковальковой З. П.», замеряя глубину изгибов позвоночника и, тем самым, выявляя отклонения [2].

Мукина Е.Ю. в своей работе проводит измерение здоровой осанки при помощи ромба Машкова, что, в свою очередь, позволяет визуально увидеть минимальные отклонения в формировании осанки [4].

Савосина Л. А. применяет в своей работе диагностическую сетку «Постуральный баланс», который основан на методах работы Myers T. V. Данное оборудование используется для определения асимметрии тела в трех плоскостях [9].

Характеристику и значение нормальной осанки каждый автор рассматривает по- своему, но главным остаётся следующее: умение человека непринуждённо держать позвоночник в вертикальном положении; достаточно крепкий мышечный корсет; равномерное, сегментное положение плеч, груди, лопаток, головы, которое свидетельствует о сбалансированной правильной осанке.

Авторы склоняются к необходимости внедрения в образовательный процесс различных методик и самый актуальный возраст, по их мнению, дошкольный возраст.

Полученные результаты. Изучая проблему нарушений осанки дошкольников 6-7 лет, в Муниципальном дошкольном учреждении г. Когалыма «Сказка» было проведено педагогическое наблюдение при

помощи тест - анкет, автором которых является Смирнов Н.К., 2005 г. [7] В исследовании принимали участие 60 детей в возрасте 6-7 лет. В результате исследования было выявлено, что у дошкольников 6-7 лет явным признаком сколиоза является неумение удерживать собственный позвоночник в положении сидя на занятиях (10% слабо выраженный признак; 80 % признак умеренно выражен или проявляется периодически; 10% признак явно выражен или проявляется постоянно). У детей проявляется частое желание лечь на парту или сутулиться (95% признак явно выражен, 5% признак умеренно выражен или проявляется периодически). По признакам физической активности, дошкольники достаточно активны, хотя встречается процент медлительности и флегматичности.

По мнению Алексеевой Н.В. 1981 г., вялая осанка- это общая слабость мышечно-связочного аппарата, а также, невозможность длительного удержания туловища в правильном положении и быстрым изменением положения в пространстве тела [1].

В целях дальнейшего изучения осанки дошкольников 6-7 лет, нами была проведена диагностика состояния мышц, участвующих в поддержке позвоночника, автором которых является Лейтан Е.К., 2014 г. [3]. Проводя данное исследование, были выявлены отклонения от нормы. Тест, определяющий силовую выносливость мышц спины показал, что у 60% детей мышцы поясничного отдела слабые и результат ниже нормы, у 35% детей мышцы поясничного отдела достаточно развиты и согласно тесту находятся в норме, у 5% детей состояние мышц поясничного отдела находятся выше нормы.

Тест, определяющий силовую выносливость мышц брюшного пресса в динамике, показал, что у 60% детей состояние мышц находятся ниже нормы, у 30% детей мышцы брюшного пресса находятся в норме, у 10% детей состояние мышц выше нормы. Тест, определяющий силовую выносливость мышц брюшного пресса в положении статики, показал у 60% детей состояние мышц ниже нормы, у 35% детей состояние мышц в норме, у 5% детей выше нормы.

Тест, определяющий подвижность суставов позвоночника, показал 70% детей результат ниже нормы и у 30% детей подвижность суставов позвоночника в норме.

На наш взгляд, полученные данные свидетельствуют о слабости опорно-двигательного аппарата и мышечной системы детей старшего дошкольного возраста.

Попова С. Н., 2008 г., в своей работе отмечает, что одним из факторов влияния на осанку, т.е. гармоничного развития по основным мышечным группам тела, является достаточная упругость, рельефность мышц и статическая силовая выносливость, обеспечивающаяся нормальным и продолжительным сохранением осанки, главным образом, в отношении симметричного положения базовых частей тела. На этом основании требуется добиться пропорциональности развития совокупности мышечных групп в опорно-двигательном аппарате.[6]

Следующим этапом изучения состояния осанки было проведение визуальных измерений по методам: Ковальковой З. П. (Кашуба В. А., 2003 г.) [2]; Метод вычисления ромба Мошкова (Снигур М. Е. 2014 г.) [8]; «Постуральный баланс» с применением диагностической сетки (Савосина Л. А., 2010 г.) [9].

По методу определения Ковальковой З. П., согласно таблице Анисимова-Терентьева у 20% дошкольников 6-7 лет состояние шейного изгиба в норме, у 80% дошкольников наблюдается более углубленный изгиб в шейном отделе. Что касается поясничного отдела, то у 70% дошкольников поясничный отдел не имеет достаточного прогиба, у 15% детей показатель находится в норме, у 15% детей в поясничном отделе наблюдается изгиб больше нормы. Данное наблюдение указывает на сутулость у детей в области грудного отдела, укороченных мышц грудного отдела, а так же не достаточно крепких мышц спины.

Питенькова И. В., 1998 г., в своих работах пишет, что физиологические изгибы необходимы для сохранения равновесия, которые обеспечивают значительную подвижность позвоночника. Благодаря шейным и поясничным лордозам улучшается возможность движений ротационного характера, боковых наклонов, наклонов вперед, а также, в меньшей степени, назад. В качестве одного из наиболее подвижных участков позвоночника считают переходный отдел от грудных позвонков к поясничным [5].

Метод вычисления ромба Мошкова В. Н. (Снигур М. Е. 2014) показал, что у 20 % детей нет отклонений и показатели соотношения положений лопаток, плеч и таза находятся в норме, а у 80% дошкольников есть отклонения по данному методу, это указывает на асимметрию тела обследуемых детей, а так же развитие и предрасположенность к сколиозу [8].

Отклонение этих показателей от нормы по мнению Мукина Е. Ю, 2013 г., свидетельствуют о наличии нарушений осанки или предрасположенности к сколиозу. Нарушения осанки сами по себе не являются болезнью, но они создают условия для заболеваний не только позвоночника, но и внутренних органов. Плохая осанка - это или проявление болезни, или состояние предболезни [4].

При помощи оборудования для визуального тестирования опорно-двигательного аппарата «Постуральный баланс», который определяет асимметрию тела в трех плоскостях и дает наглядное представление об изменениях симметрии тела, была проведена фото-диагностика. Она позволила визуально на фото рассмотреть физиологические отклонения вида сбоку, со спины и груди у дошкольников 6-7 лет. Результаты вида сбоку указывают на то, что у 40% детей наблюдается сутулость, 35 % предпосылки к сколиозу, у 25% детей визуально состояние ОДА в норме. Изучая результаты вида со спины, у 70% детей наблюдается асимметрия положений плеч, лопаток и таза, у 30% детей нет визуальных отклонений. Результаты со стороны груди указывают на то, что у 75% детей присутствует асимметрия в области положений плеч, коленных чашечек, а также в области сосков, у 25% детей показатели в норме. [9]

Мукина Е. Ю., характеризует правильную осанку одинаковым уровнем надплечий, сосков, углов лопаток, равной длиной шейно-плечевых линий (расстояние от уха до плечевого сустава), глубиной треугольников талии (углубление, образуемое выемкой талии и свободно-опущенной рукой), прямой вертикальной линией остистых отростков позвоночника, равномерно выраженными физиологическими изгибами позвоночника в сагиттальной плоскости, одинаковым рельефом грудной клетки и поясничной области (в положении наклона вперед).Правильно сформированный позвоночник имеет физиологические изгибы в сагиттальной плоскости (при осмотре сбоку) в виде шейного и поясничного лордоза и кифоза в грудном и крестцовых отделах. Эти изгибы наряду с эластическими свойствами межпозвоночных дисков обусловливают амортизирующие особенности позвоночника. Во фронтальной плоскости (при осмотре со стороны спины) в норме позвоночник должен быть прямым. В норме глубина лордоза в шейном и поясничном отделах позвоночника соответствует толщине ладони обследуемого пациента. Эти признаки в комплексе создают красивый внешний облик человека. Отклонение этих показателей от

нормы свидетельствует о наличии нарушения осанки или сколиоза. [4]

Выводы. Таким образом, основными факторами, влияющими на формирование осанки у детей старшего дошкольного возраста являются: слабые мышцы спины, слабые мышцы пресса, недостаточно подвижный позвоночник в поясничном отделе. Это сказывается на асимметрии тела, что проявляется на визуальных методах исследованиях. У детей также не сформирована привычка удерживать позвоночник в правильном положении на занятиях или в свободной деятельности. Результаты тестов указывают на наличие у детей ослабленных мышц, поддерживающих позвоночник, тем самым, необходимо работать над формированием позвоночника, а так же над симметрией всего тела.

Следовательно, необходимо искать пути формирования правильной осанки путём внедрения научно-обоснованных методик в образовательный процесс дошкольников [8].

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алексеева Н.В. Изучение распространённости сколиоза в Прибайкалье в медико-географическом аспекте. Заболевания и повреждения позвоночника у детей. - Л.: 1981. - 23 с.
2. Кашуба В. А. Биомеханика осанки // Олимп.лит. - Киев.: 2003. - 260 с.
3. Лейтан Е.Б. Реабилитация детей с патологией опорно-двигательного аппарата в условиях дошкольного образовательного учреждения. – Новосибирск: 2004.
4. МукинаЕ. Ю. Методика кинезитерапии при нарушениях осанки и сколиозах детей младшего школьного возраста специальных медицинских групп - М.: Вестник. ТГУ. Выпуск №8. 2013. -55 с.
5. Питенькова И.В. Профилактика нарушений осанки у детей. Учебное пособие. - Омск.: 1998. 144- 220 с. Попова С.Н. Лечебная физическая культура. Физкультура и спорт. - М.: 1980. 97- 102 с.Смирнов Н.К. Ориентировочная оценка состояния здоровья обучающихся в школе. - Спб.: 2006. 30-38 с.Снигур М. Е. Физическая реабилитация при нарушении осанки детей дошкольного возраста. - Сургут. 2014.
6. Myers T. V. Анатомические поезда. Миофасциальные меридианы для мануальной и спортивной медицины. - NewYork: AddisonWesley: 1995 г.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ВЕДУЩИХ КОМПОНЕНТОВ КООРДИНАЦИОННЫХ КАЧЕСТВ, ВЛИЯЮЩИХ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ ФАЗ ВЫСОКО ОЦЕНИВАЕМЫХ ЭЛЕМЕНТОВ У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СНОУБОРДИСТОВ

Сурков Е.Н.
Кравец-Абдуллина А.В., канд. пед. наук, доцент
Башкирский институт физической культуры
кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств

Актуальность. С каждым годом все большую популярность приобретают экстремальные зимние виды спорта, такие как фристайл, сноубординг.После прошедших Зимних Олимпийских Игр в Сочи остро стал вопрос подготовки высококвалифицированных спортсменов сноубордистов в дисциплине «Слоуп-Стайл», а с 2015 года в олимпийские игры Олимпийским комитетом включена еще одна дисциплина сноуборда – «Биг-Эйр» [1].

В финальных соревнованиях спортсмену дается три попытки выполнения элемента, две из которых идут в зачет, но обязательным требованием является выполнение прыжка с вращением в разные стороны [2].

Вопрос совершенствования техники вращения стоит очень остро, так как высококвалифицированные спортсмены на Кубке Мира выполняют вращения от трех оборотов вокруг своей оси и более как в одной плоскости, так и в двух плоскостях одновременно после вылета с трамплина. Кроме того, для достижения высокого результата в дисциплине «Биг-Эйр» спортсменам высокой квалификации необходимо совершенствовать прыжки с вращением в обе стороны. Таким образом, для выполнения сложнокоординационных элементов необходим высокий уровень проявления координационных качеств [1].

Следовательно, возникает необходимость определения ведущих компонентов координационных качеств, влияющих на эффективность выполнения фаз высоко оцениваемых элементов у высококвалифицированных сноубордистов.

Цель работы – определить ведущие компоненты координационных качеств, влияющие на эффективность выполнения фаз высоко оцениваемых элементов у высококвалифицированных сноубордистов.

Полученные результаты. Для определения ведущих компонентов координационных качеств, влияющих на эффективность выполнения фаз высоко оцениваемых элементов у высококвалифицированных сноубордистов, проводился корреляционный анализ между показателями оценки фаз техники прыжков и уровнем проявления координационных способностей. Результаты корреляционного анализа представлены в таблице 1.

В ходе корреляционного анализа были выявлены следующие сильные положительные корреляционные связи между:

- фазой спуска по горе разгона и способностью к динамическому (r=0,72) и статическому равновесию (r=0,85), способностью к пространственным характеристикам движений (r=0,71);
- фазой подготовки к отталкиванию и непосредственного отталкивания и способностью к динамическому равновесию (r=0,75, r=0,82), способностью к пространственным характеристикам движений (r=0,77, r=0,76);
- оценкой фазы взлета и способностью к динамическому равновесию (r=0,87), способностью к пространственным характеристикам движений (r=0,78);
- оценкой фазы основной части полета и способностью к динамическому равновесию (r=0,88), способностью к пространственным характеристикам движений (r=0,90);
- оценкой фазы подготовки к приземлению и способностью к динамическому (r=0,85) и статическому равновесию (r=0,82), способностью к пространственным характеристикам движений (r=0,86);
- оценкой фазы непосредственного приземления и способностью к динамическому (r=0,86) и статическому равновесию (r=0,72), способностью к пространственным характеристикам движений (r=0,78);
- оценкой фазы выката и способностью к динамическому (r=0,82) и статическому равновесию (r=0,87).

Значимые отрицательные корреляционные связи были выявлены между:

- оценкой фазы спуска по горе разгона и способностью выполнять действия без лишней мышечной напряженности (r=-0,70);
- оценкой фазы подготовки к отталкиванию и непосредственного отталкивания и способностью к временным характеристикам

движений (r=-0,71, r=-0,74), и способностью выполнять действия без лишней мышечной напряженности (r=-0,78, r=-0,75);
- оценкой фазы взлета и способностью к временным характеристикам движений (r=-0,76);
- оценкой фазы основной части полета и способностью к временным характеристикам движений (r=-0,85) и способностью выполнять действия без лишней мышечной напряженности (r=-0,71);
- оценкой фазы подготовки к приземлению и способностью к временным характеристикам движений (r=-0,87) и способностью выполнять действия без лишней мышечной напряженности (r=-0,77);
- оценкой фазы непосредственного приземления и способностью выполнять действия без лишней мышечной напряженности (r=-0,73).

Таблица 1

Показатели корреляционного анализа между показателями оценки фаз техники прыжков и уровнем проявления координационных способностей, (r)

Фазы высоко оцениваемых элементов	Компоненты координационных качеств				
	Способность к равновесию		Способность к пространственным и временным характеристикам движений		Способность выполнять двигательные действия без лишней мышечной напряженности
	Динамическое	Статическое	Пространственные	Временные	
1. Разгон: Старт, Спуск по горе разгона;	0,34 0,72	0,67 0,85	0,33 0,71	0,45 0,53	0,42 -0,70
2. Отталкивание от стола отрыва: Подготовка к отталкиванию, Отталкивание;	0,75 0,82	0,57 0,44	0,77 0,76	-0,71 -0,74	-0,78 -0,75

3. Полет: Взлет, Основная часть полета, Подготовка к приземлению;	0,87 0,88 0,85	0,45 0,51 0,82	0,78 0,90 0,86	-0,76 -0,85 -0,87	-0,54 -0,71 -0,77
4. Приземление: Непосредственное приземление, Выкат.	0,86 0,82	0,72 0,87	0,78 0,65	0,67 0,56	-0,73 0,54

Примечание: r – коэффициент корреляции.

Таким образом, ведущими компонентами координационных качеств, влияющими на эффективность выполнения фаз спуска по горе разгона и непосредственного приземления являются – способность к статическому и динамическому равновесию, способность к пространственным характеристикам движений и способность выполнять двигательные действия без лишней мышечной напряженности. Ведущими компонентами координационных качеств, влияющими на эффективность выполнения фаз подготовки к отталкиванию, непосредственного отталкивания и основной части полета являются – способность к динамическому равновесию, способность к пространственным и временным характеристикам движений и способность выполнять двигательные действия без лишней мышечной напряженности. Для фазы взлета ведущими компонентами координационных способностей являются способность к динамическому равновесию, способность к пространственным и временным характеристикам движений; для фазы подготовки к приземлению – все компоненты координационных качеств; для фазы выката – к статическому и динамическому равновесию.

Вывод. Для эффективного выполнения прыжков на сноуборде необходимо проявление всех компонентов координационных способностей. Таким образом, при совершенствовании технического мастерства высококвалифицированных сноубордистов необходимо параллельно воспитывать ведущие компоненты для каждой фазы высоко оцениваемых элементов в данном виде спорта.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ
1. Данилин В.И. Обучение и совершенствование техники катания на горных лыжах и сноуборде: учебно-методическое пособие. – М.: Издательство Альт-Консул, 2015. – 238 с.
2. Шипанов Р.В. Классификация акробатических прыжков в сноубординге // http://riders.co/ru/snowboard/jumps-and-spins/ (дата обращения 21.01.2016).

ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЛЕГКОАТЛЕТОВ 8-9 ЛЕТ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Таюпова О.И.
Швец Р.Р., канд. пед. наук, доцент
Башкирский институт физической культуры
кафедра теории и методики циклических видов спорта и физического воспитания

Актуальность. На сегодняшний день легкая атлетика является одним из популярных и массовых видов спорта, что объясняется общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях [1]. Эффективность тренировочного процесса спортсменов тесно связана с воспитанием физических качеств. Однако проблема воспитания физических качеств юных спортсменов на начальном этапе является одной из наиболее актуальных для системы спортивной подготовки, так как, рациональное построение тренировочного процесса, уже на начальном этапе подготовки обусловливает в дальнейшем достижение спортсменами максимальных спортивных результатов [2].

Одним из наиболее эффективных и актуальных методов при работе со спортсменами 8-9 лет на этапе начальной подготовки является игровой. Игровая деятельность в физическом воспитании строиться чаще всего на комплексном материале различных двигательных действий (бег с маневрированием, передача мяча, ловля, броски с поражением предметной цели, преодоление естественных препятствий и т.д.). Вместе с тем для нее характерна высокая динамичность операций, связанных с непрерывным решением быстро

и внезапно возникающих двигательных задач, что является важным фактором развития координационных и других двигательных способностей [3].

В основе подвижных игр лежат физические упражнения, в ходе которых участники преодолевают различные препятствия, стремятся достигнуть определенной, заранее поставленной цели. Они являются действенным средством физического воспитания, активного отдыха, улучшают здоровье. Подвижные игры способствуют воспитанию воли, настойчивости в преодолении трудностей, приучают детей к взаимопомощи, честности и справедливости [3,5].

На сегодняшний день уровень воспитания физических качеств не удовлетворяет современные требования, предъявляемые к легкоатлетам. Поэтому, проблема воспитания физических качеств актуальна и требует дальнейшего совершенствования.

Цель работы. Определить особенности воспитания физических качеств легкоатлетов 8-9 лет на этапе начальной подготовки.

Полученные результаты. В ходе эксперимента спортсмены 8-9 лет, занимающиеся легкой атлетикой, были поделены на две группы (контрольная и экспериментальная) по 10 человек в каждой.

Контрольная группа занималась по общепринятой методике воспитания физических качеств, которая включала обще-подготовительные упражнения и спортивные игры по упрощенным правилам (таблица 1).

А в экспериментальной группе применялась усовершенствованная методика, включавшая в себя игровые задания, направленные на воспитание физических качеств.

В первый день недельного микроцикла применялись игровые задания, направленные на воспитание скоростных качеств и координации.

В третий день недельного микроцикла применялись игровые задания, направленные на воспитание силовых качеств.

В пятый день недельного микроцикла применялись игровые задания, направленные на воспитание выносливости.

Игровые задания, направленные на воспитание гибкости проводились в каждом тренировочном занятии последним упражнением.

Таблица 1

Результаты тестирования в контрольной и экспериментальной группах (M±m)

Контрольные упражнения	Группы	До экспер-та (M±m)	После эксперимента (M±m)
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	КГ	9,5±0,1	12,7±0,5
	ЭГ	9,4±0,2	16,8±0,4
	p	p> 0,05	p< 0,05
6 минутный бег (м)	КГ	1008,0±10,6	1121,3±18,1
	ЭГ	1012,6±16,0	1210,3±18,3
	p	p> 0,05	p> 0,05
Челночный бег 3х10 (сек)	КГ	14,66±0,07	14,05±0,02
	ЭГ	14,67±1,03	12,31±0,01
	p	p< 0,05	p< 0,05
Бег на 30м (сек)	КГ	7,9±0,3	7,6±0,2
	ЭГ	7,8±0,3	6,8±0,2
	p	p> 0,05	p> 0,05
Наклон туловища вперед стоя на скамейке (см)	КГ	7,5±1,5	10,5±1,0
	ЭГ	7,0±1,5	13,5±0,7
	p	p> 0,05	p> 0,05

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

Для определения эффективности применения игровых упражнений, нами было проведено тестирование в контрольной и экспериментальной группах до и после педагогического эксперимента.

Вывод. Проведенный анализ научной методической литературы позволил выявить, что на сегодняшний день наиболее актуальным и результативным является использование игрового метода при работе с легкоатлетами 8-9 лет. Нами предложено использовать в учебно-тренировочных занятиях игровые задания, направленные на развитие координационных способностей, физических качеств, быстроты, силы, выносливости, воспитание смелости, решительности, находчивости, инициативности, самостоятельности, тактического

мышления, закрепления и совершенствования двигательных умений и навыков.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аракилян Е. Е. Планирование и организация подготовки бегунов на короткие дистанции в годичном цикле. Методические разработки для студентов тренерского факультета ГЦОЛИФК. М.: Физкультура и спорт, 1986. - 30с.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1999. -120с.
3. Гужаловский А. А. Основы теории и методики физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 2006.- 352 с.
4. Зациорский В.М. Основы спортивной метрологии. М.: Физкультура и спорт, 2009. - 52с.
5. Колодий О. В., Лутковский О.В. Легкая атлетика и методика преподавания. М.: Физкультура и спорт, 1985. - 271 с.

ВЫЯВЛЕНИЕ НАИБОЛЕЕ ЗНАЧИМЫХ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ФУТБОЛИСТОВ 13-14 ЛЕТ

Трапезникова П.А.
преподаватель высшей категории Мансурова А.Г.
ГБПОУ Уфимский многопрофильный профессиональный колледж

Актуальность. Футбол – один из самых популярных и зрелищных видов спорта. Популярность футбола растет вместе с его конкурентоспособностью.

Именно разнообразие технических, технико-тактических действий делает футбол зрелищным видом спортивных игр. Растущая конкуренция в этом виде спорта свидетельствует о необходимости качественного учебно-методического обеспечения процесса подготовки футболистов.

Техническая подготовка в футболе является основополагающей в системе спортивной тренировки. От качественной реализации технических действий в соревновательных играх зависит результат конкретной игровой ситуации и самой игры в целом.

Цель работы. Определить наиболее значимые технические действия футболистов 13-14 лет.

Полученные результаты. Исследования проводились на базе футбольного клуба «Уфа».

Для выявления наиболее значимых для футболистов 13-14 лет

технических действий, было проведено анкетирование. В нем приняли участие 12 экспертов - тренеров по футболу высшей и первой квалификационной категорий.

Полученные в результате анкетирования данные представлены в таблице 1.

Как видно из таблицы 1, на первое ранговое место эксперты поставили такое техническое действие, как обводка (32,4%), на второе место удары по воротам (25,3%). Так же эксперты к значимым техническим действиям футболистов 13-14 лет отнесли ведение мяча (12,4%). По-видимому, данные технические действия являются наиболее результативными. То есть, качественное ведение мяча, обводка соперников позволяет игрокам создавать игровые ситуации, при которых возможно совершать удары по воротам. Качественная реализация которых приводит к забитым голам.

Таблица 1

Значимость технических действий для футболистов 13-14 лет, по мнению экспертов (n=12)

№	Технические действия (В.И.Козловкий, 2007)	Значимость тактических действий (%)	Ранговое место
1.	остановка-пас	8,9	4-5
2.	удары по воротам	25,3	2
3.	ведение	12,4	3
4.	обводка	32,4	1
5.	перехват	8,9	4-5
6.	игра головой	4,8	6

Вывод. Таким образом, результаты проведенного исследования свидетельствуют о том, что у футболистов 13-14 лет необходимо акцентировано совершенствовать такие технические действия, как обводка, удары по воротам и ведения мяча. Полученные данные позволяют определить основные направления в построении процесса технической подготовки футболистов 13-14 лет.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ
1. Козловский В.И. Подготовка футболистов [Текст]: учебное пособие. М.: Физкультура и Спорт, 2007. 173 с.
2. Петухов А.В. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов [Текст]: учебное пособие. М.: Советский спорт. 2006. 232 с.
3. Золотарев А.П. Техническая подготовка юных футболистов на основе учета структуры основных компонентов соревновательной деятельности www.lib.sportedu.ru [Электронный ресурс]: учебное пособие (дата обращения 17.03.19.).

ОПРЕДЕЛЕНИЕ НАИБОЛЕЕ ЗНАЧИМЫХ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ И ИХ КОМПОНЕНТОВ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ ВЛАДЕНИЯ КЛЮШКОЙ И ШАЙБОЙ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ИГРАХ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ

Файрушин Д.Р.
Даянова А.Р., канд. биол. наук, доцент
Башкирский институт физической культуры
кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств

Актуальность. В процессе технической подготовки юные хоккеисты имеют наиболее благоприятные предпосылки для успешного совершенствования техники ведения шайбы. Во многом это обусловлено анатомо-физиологическими особенностями детей.

У детей 7-13 лет происходят наибольшие изменения в развитии координации движений. В этот же период быстро развивается двигательный анализатор, улучшается дифференцировочная (различительная) способность зрительного анализатора. Показатели нервно-мышечного аппарата - возбудимость и лабильность - уже в, организме 8-9-летних мальчиков приближаются к «взрослым». В период от 6-7 до 9-11 лет наиболее быстро нарастает относительная сила мышц (в пересчете на 1 кг массы тела). У ребят 8-9 лет отмечается наибольший прирост силы мышц-сгибателей кисти и предплечья, разгибателей предплечья, что служит хорошей предпосылкой для совершенствования техники владения клюшкой. Вместе с тем связочный аппарат рук развит еще недостаточно хорошо. Поэтому возможны растяжения связок (особенно в случаях,

когда юный хоккеист вынужден играть слишком большой и тяжелой для него клюшкой). Следствие пренеприятное: часто приобретается и закрепляется неверная техника владения клюшкой [1].

Таким образом, становится очевидной актуальность установления наиболее значимых физических способностей и их компонентов, необходимых для совершенствования техники владения клюшкой и шайбой юных хоккеистов.

Цель исследования. Выявить наиболее значимые физические способности и их компоненты, необходимые для совершенствования техники владения клюшкой и шайбой в соревновательных играх юных хоккеистов.

Полученные результаты. С целью установления наиболее значимых физических способностей и их компонентов, необходимых для совершенствования техники владения клюшкой и шайбой в соревновательных играх юных хоккеистов нами было проведено анкетирование 22 экспертов (тренера высшей и первой квалификационной категории, мастера спорта, мастера спорта международного класса).

По мнению опрошенных тренеров, у хоккеистов 9-10, наибольшее значение для совершенствования техники владения клюшкой и шайбой имеет координация – 36,6% (1 ранговое место); на втором месте сила (21,4%), выносливость - 17,3% (3 ранговое место), скорость – 14,3% (четвертое ранговое место); гибкость – 10,4 % (пятое ранговое место).

В ходе выявления компонентов координационных способностей установлено, что чувство ритма среди наиболее значимых компонентов координации, необходимых для совершенствования технических действий у юных волейболистов занимает 8 место; на 6-7 место (4,54%) тренеры-эксперты поставили способность к дифференцировке мышечных усилий во времени и способность к равновесию; 4-5 место (9,09%) занимают – способность к произвольному мышечному расслаблению и способность к ориентированию в пространстве; на 3 месте (13,62%) находится – дифференцировка мышечных усилий в пространстве; 2 место (27,24%) занимает – способность к согласованию двигательных действий; и на 1 месте (31,78%) находится – способность к перестроению двигательных действий.

Определено, что у хоккеистов 9-10, наибольшее значение для совершенствования техники владения клюшкой и шайбой имеет

координация. Наиболее значимыми компонентами физических способностей необходимых для совершенствования техники ведения шайбы у юных хоккеистов являются: координации - способность к перестроению двигательных действий и способность к согласованной работе.

С целью установления взаимосвязи между показателями компонентов координационных способностей и техническим приемом «ведение шайбы» был проведен корреляционный анализ по результатам обследования юных хоккеистов.

Выводы. Выявлено, что технический прием «ведение шайбы» имеет статистически достоверную связь с способностью к перестроению двигательных действий, способностью к согласованию двигательных действий.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Зимин Е.В. Мастерство в твоих руках. - М.: Физкультура и спорт. 2009. – 96 с.

2. Иванов В.П. Обоснование методики тренировки начинающих хоккеистов и оценка их технико-тактической подготовленности. - //Ежегодник «Хоккей». - М.: Физкультура и спорт. 2011. - С. 46 – 49.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ НАИБОЛЕЕ РЕЗУЛЬТАТИВНЫХ ПРИЕМОВ ТЕХНИКИ ВЛАДЕНИЯ КЛЮШКОЙ И ШАЙБОЙ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ИГРАХ ХОККЕИСТОВ 9-10 ЛЕТ

Файрушин Д.Р.

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

Башкирский институт физической культуры

кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств

Актуальность. Достижение высоких спортивных результатов в хоккее, в том числе и на мировом уровне, во многом определяется качеством подготовки спортивного резерва в детско-юношеских спортивных школах [1].

Одним из наиболее важных разделов технической подготовки хоккеистов является владение клюшкой и шайбой. Техника владения клюшкой и шайбой оттачивается хоккеистами на протяжении всей спортивной карьеры. Хоккей становится все более динамичным и техничным видом спорта. Поэтому от того, насколько хорошо

спортсмен владеет клюшкой и управляет шайбой, зависят его личные успехи и успехи его команды [2].

Таким образом, определение наиболее результативных приемов техники владения клюшкой и шайбой в соревновательных играх юных хоккеистов является актуальным и требует проведения нашего исследования.

Цель исследования. Выявить наиболее результативные приемы техники владения клюшкой и шайбой в соревновательных играх хоккеистов.

Полученные результаты. С целью определения наиболее результативных приемов техники владения клюшкой и шайбой в соревновательных играх хоккеистов 9-10 лет было проведено педагогическое наблюдение.

В ходе проведенного исследования было обнаружено, что результативность технического приема «обводка» в соревновательных играх хоккеистов 9-10 лет составила - 8,8±1,2 (%), 7 место;

- на 6-м месте находится технический прием «финты» - 9,3±1,7 (%);
- 5-е место «остановки» - 9,5±1,5 (%);
- 4-е место «отбор шайбы» - 12,1±2,9 (%);
- 3-е место «броски» - 15,5±2,5 (%);
- 2-е место «передачи» - 18,2±1,8 (%);
- 1-е место «ведение» - 25,3±1,7 (%).

*Выводы.*Определено, что в соревновательных играх хоккеистов 9-10 лет наиболее результативным техническим приемом является ведение.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Зимин Е.В. Мастерство в твоих руках. - М.: Физкультура и спорт. 2009. – 96 с.

2. Иванов В.П. Обоснование методики тренировки начинающих хоккеистов и оценка их технико-тактической подготовленности. - //Ежегодник «Хоккей». - М.: Физкультура и спорт. 2011. - С. 46 – 49.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ВЛАДЕНИЯ КЛЮШКОЙ И ШАЙБОЙ У ХОККЕИСТОВ 9-10 ЛЕТ

Файрушин Д.Р.
Даянова А.Р., канд. биол. наук, доцент
Башкирский институт физической культуры
кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств

Актуальность. При совершенствовании техники владения клюшкой и шайбой на льду особое внимание обращают на координацию движений, умение быстро переключаться с одного способа ведения шайбы на другой, способность контролировать шайбу и оценивать ситуацию на площадке. Игрок должен мастерски удерживать шайбу при резкой смене скорости, уметь сочетать ведение с остановками, приёмами, передачами и бросками.

В тоже время, многие специалисты неоднократно указывали на отставание наших юниоров в таких составляющих техники владения клюшкой, как прием и передачи [1; 2].

Все виды подготовки хоккеистов в практике спортивной тренировки должны быть взаимосвязаны в определенном порядке и интегрироваться в соревновательную подготовку [2]. Правильно организованная и дозированная физическая подготовка создает прочный фундамент, на котором умелый тренер в практике проведения тренировочной работы возводит здание технического мастерства. Умение координировать свои действия, хорошо ориентироваться в сложной игровой обстановке, быстро принимать решения, точно и рационально выполнять соответствующие действия - основы успешного ведения соревновательной деятельности и достижения высоких спортивных результатов в хоккее [1].

Однако, анализ литературных источников по спортивной подготовке юных хоккеистов свидетельствует о том, что существующая на современном этапе система технической подготовки не разрешает в полной мере рассматриваемую проблему, недостаточно работ, учитывающих наиболее значимые физические способности и их компоненты, необходимые для совершенствования техники владения клюшкой и шайбой у хоккеистов 9-10 лет [1; 2].

Таким образом, совершенствование техники владения клюшкой и шайбой у хоккеистов 9-10 лет является актуальной темой и требует дальнейшего изучения.

Следовательно, разработка методики, направленной на совершенствование техники владения клюшкой и шайбой у хоккеистов 9-10 лет является актуальной.

Цель исследования. Выявить эффективность методики, направленной на совершенствование техники владения клюшкой и шайбой у хоккеистов 9-10 лет.

Полученные результаты. В ходе межгруппового анализа обнаружено, что до проведения исследования показатели техники владения клюшкой и шайбой у хоккеистов контрольной и экспериментальной группы достоверных различий не имели и составляли: «широкое ведение шайбы» в контрольной группе составляло - 2,9±0,5 балла, а в экспериментальной группе – 2,8±0,3 балла; при $p>0,05$. «Короткое ведение шайбы» в контрольной группе –3,1±0,4 балла, а в экспериментальной – 3,0±0,4 балла; при $p>0,05$. «Ведение не отрывая крюка клюшки от шайбы» в контрольной группе – 2,5±0,3 балла, а в экспериментальной – 2,4±0,2 балла; при $p>0,05$. «Ведение шайбы толчками» в контрольной группе – 1,9±0,4 балла, а в экспериментальной – 1,8±0,3 балла; при $p>0,05$.

После педагогического эксперимента было проведено повторное экспертное оценивание техники ведения шайбы у хоккеистов 9-10 лет контрольной и экспериментальной групп. Все показатели техники ведения шайбы у хоккеистов 9-10 лет экспериментальной группы достоверно выше в сравнении с контрольной группой и составили: «широкое ведение шайбы» в контрольной группе - 3,8±0,3 балла, а в экспериментальной группе – 4,1±0,3 балла, при $p<0,05$; «короткое ведение шайбы» в контрольной группе - 3,5±0,2 балла, а в экспериментальной группе – 4,2±0,3 балла, при $p<0,05$; «ведение не отрывая крюк клюшки от шайбы» в контрольной группе - 3,0±0,2 балла, а в экспериментальной группе – 3,6±0,2 балла, при $p<0,05$; «ведение шайбы толчками» в контрольной группе – 2,3±0,3 балла, а в экспериментальной – 3,0±0,3 балла, при $p<0,05$.

Таким образом, все вышеуказанное свидетельствует об эффективности разработанной методик, направленной на совершенствование техники владения клюшкой и шайбой у хоккеистов 9-10 лет.

*Выводы.*Выявлено, что использование в тренировочном процессе хоккеистов 9–10 лет разработанной методики, направленной на совершенствование техники ведения шайбы, достоверно увеличивает показатели: широкого ведения шайбы, короткого ведения шайбы,

ведения не отрывая крюк клюшки от шайбы, ведения шайбы толчками.

Следовательно, разработанная методика, направленная на совершенствование техники владения клюшкой и шайбой у хоккеистов 9-10 лет является эффективной.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Зимин Е.В. Мастерство в твоих руках. - М.: Физкультура и спорт. 2009. – 96 с.

2. Иванов В.П. Обоснование методики тренировки начинающих хоккеистов и оценка их технико-тактической подготовленности. - //Ежегодник «Хоккей». - М.: Физкультура и спорт. 2011. - С. 46 – 49.

ВОДНЫЙ ТУРИЗМ, КАК СПОСОБ ФОРМИРОВАНИЯ КАЧЕСТВ, НЕОБХОДИМЫХ СПОРТСМЕНУ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Фёдорова Т. Ю.

Валеев М.А., ст. преподаватель кафедры физической культуры

Башкирский государственный медицинский университет

кафедра физической культуры

Актуальность: актуальность заключается в том, что спортсмены пренебрежительно относятся к такому виду туризма, как водный, считая что он больше подходит для активного отдыха, нежели для тренировочной деятельности, но в то же время именно водный туризм оказывает общеукрепляющий эффект и формирует волевые качества, необходимые в процессе занятий физической культурой и спортом.

Цель исследования: определить, какие именно волевые качества спортсмена вырабатываются в процессе прохождения водного маршрута, с учётом того, что участники сплава никогда раньше такой вид деятельности не практиковали.

Исследование проводилось в виде констатирующего эксперимента, участники которого были отобраны из числа добровольцев. В походе приняли участие 10 лиц (5 мужчин и 5 женщин), занимающихся различными видами физической деятельности и спортом и 2 инструктора по водному туризму. Возраст всех участников группы составлял 24 полных года. Группе предстояло пройти маршрут общей сложностью 45 километров по воде. Сплав проводился на

одной из высокогорных рек республики Башкортостан. Поход проводился в течение 4 дней и был успешно завершен в срок.

Таким образом, по истечению срока сплава у участников было выявлено более высокое ощущение участниками мотивированности и целеустремленности по отношению к уже практикующим ими видам спорта и физической культуры, а также к водному туризму в целом, повышение стрессоустойчивости, выработка у отдельных лиц лидерских качеств и выраженный показатель командной работы у всех участников.

По возвращении было проведено комплексное исследование, в результате которого наблюдалось повышение уровня мышечной массы, снижение уровня жировой ткани, повышение уровня пассивных иммунокомпетентных клеток.

Также стоит отметить, что, по словам участников похода, водный туризм является способом влияния на мышцы спины, верхней конечности, верхней трети нижней конечности и брюшного пресса путем гребли. Также, учитывая нахождение вне спортивного зала, в ходе похода участники подвергались эффекту закаливания и гипербарической оксигенации (за счет разряженного горного воздуха).

Выводы: водный туризм является комплексным способом укрепления тела человека, профилактики соматической патологии, коррекции психовегетативного фона и формирования волевых качеств, необходимых в процессе занятий физической культурой и спортом.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Дианов Д.В. Физическая культура. Педагогические основы ценностного отношения к здоровью / Д. В. Дианов, Е. А. Радугина, Е. Степанян. – М.: КноРус, 2012. - 184 с.

2. Туристические маршруты по Башкирии. Башкнигоиздат, 1985.

3. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. – М.: ЮНИТИ, 2016. – 431 с.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ НАИБОЛЕЕ ЗНАЧИМЫХ СПЕЦИЛИЗИРОВАННЫХ ВОСПРИЯТИЙ У ДЕТЕЙ 10-11 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СОВРЕМЕННЫМИ СПОРТИВНЫМИ ТАНЦАМИ

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. Современные танцы являются синтезом различных жанров современной хореографии, спортивных элементов, актерского мастерства и требуют от танцоров высокого уровня физической подготовленности.

Современные спортивные танцы предъявляют высокие требования к уровню развития не только двигательных способностей, но и сенсомоторных способностей: «чувству ритма», «чувству времени», «чувству темпа», «чувству партнера», «чувству ориентации в пространстве». В спортивной практике их обозначают как специализированные восприятия, являющихся составной частью координационных способностей [1].

По утверждению О.М. Крайждан (2007), данный тип сенсорного восприятия является специфическим для сложнокоординационных видов спорта, поскольку регулирует деятельность в каждом конкретном случае, в процессе выполнения двигательных действий. Движения, выполняемые на основе специализированных восприятий, отличаются высокой точностью и тонкостью двигательных ощущений [2].

Учитывая, что примерно в возрасте 10-11 лет у детей как раз протекает сенситивный период развития координационных способностей, они особенно важны для детей этого возраста, поскольку именно в это время они часто начинают свою активную тренировочную и соревновательную деятельность в танцах [3].

Под восприятием понимают отражение предметов и явлений в совокупности их свойств и частей при непосредственном их воздействии на органы чувств. Восприятие возникает только при непосредственном воздействии на органы чувств (в отличие от

представлений). Поэтому восприятие – это, прежде всего, чувственное познание [4].

О.М. Крайждан пишет, что восприятие – это отражение в сознании увиденного, услышанного, почувствованного. Следовательно, восприятие – начало интеллектуального познания. Для восприятия нужно направить внимание на объект и понять, что видишь, что слышишь, что ощущаешь [2].

В спорте главная роль восприятия – получение информации о внешних условиях, в которых происходит деятельность спортсмена, и их изменениях, а также информации, исходящей от внутренней среды организма о собственном состоянии, его изменениях в процессе деятельности. Эта информация служит для ориентировки в пространстве, в ситуации; оценки своего самочувствия; получения новых сведений.

Восприятия необходимы для регуляции спортсменом его конкретных движений, действий, деятельности в целом. Регуляция состоит в изменении различных компонентов двигательной деятельности по амплитуде, направлению, интенсивности, ритму, темпу, ускорению, а также в определении момента начала и прекращения деятельности [5].

Цель исследования. Выявить ведущие виды специализированных восприятий, необходимые для детей 10-11 лет, занимающихся современными спортивными танцами.

Полученные результаты. Для определения ведущих специализированных восприятий у танцоров 10-11 лет был проведен корреляционный анализ между средними показателями уровня развития специализированных восприятий и показателями результатов выступления на соревнованиях у детей данного возраста в современных спортивных танцах.

Для достижения цели исследования был проведен корреляционный анализ между показателями уровня развития специализированных восприятий у детей 10-11 лет, занимающихся современными спортивными танцами и результатами выступления в соревнованиях.

Из таблицы 1 видно, что были выявлены следующие сильные взаимосвязи между:- оценкой техники и чувством темпа (r=0,79), ориентации в пространстве (r=0,81) и чувством партнера (r=0,83);

- оценкой артистизма и чувством темпа (r=0,81), ориентации в пространстве (r=0,71).

Средние корреляционные связи выявлены между:

- оценкой техники и чувством времени (r=0,57).
- оценкой артистизма и чувством ритма (r=0,53)

Слабые корреляционные связи выявлены между:
- оценкой техники и чувством ритма (r=0,23);
- оценкой артистизма и чувством времени (r=0,15).

Таблица 1

Взаимосвязи между показателями уровня развития специализированных восприятий у детей 10-11 лет, занимающихся современными спортивными танцами и результатами выступления в соревнованиях

Показатели соревнова-тельной деятельно-сти	Виды специализированных восприятий (r)				
	«Чувство времени» (баллы)	«Чувство темпа» (баллы)	«Чувство ритма» (баллы)	«Чувство ориентации в пространстве» (баллы)	«Чувство партнера» (баллы)
Техника (баллы)	0,57	0,79	0,23	0,81	0, 83
Артистизм(баллы)	0,15	0,81	0,53	0,85	0,51

Вывод.Ведущими специализированным восприятиями танцоров 10-11 лет являются: «чувство темпа», «чувство ориентации в пространстве», «чувство партнера».

Полученные в результате исследования данные рекомендуется использовать в практической работе тренеров по современными спортивным танцам, так как эти данные позволяют усовершенствовать процесс физической подготовки танцоров 10-11 лет, направленный на воспитание координационных способностей, а следовательно повысить уровень их развития.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1.Шипилина И.А. Хореография в спорте [Текст]: Феникс; Ростов-на-Дону, 2004.

2.Крайждан О. Специализированные восприятия как составная часть координационных способностей. On: Buletinєtiinюific. Seria: EducaюieFizicгєi Sport. nr. 11 (1/2007), vol I. Piteєti: Editurauniversitгюii, 2007, ISSN: 1453-1194, p. 101-104.

3.Бондаревский Е. Я. Возрастные особенности развития функции равновесия у детей школьного возраста [Текст]: учебник. М.: Развитие двигательных качеств школьников, 2001. 153 с.

4.Гужаловский А.А. Физической состояние спортсмена и его оценка [Текст] //Теория и практика физической культуры, 1973. №3. С.70-72
5.Лях В. И. Анализ свойств, раскрывающих сущность понятия «координационные способности» [Текст] //Теория и практика физической культуры.1984.№4.С.48-50.

ВОСПИТАНИЕ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ ХОККЕИСТОВ 12-13 ЛЕТ

Филимонов А.М.
Нургалиев А.Ф., ст. преподаватель
Башкирский институт физической культуры
кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств

Актуальность. Особенности игры предъявляют высокие требования к физической подготовке спортсменов. В современных условиях игровой деятельности, хоккеист должен уметь быстро стартовать и преодолевать различные расстояния, изменять направление и темп движения, выполнять технико-тактические приемы игры, мгновенно реагировать на действия противников и партнеров, оценив игровую ситуацию, принять рациональное решение и выполнить соответствующее действие. Следовательно, одними из важнейших качеств хоккеистов являются скоростные [1; 3].

Скоростные качества хоккеистов в значительной степени определяют уровень профессионализма игроков, а скоростная подготовка, как один из важных факторов повышения спортивного мастерства, в современном юношеском хоккее приобретает особое значение. Проблема рационализации средств и методов скоростной подготовки спортсменов постоянно находится в поле зрения ученых и практиков спорта разработаны с расчетом на хоккеистов высокой квалификации. В то же время, особое значение имеет целенаправленная скоростная подготовка юных хоккеистов 11-12 лет, в возрасте, когда закладывается фундамент высоких и стабильных результатов [1; 2; 3].

В то же время, несмотря на определенную разработанность современных подходов к скоростной подготовке юных спортсменов, обширную научно-методическую литературу с содержанием разнообразных методик развития скоростных качеств, на практике не наблюдается обнадёживающих эффектов от их внедрения. Многие

отечественные специалисты отмечают отставание наших хоккеистов в данном компоненте физической подготовки [1].

Актуальность работы заключается в том, что набор средств, который может быть использован в воспитании специальных скоростных качеств юных хоккеистов, достаточно ограничен, а предлагаемые в большинстве работ предлагаемые средства развития скоростных качеств хоккеистов 11-12 лет предлагаются без учета особенностей, обусловленных спецификой вида спорта.

Таким образом, в этой ситуации разработка комплексов упражнений, направленных на воспитание скоростных качеств хоккеистов 11-12 лет является актуальной.

Цель исследования. Определить эффективность разработанных комплексов упражнений, направленных на воспитание скоростных качеств хоккеистов 11-12 лет является актуальной.

Полученные результаты. Для определения эффективности разработанных комплексов упражнений, направленных на воспитание скоростных качеств хоккеистов 11-12лет был проведен межгрупповой анализ показателей уровня развития исследуемых показателей

До педагогического эксперимента между группами достоверно значимых различий не было, группы были статистически однородны.

В контрольном упражнении «Бег на коньках на 20 м лицом вперед»в контрольной группе показатель составил - 4,55±0,12 сек, а в экспериментальной группе – 4,56±0,10 сек; при $p>0,05$.

В контрольном упражнении «Бег на коньках на 20 м спиной вперед» в начале предпринимаемого исследования показатель в контрольной группе составил - 5,05±0,05 сек, а в экспериментальной группе - 5,05±0,06 сек, при $p>0,05$.

В контрольном упражнении «Бег на коньках на 36 м лицом вперед» изучаемый показатель в контрольной группе составил – 5,58±0,21 сек, а в экспериментальной группе - 5,57±0,16 сек статистически достоверно значимых различий не обнаружено ($p>0,05$).

В контрольном упражнении «Реакция на движущийся объект» изучаемый показатель в контрольной группе составил – 12,52±0,18 мс, а в экспериментальной группе - 12,53±0,15 мс, статистически достоверно значимых различий не обнаружено ($p>0,05$).

В контрольном упражнении «Реакция выбора» изучаемый показатель в контрольной группе составил – 12,86±0,22 мс, а в

экспериментальной группе - 12,85±0,23 мс, статистически достоверно значимых различий не обнаружено (p>0,05).

По окончании педагогического эксперимента организованного с целью выявления эффективности разработанных комплексов упражнений, направленных на воспитание скоростных качеств юных хоккеистов нами было проведено повторное тестирование уровня проявления скоростных качеств у хоккеистов 11-12 лет контрольной и экспериментальной групп.

Все показатели скоростных качеств у хоккеистов 11-12 лет экспериментальной группы статистически достоверно значимо выше, в сравнении с контрольной группой:

В контрольном упражнении «Бег на коньках на 20 м лицом вперед» в контрольной группе показатель по окончании эксперимента составил - 4,51±0,08 сек, а в экспериментальной группе – 4,34±0,07 сек; при p<0,05.

В контрольном упражнении «Бег на коньках на 20 м спиной вперед» исследуемый показатель после проведенного педагогического эксперимента в контрольной группе составил - 4,95±0,04 сек, а в экспериментальной группе - 4,86±0,04 сек, при p<0,05.

В контрольном упражнении «Бег на коньках на 36 м лицом вперед» в контрольной группе показатель по окончании эксперимента составил - 5,53±0,12 сек, а в экспериментальной группе – 5,29±0,11 сек; при p<0,05.

В контрольном упражнении «Реакция на движущийся объект» в контрольной группе показатель по окончании эксперимента составил - 12,44±0,18 мс, а в экспериментальной группе – 12,09±0,11 мс; при p<0,05.

В контрольном упражнении «Реакция выбора» в контрольной группе показатель по окончании эксперимента составил - 12,85±0,23 мс, а в экспериментальной группе – 12,18±0,16 мс; при p<0,05.

Определено, что по окончании педагогического эксперимента в экспериментальной группе показатели четырех из пяти изучаемых показателей скоростных качеств статистически достоверно значимо различаются, в сравнении аналогичными данными контрольной группы: бег на коньках 20 м лицом вперед, бег на коньках на 36 м лицом вперед, реакция на движущийся объект и реакция выбора (<0,05). Таким образом, все вышеуказанное свидетельствует об эффективности разработанных комплексов упражнений,

направленных на воспитание скоростных качеств хоккеистов 11-12лет.

Выводы. Выявлено статистически достоверно значимое увеличение показателей скоростных качеств ($p<0,05$), в экспериментальной группе по окончании эксперимента в сравнении с показателями контрольной группы: бег на коньках на 20 м лицом вперед; бег на коньках на 36 м лицом вперед; реакция на движущийся объект и реакция выбора.

Таким образом, можно утверждать, что разработанные комплексы упражнений, обнаружили свою эффективность при воспитании скоростных качеств хоккеистов 11-12 лет.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Букатин А.Ю. Построение эффективной программы подготовки хоккеистов. //Сборник научных трудов по зимним видам спорта. - М.: 2006. - С. 19-23.

2. Дерябин С.Е. Структура физической подготовленности юных хоккеистов. //Теория и практика физической культуры. – М.: № 12. 2001. - С. 30-32.

3. Евтеев С. А. Исследование эффективности оптимизации тренировочного процесса юных хоккеистов на общеподготовительном этапе подготовительного периода. Автореф. дис. канд. пед. наук. - М.: ВНИИФК. 2008. - 24 с.

ЗНАЧИМОСТЬ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЛЯ ХОККЕИСТОВ 12-14 ЛЕТ

Цайслер А.В.

Гареева А.С., канд.пед.наук, профессор

Башкирский институт физической культуры

кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств

Актуальность. 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 исследования. Установить значимость компонентов специальных физических качеств для хоккеистов 12-14 лет

Полученные результаты. Для выявления наиболее значимых для хоккеистов 12-14 лет специальных физических качеств проводилось анкетирование. Специалистам предлагался перечень специальных физических качеств необходимых для полевых игроков. Методом ранжирования тренеры определяли более значимые, по их мнению, специальные физические качества, обеспечивающие эффективность выполнения технико-тактических действий у хоккеистов 12-14 лет. В анкетировании принимали участие тренеры первой и высшей квалификационной категорий.

В таблице 1 представлены результаты анкетирования.

Как видно из таблицы 1, к специальным физическим качествам, обеспечивающих эффективность выполнения технико-тактических действий хоккеистов 12-14 лет, специалисты отнесли: скоростную выносливость (1,2±0,11), быстроту движений (1,3±0,03), быстроту реакции выбора (1,9±0,05), способность к перестраиванию структуры действий (3,3±0,19) способности точно соизмерять и регулировать пространственные параметры движений (4,4±0,19).

Таблица 1

Определение наиболее значимых компонентов скоростных качеств хоккеистов 12-14 лет

№	Специальные физические качества	Ранговое место
1	Быстрота движений	1,3±0,03
2	Быстрота одиночного движения	6,7±0,1
3	Быстрота простой реакции	4,4±0,06
4	Быстрота реакции на движущийся объект	3,3±0,08
5	Быстрота антиципирующей реакции (реакции предвидения)	4,2±0,11
6	Быстрота реакции выбора	1,9±0,05
7	Скоростная выносливость	1,2±0,11
8	Координационная выносливость	5,5±0,21

Продолжение таблицы

9	Силовая выносливость	14,1±0,1
10	Скоростно-силовые качества	5,2±0,18
11	Подвижность в тазобедренном суставе	12,6±1,11
12	Подвижность в голеностопном суставе	15,1±2,21
13	Подвижность позвоночного столба	11,5±1,13
14	Способности точно соизмерять и регулировать пространственные параметры движений	3,4±0,19
15	способности поддерживать статическое (позу) и динамическое равновесие	6,4±0,51
16	способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности)	9,2±2,02
17	Способность к перестраиванию структуры действий	3,3±0,19

Выводы. Полученные в результате анкетирования данные позволяют определить содержание разработанной методики, направленной на воспитание специальных физических качеств хоккеистов 12-14 лет. То есть, основной акцент в процессе специальной физической подготовки необходимо осуществлять на такие специальные физические качества, как: скоростная выносливость, быстрота движений, быстрота реакции выбора, и способности точно соизмерять и регулировать пространственные параметры движений и способность к перестройке структуры действий.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Горский Л.С. Физическая подготовка хоккеистов [Текст]: методические рекомендации. М.: Физкультура и спорт, 2007. 124 с.
2. ОФП для хоккея [Электронный ресурс] http://ofp-pro.com/info/hockey/(Дата обращения 11.08.2018).
3. Савин В.П. Теория и методика хоккея [Текст]: учебник. М.: Физкультура и спорт, 2004. 173 с.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ НАИБОЛЕЕ ЧАСТО ВСТРЕЧАЮЩИХСЯ ОШИБОК В КАЖДОЙ ФАЗЕ, ВЛИЯЮЩИХ НА ТЕХНИКУ ВЫПОЛНЕНИЯ УДАРА «СМЕШ» У БАДМИНТОНИСТОВ 12-13 ЛЕТ

Челондаева В.М.
Крутько В. Б., канд.пед.наук, доцент
Башкирский институт физической культуры
кафедра физического воспитания и циклических видов спорта

Актуальность. В настоящее время одной из важных проблем в бадминтоне является подготовка высококвалифицированных спортсменов. Решение данной проблемы во многом обусловлено содержанием и организацией технической подготовки у юных бадминтонистов.

Основой спортивного мастерства бадминтонистов по праву является техническая подготовленность, уровень которой во многом определяет результативность и зрелищность игры.

Следовательно, на современном этапе развития бадминтона особый интерес для большинства тренеров представляют вопросы повышения эффективности и качества тренировочной работы, направленной на совершенствование техники ударов.

Осуществленные в последние годы меры по активизации игры российских бадминтонистов и улучшению их технической подготовки дали определенные результаты. Однако по мнению В. Помыткина (2012) уровень технической подготовленности игроков все еще не соответствует высоким современным требованиям. Из - за существенных недостатков в технике многие бадминтонисты не могут в полной мере реализовать свои возможности в соревновательной деятельности. Обладая высокой физической и тактической подготовкой, но не развив в полной мере технику ударов, спортсмены не смогут добиться высоких результатов. Реальным резервом для повышения их мастерства является повышение уровня техники ударов, которая должна закладываться уже в детско-юношеском возрасте.

По мнению авторов самым сложным и результативным ударом в бадминтоне является «смеш». Это удар остро атакующий, и основное его преимущество перед другими, состоит в максимально возможной скорости полёта волана, т.е. минимизация времени нахождения волана в воздухе после удара ракеткой до приземления его на

площадке соперника. Однако «смеш» является самым энергозатратным ударом, т.к. практически всегда выполняется в прыжке при участии большинства мышечных систем спортсмена, и волан летит по кратчайшему пути низко над сеткой с максимально возможной скоростью.

Анализ научно-методической литературы показал слабую разработанность вопросов, касающихся совершенствования техники удара «смеш» у бадминтонистов, т.к. имеющиеся работы касаются в основном физической и тактической подготовки спортсменов.

Цель исследования - определить часто встречающиеся ошибки в каждой фазе, влияющих на технику выполнения удара «смеш» у бадминтонистов 12-13 лет.

Для достижения цели исследования были использованы следующие методы: анализ научно-методической литературы, анкетирование, педагогическое наблюдение, методы математической статистики.

Полученные результаты.Из анализа научно-методической литературы было определено, что для совершенствования техники удара «смеш», авторы советуют разделить его на 4 фазы. Фаза «толчка», «прыжка», «замаха», «удара» и совершенствовать каждую фазу отдельно.

Для определения наиболее часто встречающихся ошибок в каждой фазе, влияющих на технику выполнения удара «смеш» у бадминтонистов 12-13 лет, проводилось с помощью анкетирования. Результаты представлены в таблице 1.

Опрошенные специалисты пришли к выводу, что наиболее результативным ударом в бадминтоне является «смеш», так считают 80% тренеров. 10% респондентов считают наиболее результативным ударом укороченный и высоко-далёкий.

Таблица 1

Результаты анкетирования тренеров по бадминтону

№	Вопрос	% голосов
1.	Какой удар в бадминтоне является наиболее результативным?	
	а) плоский	–
	б) укороченный	10%
	в) смеш	80%
	г) высоко – далёкий	10%
	д) подставка	–
2.	Какая фаза удара смеш наиболее сложная для совершенствования у бадминтонистов 12 – 13 лет?	

Продолжение таблицы 1

	а) фаза толчка	10%
	б) фаза прыжка	10%
	в) фаза замаха	30%
	г) фаза удара	50%
3.	Какие наиболее часто встречающиеся ошибки в фазе толчка у бадминтонистов 12-13 лет влияющих на технику выполнения удара смеш?	
	а) сутулая спина	20%
	б) прямые ноги	10%
	в) ноги параллельны друг-другу	10%
	г) слабое отталкивание	40%
	д) сгибание колена опорной ноги	20%
4.	Какие наиболее часто встречающиеся ошибки в фазе прыжка у бадминтонистов 12-13 лет?	
	а) низкий прыжок	40%
	б) прыжок с прямыми ногами	10%
	в) выпрыгивание с одной ноги	20%
	г) прыжок с сутулой спиной	20%
	д) сильный наклон корпуса вперед	10%
5.	Какие наиболее часто встречающиеся ошибки в фазе замаха у бадминтонистов 12-13 лет?	
	а) фиксация локтя не на уровне головы	20%
	б) рука не согнута в локте	20%
	в) ракетка не касается середины спины	10%
	г) большой и запоздалый замах	40%
	д) неверный момент для замаха	10%
6.	Какие наиболее часто встречающиеся ошибки в фазе удара у бадминтонистов 12-13 лет?	
	а) предплечье вынесено вперед	10%
	б) точка удара над собой	20%
	в) не доведенная до конца кисть	40%
	г) запоздалый удар по волану	20%
	д) не правильный угол наклона ракетки	10%

После обработки данных анкетирования, были получены следующие На вопрос анкеты о том, какая фаза удара «смеш» наиболее сложная для совершенствования у бадминтонистов 12-13 лет мнение

специалистов разделились (50%) тренеров считают что это фаза удара, (30%) фазу замаха и (10%) считают что это фаза толчка и прыжка.

Отвечая на вопрос о наиболее часто встречающихся ошибках в фазе толчка у бадминтонистов 12-13 лет влияющих на технику выполнения удара «смеш», 40% опрошенных специалистов посчитали, что это слабое отталкивание, сгибание колена опорной ноги и сутулая спина 20% и 10% ноги параллельны друг другу и прямые ноги.

На следующий вопрос анкеты о наиболее часто встречающихся ошибках в фазе прыжка у бадминтонистов 12-13 лет влияющих на технику выполнения удара «смеш», 40% тренеров ответило, что это низкий прыжок. (20%) опрашиваемых тренеров считают, что это выпрыгивание с одной ноги и с сутулой спиной, а оставшиеся (10%) назвали прыжок с прямыми ногами и сильный наклон корпуса вперед.

На вопрос о наиболее часто встречающихся ошибках в фазе замаха у бадминтонистов 12-13 лет влияющих на технику выполнения удара «смеш», большинство тренеров (40%) ответило, что это большой и запоздалый замах. Мнение остальных тренеров (20%) разделилось между согнутой рукой в локте и фиксации локтя не на уровне головы, а остальные тренеры (10%) решили что это ракетка не касающаяся середины спины и неверный момент для замаха.

На вопрос анкеты о наиболее часто встречающихся ошибках в фазе удара у бадминтонистов 12-13 лет влияющих на технику выполнения удара «смеш», (40%) опрашиваемых специалистов считают, что это не доведённая до конца кисть. Мнение остальных опрашиваемых разделились между точкой удара над собой (20%), запоздалым ударом по волану, вынесенным вперед предплечьем (10%) и не правильным углом наклона ракетки (10%).Как видно, по результатам анкетирования, в целом, мнения тренеров по вопросам совершенствования техники удара «смеш» у бадминтонистов 12-13 лет.

Вывод: таким образом, полученные данные необходимо учитывать при повышении эффективности тренировочного процесса, направленного на совершенствование техники удара «смеш» у бадминтонистов 12-13 лет. То есть больше внимания следует уделять фазам «замаха» и «удара», так как именно в этих фазах наиболее

часто встречаются грубые ошибки, непосредственно влияющие на технику выполнения и результат удара.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Помыткин В.П. Книга тренера по бадминтону. Теория и практика, [Текст]: учебник - Ульяновск: ОАО «Первая образцовая тип. 2012. – 344с.
2. Щербаков, А.В. Бадминтон. Спортивная игра [Текст]: учебник - М.: Советский спорт, 2010. - 156 с.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ ОБВОДКИ ХОККЕИСТОВ 16-17 ЛЕТ

Черепков В.А.
Нургалиев А.Ф., ст. преподаватель
Башкирский институт физической культуры
кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств

Актуальность. Современный хоккей развивается быстрыми темпами, постоянно повышаются требования к физической, технической, тактической и психологической подготовленности игроков, их моральным качествам. Это требует постоянного поиска наиболее эффективных средств, методов тренировки и восстановления, рационального комплексного планирования, совершенствования форм и методов воспитательной работы [1, 2].

Техника хоккея - это совокупность способов выполнения специальных приемов, необходимых для ведения игры. Хоккеист не сможет достичь высоких спортивных результатов, если он в совершенстве не овладеет всем многообразием технических приемов игры. Вместе с тем на уровне спортивного совершенствования особое значение приобретает построение технической подготовки в системе тренировки с определением ее объема, форм, средств и методов на отдельных этапах годичного цикла [3].

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 эффективного обучения и его дальнейшего совершенствования. Овладение техникой, обязательное условие на пути к повышению спортивных достижений. При этом оно связано, с развитием у спортсменов способности

координировать свои движения, так же с развитием меткости в действиях [1, 2].

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 [1, 2, 3].

*Цель исследования.*Обосновать эффективность разработанного комплекса упражнений, направленного на совершенствование технических приемов обводки хоккеистов 16-17 лет.

Полученные результаты. В результате проведенного межгруппового анализа было выявлено, результативность финтов до педагогического эксперимента в экспериментальной группе – 31,16±0,11% и в контрольной группе – 33,02±0,17% результаты не имели статистически достоверного различия, при $p>0,05$, что говорят об однородности групп.

В конце эксперимента в экспериментальной группе - 48,25±0,03%, в контрольной – 35,7±0,05% при $p<0,05$ – получены статистически достоверные различия. Это связано с тем, что игроки экспериментальной группы, в отличии от контрольной, стали лучше владеть клюшкой и шайбой.

Результативность (%) силовой обводки до педагогического эксперимента в экспериментальной группе – 31,6±0,03% и в контрольной группе – 31,1±0,95% результаты не имели статистически достоверного различия, при $p>0,05$.

В конце эксперимента в экспериментальной группе - 42,3±0,04%, в контрольной – 32,4±0,2% при $p<0,05$ – получены статистически достоверные различия.

Смотря на оценку результативности короткой обводки, что результативность (%) до педагогического эксперимента в экспериментальной группе – 14,3±0,3% и в контрольной группе – 12,1±0,1% результаты не имели статистически достоверного различия, при $p>0,05$, что говорят об однородности групп.

В конце эксперимента в экспериментальной группе – 21,4±0,04%, в контрольной – 14,2±0,12% при $p<0,05$ – получены статистически достоверные различия. Это связано с тем, что игроки экспериментальной группы, в отличии от контрольной, стали лучше

владеть клюшкой и шайбой и значительно чаще стали обыгрывать соперника.

В оцениваемой результативности широкой обводки можно констатировать, что в данном случае после эксперимента у игроков в экспериментальной группе результативность выше, чем у игроков контрольной группы – 40,2±0,2% против 25,3±0,95% соответственно. При $p<0,05$ – достоверные различия.

*Выводы.*Определена эффективность разработанного комплекса упражнений, направленного на совершенствование технических приемов обводки у хоккеистов 16-17 лет.Таким образом, можно сделать заключение, что разработанный комплекс упражнений на совершенствование технических приемов обводки у хоккеистов 16-17 лет, эффективен.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ишматов Р.Г., Шилов В.В. Построение учебно-тренировочного процесса для хоккеистов различной классификации. - Тип. НГУ им. П.Ф. Лесгафта. СПб.: 2010. - 221 с.

2. Михно Л.В., Ишматов Р.Г. Технико-тактическая подготовка хоккеистов в обороне на этапе спортивного совершенствования. ПИО СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта. - СПб. 2010. - С. 65.

3. Михно Л.В., Михайлов К.К., Шилов В.В. Содержание и структура спортивной подготовки хоккеистов. ПИО СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта. - СПб. 2011. - С. 189.

ОБОСНОВАНИЕ СОДЕРЖАНИЯ МЕТОДИКИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ «ФИНТЫ» У ХОККЕИСТОВ 13-14 ЛЕТ

Шалов А.В.

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

Башкирский институт физической культуры

кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств

*Актуальность.*Современный юношеский хоккей с шайбой характеризуется большой спортивной конкуренцией, постоянным ростом технико-тактического мастерства соперников, что ведет к необходимости повышать его уровень у хоккеистов-юношей [1].

Одним из эффективных технико-тактических действий в данном виде спорта являются финты, которые в сочетании с мастерским владением клюшкой, хорошим катанием и прицельными бросками

шайбы с разных участков площадки позволяют обойти соперников и забить шайбу в ворота противника [2].

Хоккеисты в возрасте 13-14 лет достаточно хорошо владеют техникой выполнения финтов, однако, в игровых ситуациях достаточно часто не могут их реализовывать. Опыт последних лет показывает, что уровень реализации технико-тактических действий «финты» у хоккеистов 13-14 лет не высок, в связи, с чем необходимо повышать уровень их технико-тактической подготовленности по основным направлениям технико-тактического действия финты [3].

Таким образом, существует необходимость в разработке новых эффективных методик совершенствования технико-тактических действий «финты» у хоккеистов 13-14 лет.

Цель работы – обосновать содержание методики совершенствования технико-тактических действий «финты» у хоккеистов 13-14 лет.

*Полученные результаты.*Для обоснования содержания методики совершенствования технико-тактических действий «финты» у хоккеистов 13-14 лет проводилось:

- стенографирование видеозаписей с Первенства России для выявления часто применяемых и эффективных финтов в различных зонах игровой площадки у спортсменов данного возраста;
- анализ показателей уровня владения часто применяемыми и эффективными технико-тактическими действиями «финты» в различных зонах игровой площадки;
- анкетирование для определения эффективных средств и методических приемов совершенствования технико-тактических действий «финты».

В ходе стенографирования видеозаписей определено, что часто применяемыми и эффективными технико-тактическими действиями «финты» у спортсменов 13-14 лет на Первенстве России являются: в зоне обороны - обводка с применением обманных действий-финтов (силовая обводка) (64,2±10,14; 62,5±5,68), финт клюшкой (48,7±7,36; 52,7±4,78); в зоне атаки - обводка с применением обманных действий-финтов (средняя обводка) (67,2±10,37;62,3±6,35), финт на бросок и передачу шайбы (48,2±8,01; 60,5±4,73); в средней зоне хоккейной площадки - обводка с применением обманных действий-финтов (длинная обводка) (73,5±12,26; 62,3±4,27) и финт – ложная потеря шайбы (61,7±6,67; 62,3±4,25).

Таким образом, определены часто применяемые и эффективные технико-тактические действия «финты» в различных зонах игровой площадки у хоккеистов 13-14 лет:
- в зоне обороны – обводка с применением обманных действий-финтов (силовая обводка) и финт клюшкой;
- в зоне атаки – обводка с применением обманных действий-финтов (средняя обводка) и финт на бросок и передачу шайбы;
- в средней зоне – обводка с применением обманных действий-финтов (длинная обводка) и финт – ложная потеря шайбы.

Анализ показателей подготовленности в часто применяемых и эффективных технико-тактических действиях «финты» в различных зонах игровой площадки у хоккеистов 13-14 лет показал, что у спортсменов на Первенстве России и спортсменов тренировочной группы второго года обучения, выступающих на Первенстве Республике Башкортостан достоверно значимые различия не были выявлены ни в одном показателе объема применения «финтов» ($p>0,05$). Статистически значимые различия были выявлены во всех показателях коэффициента эффективности технико-тактических действий «финты»: в зоне обороны – обводка с применением обманных действий-финтов (силовая обводка) (62,5±5,68; 43,2±4,31; $p<0,05$), финт клюшкой (52,7±4,78; 33,1±3,14; $p<0,05$); в зоне атаки – обводка с применением обманных действий-финтов (средняя обводка) (62,3±6,35; 45,1±3,53; $p<0,05$), финт на бросок и передачу шайбы (60,5±4,73; 41,4±3,45; $p<0,05$); в средней зоне – обводка с применением обманных действий-финтов (длинная обводка) (62,3±4,27; 43,3±4,62; $p<0,05$), ложная потеря шайбы (62,3±4,25; 41,3±4,16; $p<0,05$).

Определено, что существует необходимость у спортсменов тренировочной группы второго года обучения совершенствовать часто применяемые и эффективные технико-тактические действия «финты»: в зоне обороны – обводка с применением обманных действий-финтов (силовая обводка), финт клюшкой; в зоне атаки – обводка с применением обманных действий-финтов (средняя обводка), финт на бросок и передачу шайбы; в средней зоне – обводка с применением обманных действий-финтов (длинная обводка), ложная потеря шайбы.

Кроме того проводилось анкетирование, в ходе которого было определено, что для совершенствования технико-тактических действий «финты» у хоккеистов 13-14 лет эффективнее всего

применять технико-тактические задания (40%) в усложненных условиях (80%), с активным сопротивлением соперника (60%). Для формирования тактического мышления в процессе совершенствования технико-тактических действий «финты» у хоккеистов 13-14 лет эффективнее всего применять, по мнению экспертов, задания для формирования тактического мышления (50%) с применением методических приемов: ограничения игровой площадки (40%) и выполнение упражнения в противоборстве с большим количеством соперников (30%).

На основе полученных результатов была разработана методика совершенствования технико-тактических действий «финты» у хоккеистов 13-14 лет, особенностью которой являлось применение: заданий на совершенствование часто применяемых и эффективных технико-тактических действий «финты» в различных зонах игровой площадки у хоккеистов 13-14 лет, выполняемые с активным сопротивлением соперника; заданий для формирования тактического мышления, выполняемые в усложненных условиях.

Вывод. Для повышения эффективности процесса технико-тактической подготовки у хоккеистов 13-14 лет следует большее внимание уделять совершенствованию часто применяемых и эффективных «финтов» в различных зонах игровой площадки: в зоне обороны – обводки с применением обманных действий-финтов (силовая) и финту клюшкой; в зоне атаки – обводки с применением обманных действий-финтов (средняя) и финту на бросок и передачу шайбы;в средней зоне – обводки с применением обманных действий-финтов (длинная обводка) и финту – ложная потеря шайбы.В содержание методики необходимо включать задания на совершенствование часто применяемых и эффективных технико-тактических действий «финты» в различных зонах игровой площадки у хоккеистов 13-14 лет, выполняемые с активным сопротивлением соперника и задания для формирования тактического мышления, выполняемые в усложненных условиях.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Блинов В.А., Плотников В.В. Значимость технико-тактических действий в подготовке хоккеистов на этапе углубленной специализации // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2013. – № 1. – С. 42-45.

2. Овечкин А.М., Черенков Д.Р.Особенности освоения различных технико-тактических действий игроками в хоккей с шайбой 13-14

лет// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2015. – № 2. – С. 35-37.
3. Савин В.П. Теория методика хоккея: учебник. – М.: издательский центр «Академия», 2006. – 403 с.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДИКИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ «ФИНТЫ» У ХОККЕИСТОВ 13-14 ЛЕТ

Шалов А.В.
Кравец-Абдуллина А.В., канд. пед. наук, доцент
Башкирский институт физической культуры
кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств

*Актуальность.*Одним из эффективных технико-тактических действий в данном виде спорта являются финты, которые в сочетании с мастерским владением клюшкой, хорошим катанием и прицельными бросками шайбы с разных участков площадки позволяют обойти соперников и забить шайбу в ворота противника [1].

Опыт последних лет показывает, что уровень реализации технико-тактических действий «финты» у хоккеистов 13-14 лет не высок, в связи, с чем необходимо повышать уровень их технико-тактической подготовленности по основным направлениям технико-тактического действия финты [2].

В игровых видах спорта при совершенствовании технико-тактических действий большое значение имеет формирование при этом и оперативного тактического мышления. Чем быстрее мыслительные процессы, тем быстрее спортсмены могут принимать решения в сложившейся игровой ситуации[3].

Кроме того, по мнению ряда авторов, в настоящее время отсутствуют эффективные методики совершенствования технико-тактических действий «финты» у хоккеистов 13-14 лет, отвечающие требованиям современного хоккея [2; 4].

Цель работы – определить эффективность методики совершенствования технико-тактических действий «финты» у хоккеистов 13-14 лет.

*Полученные результаты.*Была разработана методика совершенствования технико-тактических действий «финты» у хоккеистов 13-14 лет, особенностью которой являлось применение: заданий на совершенствование часто применяемых и эффективных технико-тактических действий «финты» в различных зонах игровой

площадки у хоккеистов 13-14 лет, выполняемые с активным сопротивлением соперника; заданий для формирования тактического мышления, выполняемые в усложненных условиях.

Для определения эффективности разработанной методики совершенствования технико-тактических действий «финты» у хоккеистов 13-14 лет проводился педагогический эксперимент в Муниципальном бюджетном учреждении «Спортивная школа №3 им. М.М. Азаматова, в котором принимали участие 24 спортсмена данного возраста, по 12 в контрольной и экспериментальной группе. Также до и после эксперимента проводился внутригрупповой и межгрупповой анализы показателей технико-тактических действий «финты» у хоккеистов 13-14 лет и оценки тактического мышления в различных зонах игровой площадки.

Внутригрупповой анализ показателей технико-тактических действий «финты» у хоккеистов 13-14 лет контрольной группы показал, что после эксперимента достоверно значимых различий выявлено не было ни в одном показателе объема применения ($p>0,05$), но наблюдалась положительная динамика всех показателей. В качественной оценке технико-тактических действий достоверно значимые различия были выявлены в двух показателях из шести: в зоне атаки - финт на бросок и передачу шайбы (2,15±0,31; 3,14±0,26; $p<0,05$), в средней зоне – финт – ложная потеря шайбы (2,31±0,35; 3,35±0,28; $p<0,05$).Достоверно значимые различия были выявлены в трех показателях эффективности из шести: в зоне обороны – финт клюшкой (33,1±3,14; 39,5±2,21; $p<0,05$), в зоне атаки – финт на бросок и передачу шайбы (41,4±3,45; 53,2±2,33; $p<0,05$), в средней зоне – финт – ложная потеря шайбы (41,2±4,14; 49,4±3,32; $p<0,05$). В остальных показателях выявлена положительная динамика роста показателей.

В экспериментальной группе после эксперимента выявлены достоверные различия во всех показателях качественной оценки: в зоне обороны – обводка с применением обманных действий-финтов (силовая) (2,30±0,43; 4,53±0,31; $p<0,05$), финт клюшкой (3,11±0,35; 4,32±0,24; $p<0,05$); в зоне атаки – обводка с применением обманных действий-финтов (средняя) (2,42±0,42; 4,18±0,31; $p<0,05$), финт на бросок и передачу шайбы (2,14±0,31; 4,24±0,22; $p<0,05$); в средней зоне – обводка с применением обманных действий-финтов (длинная) (2,40±0,51; 4,08±0,34; $p<0,05$), финт – ложная потеря шайбы (2,32±0,36; 4,27±0,23; $p<0,05$).В показателях объема статистически

значимые различия выявлены в пяти показателях из шести: в зоне обороны – обводка с применением обманных действий-финтов (силовая) (62,3±4,11; 69,8±1,76; p<0,05), финт клюшкой (45,2±3,32; 52,4±1,22; p<0,05); в зоне атаки – обводка с применением обманных действий-финтов (средняя) (62,3±4,11; 69,8±1,76; p<0,05); в средней зоне – обводка с применением обманных действий-финтов (длинная) (70,4±4,32; 76,5±1,13; p<0,05), финт – ложная потеря шайбы (60,2±3,35; 68,5±1,33; p<0,05).Достоверно значимые различия были выявлены во всех показателях эффективности: в зоне обороны – обводка с применением обманных действий-финтов (силовая) (43,5±4,33; 57,6±4,36; p<0,05), финт клюшкой (33,1±3,14; 59,5±3,23; p<0,05); в зоне атаки – обводка с применением обманных действий-финтов (средняя) (45,3±3,50; 55,2±2,31; p<0,05), финт на бросок и передачу шайбы (41,3±3,31; 57,2±1,38; p<0,05); в средней зоне – обводка с применением обманных действий-финтов (длинная) (43,1±3,61; 63,2±2,25; p<0,05), финт – ложная потеря шайбы (40,9±3,87; 59,7±2,23; p<0,05).

В ходе межгруппового анализа было определено, что до эксперимента между контрольной и экспериментальной группами ни в одном из показателей технико-тактической подготовленности достоверно значимых различий выявлено не было (p>0,05).

После педагогического эксперимента в экспериментальной группе по сравнению с контрольной достоверные изменения обнаружены во всех показателях качественной оценки технико-тактических действий: в зоне обороны – обводка с применением обманных действий-финтов (силовая) (3,01±0,36; 4,53±0,31; p<0,05), финт клюшкой (3,25±0,26; 4,32±0,24; p<0,05); в зоне атаки – обводка с применением обманных действий-финтов (средняя) (3,18±0,33; 4,18±0,31; p<0,05), финт на бросок и передачу шайбы (3,14±0,26; 4,24±0,22; p<0,05); в средней зоне – обводка с применением обманных действий-финтов (длинная) (3,05±0,38; 4,08±0,34; p<0,05), финт – ложная потеря шайбы (3,35±0,28; 4,27±0,23; p<0,05).

Значимые различия были выявлены в трех показателях объема из шести: в зоне атаки – обводка с применением обманных действий-финтов (средняя) (65,3±2,14; 69,8±1,76; p<0,05); в средней зоне – обводка с применением обманных действий-финтов (длинная) (70,5±3,23; 76,5±1,13; p<0,05), финт – ложная потеря шайбы (62,1±2,32; 68,5±1,33; p<0,05).

Также статистически значимые различия выявлены во всех показателях коэффициента эффективности: в зоне обороны – обводка с применением обманных действий-финтов (силовая) (46,7±4,14; 57,6±4,36; $p<0,05$), финт клюшкой (39,5±2,21; 59,5±3,23; $p<0,05$); в зоне атаки – обводка с применением обманных действий-финтов (средняя) (48,8±2,34; 55,2±2,31; $p<0,05$), финт на бросок и передачу шайбы (53,2±2,33; 57,2±1,38; $p<0,05$); в средней зоне – обводка с применением обманных действий-финтов (длинная) (46,5±3,14; 63,2±2,25; $p<0,05$), финт – ложная потеря шайбы (49,4±3,32; 59,7±2,23; $p<0,05$).

В ходе внутригруппового анализа оценки тактического мышления относительно технико-тактических действий «финты» в различных зонах игровой площадки у хоккеистов 13-14 лет контрольной группы после эксперимента достоверно значимые различия выявлены лишь в его показателях в средней зоне: правильность решения (1,63±0,12; 1,99±0,11; $p<0,05$), время решения (2,12±0,25; 1,73±0,11; $p<0,05$). В показателях тактического мышления в зоне обороны и в зоне атаки достоверные различия не выявлены, однако, присутствует положительная динамика показателей ($p>0,05$).

В экспериментальной группе определено, что различия имеются в показателях тактического мышления во всех зонах игровой площадки: в зоне обороны – правильность решения (1,57±0,23; 2,35±0,24; $p<0,05$), время решения (2,20±0,29; 1,69±0,14; $p<0,05$); в зоне атаки – правильность решения (1,22±0,24; 2,25±0,21; $p<0,05$), время решения (2,31±0,30; 1,66±0,16; $p<0,05$); в средней зоне – правильность решения (1,62±0,13; 2,25±0,21; $p<0,05$), время решения (2,12±0,26; 1,53±0,07; $p<0,05$).

В ходе межгруппового анализа определено, что до эксперимента достоверно значимых различий в показателях оценки тактического мышления относительно технико-тактических действий «финты» между группами не было ($p>0,05$), группы были одинаковы.

После эксперимента в экспериментальной группе в сравнении с контрольной достоверные различия выявлены во всех показателях тактического мышления: в зоне обороны – правильность решения (1,69±0,23; 2,35±0,24; $p<0,05$), время решения (2,18±0,25; 1,69±0,14; $p<0,05$); в зоне атаки – правильность решения (1,72±0,23; 2,25±0,21; $p<0,05$), время решения (2,12±0,17; 1,66±0,16; $p<0,05$); в средней зоне – правильность решения (1,99±0,11; 2,25±0,21; $p<0,05$), время решения (1,73±0,11; 1,53±0,07; $p<0,05$).

Вывод. Таким образом, в результате применения разработанной методики совершенствования технико-тактических действий «финты» у хоккеистов экспериментальной группы все показатели оценки технико-тактических действий и тактического мышления достоверно выше, по сравнению с контрольной группой. Полученные результаты подтверждают наше предположение о том, что разработанная методика совершенствования технико-тактических действий «финты» у хоккеистов 13-14 лет эффективна.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Блинов В.А., Плотников В.В. Значимость технико-тактических действий в подготовке хоккеистов на этапе углубленной специализации // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2013. – № 1. – С. 42-45.
2. Зыков А.В., Козин В.В. Интеграция техники и тактики в соревновательной игровой деятельности хоккеистов // Физиологические и биохимические основы и педагогические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам: материалы II Международной научно-практической конференции, посвященной 40-летию Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма. – 2014. – С. 242-244.
3. Овечкин А.М., Черенков Д.Р.Особенности освоения различных технико-тактических действий игроками в хоккей с шайбой 13-14 лет // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. –2015. – № 2. – С. 35-37.
4. Савин В.П. Теория методика хоккея: учебник. – М.: издательский центр «Академия», 2006. – 403 с.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ОБВОДКИ У ФУТБОЛИСТОВ 13-14 ЛЕТ

Шамшин В.С.
Яшина Е.И., ст. преподаватель
Башкирский институт физической культуры
кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств

Актуальность. Футбол является яркой спортивной игрой, которая представляет особые требования к проявлениям двигательных особенностей спортсмена. В современном футболе все больше проявляется тенденции к повышению требований к уровню подготовленности спортсменов. В основе подготовленности лежат

сложные по своей структуре физические качества: скоростная выносливость, координация движения ног при выполнении технически сложных действий с переменной скоростью, как правило, с ускорением в конце такого действия [2; 3].

Техника в профессиональном футболе играет первостепенную роль и накладывает определенный отпечаток на качество и зрелищную сторону матча [6]. Недостатки в технике невозможно компенсировать ни силой, ни игровым темпераментом, ни тактической сообразительностью, ни большой работоспособностью или волей к победе [1].

Техника игры находится в единстве с тактикой и физической подготовкой. Для того, чтобы овладеть техникой игры в футбол, необходимо длительно, ежедневно упражняться в самой технике. Прежде всего, техника должна обслуживать тактику, а, следовательно, техника подчинена тактике. Состояние техники предопределяет тактику, чем выше техническое мастерство, тем разнообразнее и совершеннее тактика игры. Слабое владение техникой тормозит развитие тактики и ограничивает тактические возможности футболиста [1; 2].

Оба эти компонента находятся в единстве и во взаимосвязи и обусловливают друг друга. Техника влияет на тактику и наоборот. Техника обогащает, оплодотворяет тактику и должна быть способной обслуживать любую тактику [1].

Важнейшим средством преодоления обороны соперника в футболе являются обманные приемы, и в частности, обводка. При этом, по мнению Годик М.А. недостаточно эффективных методик, направленных на совершенствование техники обманных приемов для футболистов подросткового возраста [3; 4].

Цель исследования. Определить эффективность модифицированной методики, направленной на совершенствование техники выполнения обводки у футболистов 13-14 лет.

Полученные результаты. Межгрупповое изучение показателей педагогического наблюдения за технической подготовленностью футболистов 13-14 лет выявило, что в начале предпринимаемого исследования все изучаемые параметры находились в одном цифровом диапазоне и не имели статистически достоверных различий, что свидетельствует об однородности контрольной и экспериментальной группы, и делает возможным проведение сравнительного анализа.

Наклон туловища и выпад ноги в сторону, а уход от соперника в другую сторону до эксперимента в контрольной группе находился на уровне - 8,5±0,4 балла; экспериментальной - 8,3±0,3 балла (>0,05).
Отведение мяча ногой «под себя» и выдвижение его вперед с поворотом - 11,7±0,6 баллов до эксперимента составлял - 9,6±0,6 баллов; у испытуемых экспериментальной – 9,5±0,4 балла (>0,05).
До начала сравнительного педагогического эксперимента показатели переноса ноги через мяч и наклон туловища в одну сторону, а уход от соперника в другую в контрольной группе составили - 10,8±0,9 балла, а в экспериментальной - 11,0±0,8 баллов (>0,05).
После проведенного эксперимента показатели педагогического наблюдения увеличились в обеих группах.
Наклон туловища и выпад ноги в сторону, а уход от соперника в другую сторону до эксперимента в контрольной группе находился на уровне - 9,6±0,8 балла; экспериментальной - 11,4±0,6 баллов (<0,05).
Отведение мяча ногой «под себя» и выдвижение его вперед с поворотом - 11,7±0,6 баллов до эксперимента составлял - 10,3±0,5 баллов; у испытуемых экспериментальной – 11,7±0,6 балла (<0,05).
Перенос ноги через мяч и наклон туловища в одну сторону, а уход от соперника в другую в контрольной группе составили - 12,2±0,4 балла, а в экспериментальной - 13,7±0,7 баллов (<0,05).
Таким образом, установлено, что все три показателя педагогического наблюдения за техникой выполнения обводки у футболистов 13-14 лет после проведенного сравнительного педагогического эксперимента статистически достоверно выше в экспериментальной группе, в сравнении с группой контроля: наклон туловища и выпад ноги в сторону, а уход от соперника в другую сторону; отведение мяча ногой «под себя» и выдвижение его вперед с поворотом; перенос ноги через мяч и наклон туловища в одну сторону, а уход от соперника в другую (<0,05).
Следовательно, можно утверждать об эффективности модифицированной методики, направленной на совершенствование техники выполнения обводки у футболистов 13-14 лет.
Выводы. Установлено, что все три показателя педагогического наблюдения за техникой выполнения обводки у футболистов 13-14 лет после проведенного сравнительного педагогического эксперимента статистически достоверно выше в экспериментальной группе, в сравнении с группой контроля: наклон туловища и выпад ноги в сторону, а уход от соперника в другую сторону; отведение

мяча ногой «под себя» и выдвижение его вперед с поворотом; перенос ноги через мяч и наклон туловища в одну сторону, а уход от соперника в другую (<0,05). Следовательно, можно утверждать об эффективности модифицированной методики, направленной на совершенствование техники выполнения обводки у футболистов 13-14 лет.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андреев С.Н. Играй в футбол. - М. Поматур. 2009. - 142 с.
2. Абдулкадыров А.Л. Соотношение физической и технической подготовки юных футболистов 11-14 лет на этапе начальной спортивной специализации. Автореф. дис. … канд. пед. наук. - СПб. 2015. - 18 с.
3. Годик М.А. Интегральная оценка атакующих действий футболистов. - М.: Физкультура и Спорт, 2014. - 57 с.
4. Годик М.А. Тренировка в футболе. - М.:Физкультура и Спорт, 2015. – 136 с.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ЦЕНТРАЛЬНЫХ НАПАДАЮЩИХ 11-12 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХОККЕЕМ С ШАЙБОЙ

Шаров А.А.
Нургалиев А.Ф, ст. преподаватель
Башкирский институт физической культуры
кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств

Актуальность. В настоящее время одной из важнейших проблем в хоккее является технико-тактическая подготовка. Современный хоккей довольно существенно изменил функции хоккеистов, а соответственно, и характер требований к игрокам, к их тактическим достоинствам и техническому уровню. Атака и особенности ее развития приобретают решающее значение в достижении победы над соперником [3].

Нынешний хоккеист должен обладать быстротой выполнения технических приемов и решения тактических задач в тех или иных ситуациях [1; 2].

В роли одного из ведущих хоккеистов на площадке выступает центральный нападающий, от его технико-тактического мастерства во многом зависит окончательный успех атаки. Так же центральный нападающий играет важную роль и в ситуациях, когда команда

теряет шайбу в зоне соперника и необходимо прибегнуть к силовому давлению [1].

В то же время, на сегодняшний день разработано много форм организованной защиты, и взять верх над обороняющейся командой не просто. С связи с этим значительно возрастает значение технико-тактической подготовленности центральных нападающих [2].

Однако анализ соревновательной деятельности юношеских команд страны свидетельствует о возникновении потребности в универсально подготовленных нападающих. Это особенно важно при подготовке резерва, когда принцип универсализации является ведущим. Следовательно, становится очевидным возрастающее значение технико-тактической подготовки юных хоккеистов [3].

В то же время, многие ведущие тренеры и специалисты отмечают низкий уровень технико-тактической подготовленности выпускников спортивных школ по хоккею, значительное отставание игроков нападения в технико-тактической оснащенности от требований современного хоккея. Одной из причин этого является недостаточная теоретическая и методическая разработанность вопросов технико-тактической подготовки юных хоккеистов, учитывающая современные тенденции игры [1; 2; 3].

Таким образом, становится очевидным, что вопросы совершенствования технико-тактических действий юных хоккеистов приобретают значительную актуальность.

Следовательно, модификация методики, направленной на совершенствование технико-тактических действий центральных нападающих 11-12 лет, занимающихся хоккеем с шайбой, является актуальной.

Цель исследования. Определить эффективность модифицированной методики, направленной на совершенствование технико-тактических действий центральных нападающих 11-12 лет.

Полученные результаты. Для определения эффективности модифицированной методики, направленной на совершенствование технико-тактических действий центральных нападающих 11-12 лет, занимающихся хоккеем с шайбой, был проведен межгрупповой анализ показателей технико-тактического действия «вбрасывание шайбы» и «передача шайбы».

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

Показатель результативности технико-тактического действия «вбрасывание в центральной зоне» в начале исследования в контрольной группе составил – 24,0±0,6 (%), а в экспериментальной - 23,9±0,4 (%), при $p>0,05$.

Результативность технико-тактического действия «вбрасывание в зоне нападения» в начале исследования в контрольной группе составила – 22,7±1,4 (%), а в экспериментальной - 23,3±1,5 (%), при $p>0,05$.

Результативность технико-тактического действия «вбрасывание в зоне защиты» в начале исследования в контрольной группе составила – 17,6±1,8 (%), а в экспериментальной - 18,9±1,4 (%), при $p>0,05$.

Результативность технико-тактического действия «передачи шайбы» в начале исследования в контрольной группе составил – 17,8±1,3 (%), а в экспериментальной - 15,1±1,2 (%), при $p>0,05$.

После педагогического эксперимента было проведено повторное исследование хоккеистов 11-12 лет контрольной и экспериментальной групп.

Как видно из полученных результатов, все показатели технико-тактических действий у хоккеистов 11-12 лет экспериментальной группы достоверно выше в сравнении с контрольной группой.

Показатель результативности технико-тактического действия «вбрасывание в центральной зоне» по окончании педагогического эксперимента в контрольной группе составил – 25,7±0,7 (%), а в экспериментальной - 28,2±0,8 (%), при $p<0,05$.

Результативность технико-тактического действия «вбрасывание в зоне нападения» по окончании педагогического эксперимента в контрольной группе составила – 24,1±1,3 (%), а в экспериментальной - 29,5±1,4 (%), при $p<0,05$.

Результативность технико-тактического действия «вбрасывание в зоне защиты» по окончании педагогического эксперимента в контрольной группе составила – 18,2±1,4 (%), а в экспериментальной - 26,1±1,1 (%), при $p<0,05$.

Результативность технико-тактического действия «передачи шайбы» по окончании педагогического эксперимента в контрольной группе составила – 19,4±1,8 (%), а в экспериментальной - 23,7±1,5 (%), при $p<0,05$.

Анализ результатов проведенного педагогического эксперимента показал, что использование в тренировочном процессе хоккеистов 11–12 лет модифицированной методики, направленной на

совершенствование технико-тактических действий центральных нападающих, статистически достоверно значимо увеличивает показатели результативности технико-тактических действий: вбрасывание в центральной зоне, вбрасывание в зоне нападения, вбрасывание в зоне защиты и передачи шайбы.

Таким образом, все вышеуказанное свидетельствует об эффективности модифицированной методики, направленной на совершенствование технико-тактических действий центральных нападающих 11-12 лет, занимающихся хоккеем с шайбой.

*Выводы.*Определено, что использование в тренировочном процессе хоккеистов 11–12 лет модифицированной методики, направленной на совершенствование технико-тактических действий центральных нападающих, статистически достоверно значимо увеличивает показатели результативности технико-тактических действий: вбрасывание в центральной зоне, вбрасывание в зоне нападения, вбрасывание в зоне защиты и передачи шайбы. Следовательно, модифицированная методика, направленная на совершенствование технико-тактических действий центральных нападающих 11-12 лет, занимающихся хоккеем с шайбой, является эффективной.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ишматов Р.Г., Шилов В.В. Построение учебно-тренировочного процесса для хоккеистов различной классификации. Тип. НГУ им. П.Ф. Лесгафта. - СПб.:2010. - 221 с.
2. Михно Л.В., Ишматов Р.Г. Технико-тактическая подготовка хоккеистов в обороне на этапе спортивного совершенствования. ПИО СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта. - СПб.:2010. - С. 65.
3. Михно Л.В., Михайлов К.К., Шилов В.В. Содержание и структура спортивной подготовки хоккеистов. ПИО СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта. - СПб.:2011. - С. 189.

ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА, ВЛИЯЮЩИЕ НА УРОВЕНЬ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ

Шмурыгин К.А.
Ивановский Ю.В., канд. пед. наук, доцент
Башкирский институт физической культуры
кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств

Актуальность. Стремительный прогресс в мировом хоккее требует от специалистов неустанного поиска элективных средств обучения

хоккеистов уже в юном возрасте, так как период подготовки от начального этапа до достижения спортивных высот составляет 8-10 лет. Характерной особенностью хоккея с шайбой является использование огромного арсенала технических приемов в постоянно изменяющейся игровой обстановке, что с одной стороны предъявляет высокие требования к функциональному состоянию анализаторных систем (двигательному, зрительному, вестибулярному), а с другой – требует высокого уровня координационных способностей [1].

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, обязательное условие на пути к повышению спортивных достижений [4].

Все это послужило основанием для поиска путей целенаправленного дифференцированного подхода к решению задач, связанных с совершенствованием технических действий хоккеистов.

Цель исследования – определить физические качества, влияющие на уровень технической подготовленности юных хоккеистов.

Полученные результаты. Для определения физические качества, влияющих на уровень технической подготовленности юных хоккеистов было проведение анкетирование тренеров. Исследовались результаты анкетного опроса 22 экспертов (хоккеисты высшей квалификации – мастера спорта и мастера спорта международного класса, ведущие тренеры по хоккею).

Из таблицы 1 видно, что эксперты в качестве физических качеств, влияющих на уровень технической подготовленности юных хоккеистов выделили координационные способности (10,0±0,55),причем наиболее важными компонентами координационных способностей специалистами выделены следующие: способность к ориентированию в пространстве, функция равновесия, дифференцировка мышечных усилий во времени и пространстве (2,1±0,42).

Таблица 1

Экспертная оценка физических качеств влияющие на уровень технической подготовленности юных хоккеистов, (n=22)

№ п/п	Физические качества и их разновидности	M±m	Ранговое место
1	Скоростные качества:	6,3±0,53	2
	а) Быстрота движений	2,6±0,22	2.1
	б) Быстрота реагирования	3,4±0,24	2.2
	в) Дистанционная скорость	0,3±0,07	2.3
3	Координационные способности:	10,0±0,55	1
	а) способность к ориентированию в пространстве	2,1±0,42	2.1-2.3
	б) равновесие	2,1±0,42	2.1-2.3
	в) дифференцировка мышечных усилий во времени и пространстве	2,1±0,42	2.1-2.3
	г) способность к перестроению двигательных действий	1,0±0,11	2.7
	д) Чувство ритма	1,1±0,10	2.6
	е) Способность к произвольному мышечному расслаблению	1,6±0,23	2.5
4	Выносливость	1,7±0,31	5
5	Сила	5,1±0,51	3
6	Скоростно-силовые качества	3,4±0,19	4
7	Гибкость	1,2±0,41	6

Примечание: M – средний арифметический показатель; m – ошибка среднего арифметического значения.

На втрое место эксперты поставили скоростные способности - 6,3±0,53.

Выводы. Таким образом, следует учитывать полученные данные при разработке методики совершенствования технических приемов, то есть особое внимание уделять при совершенствовании технических приемов таких компонентов координационных способностей, как: координация движений, функция равновесия, дифференцировка мышечных усилий во времени и пространстве. Реализация данных компонентов, по мнению экспертов, обеспечивают эффективность технических приемов.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ
1. Горский Л. Тренировка хоккеистов. - Пер. со словацкого. (предисловие Г. Мкртчяна). - М.: Физкультура и спорт, 2004. - 151 с.
2. Калузганов В.М. Тренировка в подготовительном периоде. - Учеб. пособие. - М.: Физкультуры и Спорта, 1988. - 192 с.
3. Колосков В.И. Управление подготовкой хоккеистов - М. Учеб. пособие. Физкультуры и Спорта. 1982.- 162 с.
4. Костка В. Современный хоккей. Учеб пособие. - М: Физкультуры и спорта, 1996. – 248с.

ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДИКИ ВОСПИТАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ

Шмурыгин К.А.
Ивановский Ю.В., канд. пед. наук, доцент
Башкирский институт физической культуры,
кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств

Актуальность.Хоккей с шайбой - один из сложнокоординационных видов спорта, где для достижения максимального спортивного результата необходим высокий уровень развития различных координационных способностей. Все виды подготовки спортсменов в практике спортивной тренировки должны быть взаимосвязаны в определенном порядке и интегрироваться в соревновательную подготовку [2]. Правильно организованная и дозированная физическая подготовка создает прочный фундамент, на котором умелый тренер в практике проведения учебно-тренировочной работы возводит здание технического мастерства, тактического кругозора, психологической и волевой устойчивости. Умение координировать свои действия, хорошо ориентироваться в сложной игровой обстановке, быстро принимать решения, точно и рационально выполнять соответствующие действия - основы успешного ведения соревновательной деятельности и достижения высоких спортивных результатов в хоккее [1].

Цель исследования – определить эффективность применения методики воспитания координационных способностей у юных хоккеистов.

Полученные результаты. Основным отличием программы экспериментальной группы было проведение в недельном цикле

тренировок вместо одного занятия на льду занятия в зале, целью которого было воспитание координационных способностей юных спортсменов. Нами исследовались особенности развития функций, ответственных за удержание равновесия. Определение времени удержания равновесия на одной ноге определялось по методике Е.Я. Бондаревскомого [3]. Результаты определения времени удержания равновесия при стоянии на одной ноге представлены в таблице 1.

Таблица 1

Изменение средних показателей статического равновесия у юных хоккеистов, с

Нога	Группы	Исходные данные	В конце эксперимента	p1
Правая	КГ	6,94±1,36	10,59±2,28	<0,01
	ЭГ	6,25±0,74	12,84±1,7	<0,01
	p	-	0,05	
Левая	КГ	6,94±0,99	7,72±0,61	<0,02
	ЭГ	6,95±0,75	11,59±0,58	<0,02
	p	-	0,05	

Примечания: p - уровень значимости по критерию Стьюдента различий между экспериментальной и контрольной группами; p1 - уровень значимости различий показателей по сравнению с исходными данными.

При внутригрупповом анализе, выявлено, что в начале эксперимента все обследованные спортсмены удерживали равновесие в течение 6-7 сек. как на левой, так и на правой ноге. После эксперимента юные хоккеисты стали значительно дольше удерживать равновесие: время удержания равновесия как на левой, так и на правой ноге увеличилось в два раза и тем самым выявлено достоверно значимые различия между показателями в тестах контрольной и экспериментальной групп. При межгрупповом анализе выявлены достоверно значимые различия в средних показателях статического равновесия в конце эксперимента между хоккеистами экспериментальной и контрольной групп.

Результаты тестирования, определяющие динамическое равновесие, представлены в таблице 2.

Таблица 2

Изменение средних показателей динамического равновесия у юных хоккеистов, М±м

Группы	До эксперимента	После эксперимента	p1
КГ	1,03 ± 0,38	1,83 ± 0,38	>0,05
ЭГ	1,06 ± 0,38	2,83 ± 0,38	<0,01
p	>0,05	<0,05	

Примечание:p - уровень значимости по критерию Стьюдента различий между экспериментальной и контрольной группами.

p1 - уровень значимости различий показателей по сравнению с исходными данными.

При внутригрупповом анализе, выявлено, что в начале эксперимента показатели в тесте, определяющем динамическое равновесие не вывялены достоверно значимые различия между контрольной и экспериментальной группами. После эксперимента у юных хоккеистов значительно возрастают показатели, характеризующие динамическое равновесие. В контрольной группе эти показатели равномерно увеличивались с 1,03+0,38 до 1,83+0,38, однако достоверно значимых различий не выявлено. У детей, занимавшихся в экспериментальной группе, этот показатель возрастал более интенсивно в течение эксперимента: с 1,06+0,38 до 2,83+0,38 м (p<0,01).

Результаты тестирования величины ошибки (в %) заданной амплитуда движения у юных хоккеистов представлено в таблице 3.

При внутригрупповом анализе, выявлено, что в начале эксперимента величина ошибки заданной амплитуда движения, не вывялены достоверно значимые различия между КГ и ЭГ. После эксперимента, приведенные результаты свидетельствуют о том, что в процессе занятий хоккеем постепенно улучшается точность воспроизведения заданного угла. Так, при воспроизведении угла в 30° ошибка была меньше при выполнении движений правой, а при угле 60° - левой рукой. И хотя эта закономерность сохранялась в течение всего эксперимента, различия в точности выполнения движения правой и левой рукой в конце второго года эксперимента уменьшились. Так, при воспроизведении угла в 30° левой рукой, в экспериментальной группе величина ошибки уменьшилась с 6,99+1,0 до 2,99+0,28 (p<0,01), а в контрольной группе с 6,79+0,78 до 4,02+0,55 (p<0,02). При движении правой рукой в экспериментальной группе с 5,32+0,71

до 2,16 ±0,28 (p<:0,001); в контрольной с 5,76+1,06 до 3,21+0,31 (p<0,02). Аналогичная закономерность наблюдается и при воспроизведении угла в 60°.

Таблица 3

Величина ошибки (в %) заданной амплитуда движения у юных хоккеистов, М ± м

Показатели	Группы	До эксперимента	После эксперимента	p1
Воспроизведение угла в 30°				
Левой руки	КГ	6,79 ±0,78	5,02 ±0,55	> 0,05
	ЭГ	6,99 ±1	2,92 ±0,28	< 0,05
	p	> 0,05	< 0,05	
Правой руки	КГ	5,76 ±1,06	4,21 ±0,31	> 0,05
	ЭГ	5,32±0,71	2,16 ±0,28	< 0,05
	p	> 0,05	< 0,05	
Воспроизведение угла в 60°				
Левой руки	КГ	5,09 ±0,66	4,75 ±0,26	> 0,05
	ЭГ	4,77 ±0,49	2,53 ±0,31	< 0,05
	p	> 0,05	< 0,05	
Правой руки	КГ	6,52 ±0,9	5,73 ±0,34	> 0,05
	ЭГ	6,72 ±0,68	3,01±0,3	< 0,05
	p	> 0,05	< 0,05	

Примечание:p - уровень значимости по критерию Стьюдента различий между экспериментальной и контрольной группами.

p1 - уровень значимости различий показателей по сравнению с исходными данными.

При межгрупповом анализе выявлены достоверно значимые различия выявлены в средних показателях величины ошибки воспроизведение угла в 30° и 60° в конце эксперимента между хоккеистами экспериментальной и контрольной групп.

О состоянии мышечно-суставного чувства нижних конечностей мы судили по точности прыжка в длину с места в половину "максимума" без зрительного контроля. Результаты тестирования представлены в таблице 4.

Таблица 4

Величина ошибки (в %) при выполнении прыжка в длину в половину "максимума", М±м

Группы	До эксперимента	После эксперимента	p1
КГ	8,2 ±0,88	7,78 ±0,6	> 0,05
ЭГ	8,79 ±0,78	3,89 ±0,55	< 0,05
p	> 0,05	< 0,05	

Примечание:p - уровень значимости по критерию Стьюдента различий между экспериментальной и контрольной группами.

p1 - уровень значимости различий показателей по сравнению с исходными данными.

Как видно из данных, представленных в таблице, точность прыжка постепенно улучшалась.

При внутригрупповом анализе, выявлено, что в начале эксперимента в показателях, определяющих состояние мышечно-суставного чувства нижних конечностей не вывялены достоверно значимые различия между КГ и ЭГ. После эксперимента у юных хоккеистов значительно возрастает данный показатель. Отклонение от заданной величины у детей контрольной группы уменьшилось с 8,2+ 0,88 до 5,78+0,6 (p< 0,05), в экспериментальной группе - с 8,79+0,78 до 3,89+0,55 (p<0,001).

При межгрупповом анализе по данному показателю были обнаружены более существенные различия между группами, чем при воспроизведении точности движения верхними конечностями, выявлены достоверно значимые различия в средних показателях состояния мышечно-суставного чувства нижних конечностей в конце эксперимента между хоккеистами экспериментальной и контрольной групп. Лучшие результаты при выполнении движений нижними конечностями экспериментальной группы можно объяснить тем, что при проведении занятий в зале основная нагрузка приходилась на нижние конечности (прыжки, кувырки, сальто).

Выводы.Выявленные положительные изменения в экспериментальной группе говорят об эффективности разработанной методики воспитания координационных способностей юных хоккеистов.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Горский Л. Тренировка хоккеистов. - Пер. со словацкого. (предисловие Г. Мкртчяна). - М.: Физкультура и спорт, 2004. - 151 с.

2. Кисис И.В. Исследование методики развития двигательных качеств юных хоккеистов в подготовительном периоде тренировки. автореф. дисс.канд. пед.наук. - Л, 1999, 22 с.
3. Лях В. И. Взаимоотношения координационных способностей и двигательных навыков: теоретический аспект. - //Теория и практика физической культуры. – М.: 1991. № 3. - С. 31-33.

АНАЛИЗ ВЗАИМОСВЯЗИ КООРДИНАЦИОННЫХ СПСОБНОСТЕЙ С УРОВНЕМ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ

Шмурыгин К.А.
Ивановский Ю.В., канд. пед. наук, доцент
Башкирский институт физической культуры
кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств

Актуальность. Современный хоккей предъявляет высокие требования к физической подготовленности спортсменов. В условиях жёсткого единоборства, при дефиците времени и пространства хоккеист должен решать большое количество двигательных задач в нестандартных ситуациях. В связи с этим, достижение высоких спортивных результатов предполагает постоянное воспитание физических способностей и эффективное совершенствование технических действий. В хоккеи наряду с высокой техникой бега на коньках и постоянным воздействием угловых ускорений и меняющейся скоростью, необходимо в совершенстве владеть клюшкой и разнообразными приемами борьбы с противником. В связи с этим у юных хоккеистов должен быть высокий уровень развития координационных способностей. Высокая точность и дифференцированность двигательных ощущений дает возможность тонко регулировать форму, амплитуду и направление движения, их скорость и степень интенсивности мышечных напряжений.

В современной теории спорта принято выделять специфические, специальные и общие координационные способности [3].

Причиной появления специфических (частных) координационных способностей является неравномерность развития психофизиологических функций, обеспечивающих процессы координации движений. Наиболее важными специфическими координационными способностями являются способность к точному дифференцированию, оценка и отмеривание временных,

пространственных и силовых параметров движений: равновесие, ритм, быстрое реагирование, ориентирование в пространстве, быстрое перестроение двигательной деятельности, произвольное расслабление мышц, вестибулярная устойчивость и др. [4].

Специальные координационные способности - это возможности, определяющие готовность индивида к оптимальному регулированию и управлению сходными по структуре двигательными действиями [4]. Специальные координационные способности хоккеиста характеризуют показатели эффективности, разносторонности и надёжности выполнения технических приемов хоккея (таких как повороты, торможения, передвижение на коньках в различных направлениях, переходы от обычного бега лицом вперёд к бегу спиной вперёд, броски с удобной и неудобной стороны крюка, ведение шайбы при наличии и отсутствии зрительного контроля и т.п.) в ходе матчей и учебно-тренировочных занятий на льду [1].

Понятие «общие координационные способности» — это своего рода обобщение специальных и специфических координационных способностей [2]. Координационные способности проявляются исключительно в ходе исполнения какой-либо двигательной деятельности — например, игры в хоккей. Исходя из этого можно заключить, что чем более развиты специальные координационные способности — тем выше уровень развития общих.Кроме того, различают элементарные и сложные координационные способности, которые, очевидно, имеют различную структуру управления и исполнения. Элементарные проявляются в ходе простых двигательных актов типа ходьбы и бега, а сложные — в единоборствах и спортивных играх. К относительно элементарной форме можно отнести точное воспроизведение пространственных параметров движений; быстрое перестроение двигательных действий в условиях внезапного изменения обстановки — к более сложной.

В хоккее координационные способности тесно взаимосвязаны с другими физическими способностями: скоростными, силовыми, гибкостью, а также с техникой и тактикой игры [4]. По этой причине были введены явные (абсолютные) и латентные (относительные, или парциальные) показатели координационных способностей [3]. Первые характеризуют уровень развития координационных способностей без учёта скоростных, силовых и других возможностей данного спортсмена. Относительные же направлены на оценку уровня координационных способностей с учётом этих возможностей.

Ввиду широкого разнообразия специальных координационных способностей, может применяться множество абсолютных и относительных показателей координационных способностей [4].

Цель исследования – на основе корреляционного анализа провести исследование взаимосвязи уровня развития координационных способностей и уровня технической подготовленности юных хоккеистов.

Полученные результаты. Для решения поставленной цели был проведен корреляционный анализ между показателями координационных способностей и технических действий юных хоккеистов. Результаты представлены в таблице 1.

Как видно из таблицы 1 ведение шайбы вокруг стоек имеет достоверную связь с функцией равновесия ($r = 0,57$, $p<0,01$), дифференцировкой мышечных усилий в пространстве ($r = 0,68$; $p<0,01$). Бег на коньках 36 м положительно коррелирует с функцией равновесия ($r = 0,57$, $p<0,05$), дифференцировкой мышечных усилий в пространстве ($r = 0,51$ $p<0,01$). Передачи шайбы имеют связь с дифференцировкой мышечных усилий в пространстве ($r = 0,65$; $p<0,01$), с функцией равновесия ($r = 0,65$, $p<0,01$). Обводка взаимосвязана с функцией равновесия ($r = 0,58$; $p<0,05$), с дифференцировкой мышечных усилий в пространстве ($r = 0,73$; $p<0,01$).

Таблица 1

Результаты зависимости уровня развития координационных способностей и уровня технической подготовленности юных хоккеистов

№	Компоненты координационных способностей	1	2	3	4	5
1	Способность к перестроению двигательных действий	0,25	0,26	0,33	0,28	0,25
2	Равновесие	0,75	0,67	0,77	0,75	0,58
3	Дифференцировка мышечных усилий в пространстве	0,61	0,68	0,81	0,65	0,73
4	Способности к ориентированию в пространстве	0,15	0,19	0,14	0,40	0,37
5	Чувство ритма	0,32	0,33	0,22	0,17	0,14
6	Способность к произвольному мышечному расслаблению	0,16	0,11	0,13	0,5	0,23

Примечание: 1 – бег на коньках 18 м; 2 – ведение шайбы вокруг стоек; 3 – бег на коньках 36 м; 4 – передачи шайбы; 5 – обводка.

Выводы. Анализ корреляционной связи показывает, в наибольшей степени эффективность технических действий в соревновательной деятельности исследуемых хоккеистов зависит от уровня развития следующих компонентов координационных способностей: способность к перестроению двигательных действий, функция равновесия, дифференцировка мышечных усилий в пространстве, способность к ориентированию в пространстве.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Адамбеков К.И. Оптимизация тренировочных занятий при подготовке юных хоккеистов [Электронный ресурс].www.lib.sportedu.ru. автореф. дис.канд. пед.наук, М, 1980, 16 с. (дата обращения 15.10.2018).
2. Байченко И.П., Грачев Р.П. Возбудимость и устойчивость вестибулярного и двигательного анализатора при развитии тренированности. - сб: Физиологические механизмы адаптации к физическим нагрузкам и развитие тренированности у спортсменов. СпБ, 1996. - С.130-134.
3. Кисис И.В. Исследование методики развития двигательных качеств юных хоккеистов в подготовительном периоде тренировки. - автореф. дисс.канд. пед.наук. - Л, 1999, 22 с.
4. Шестерова Л. Е. Влияние активности сенсорных систем на уровень развития координационных способностей. - сб. Межд. науч.-метод. конф. Минск: БГУФК, 2008. - С. 149-152.

ОЦЕНКА ДВИГАТЕЛЬНЫХ ФУНКЦИЙ ПАЦИЕНТОВ ПРИ ИШЕМИЧЕСКОМ ИНСУЛЬТЕ НА РАННЕМ ВОССТАНОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ

Жолобов А.А.
Репина А.И., канд. пед. наук, доцент
Екатеринбургский институт физической культуры (филиал)

Актуальность. Нарушения мозгового кровообращения являются одной из наиболее частых причин инвалидности и смертности среди населения. По данным Всемирной Организации Здравоохранения, ежегодно регистрируются 100 - 300 случаев инсультов на каждые 100000 населения. В России этот показатель составляет 250 - 300 инсультов среди городского населения, 170 - среди сельского населения. Первичные инсульты составляют в среднем 75%,

повторные - около 25% всех случаев инсульта. После 45 лет каждое десятилетие число инсультов в соответствующей возрастной группе удваивается [1]. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), инсульт занимает третье место, после болезней сердца и онкологических заболеваний, среди причин смерти взрослого населения планеты. Его средняя частота встречаемости в развитых странах составляет около 2500 случаев на 1 млн. населения в год, тогда как для транзиторной ишемической атаки названный показатель составляет около 500 случаев. Особенно высок риск развития инсульта у пациентов, достигших 55 летнего возраста. В течение первого месяца после развития ишемического инсульта смертность от него составляет 8 - 20%, тогда как при субарахноидальном кровоизлиянии и Геморрагическом инсульте она достигает 50%. При этом около 30% пациентов погибают непосредственно от субарахноидального кровоизлияния, еще столько же - в последующие три месяца в результате рецидива Инсульт является одной из основных причин инвалидизации взрослого населения, поскольку даже в случае своевременного оказания квалифицированной медицинской помощи у перенесшего инсульт пациента наблюдается неполное восстановление утраченных в острый период болезни функций [4].

*Цель исследования.*Оценка двигательных функций пациентов перенесших ишемический инсульт.

*Полученные результаты.*Теоретическая часть исследования проводилась на кафедре теории и методики адаптивно физической культуры на базе Екатеринбургского института физической культуры (филиал) Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Уральский государственный университет физической культуры» города Екатеринбург.

Практическая часть - на базе МАУЗ «ЦГБ №3» г. Екатеринбурга г. ул. Братьев Быковых,16. В исследовании принимали участие пациенты среднего возраста, перенёсшие ишемический инсульт.

В исследовании приняли участие 4 пациента мужского пола в возрасте от 60 до 65 лет. С диагнозом ишемический инсульт.

Тяжесть спастичности оценивается по баллам, наиболее распространена шкала Эшуорта.

Как видно из таблицы 1 ведение шайбы вокруг стоек имеет достоверную связь с функцией равновесия ($r = 0,57$, $p<0,01$),

дифференцировкой мышечных усилий в пространстве (r = 0,68; p<0,01). Бег на коньках 36 м положительно коррелирует с функцией равновесия (r = 0,57, p<0,05), дифференцировкой мышечных усилий в пространстве (r = 0,51 p<0,01). Передачи шайбы имеют связь с дифференцировкой мышечных усилий в пространстве (r = 0,65; p<0,01), с функцией равновесия (r = 0,65, p<0,01). Обводка взаимосвязана с функцией равновесия (r = 0,58; p<0,05), с дифференцировкой мышечных усилий в пространстве (r = 0,73; p<0,01).

Таблица 1

Тест на спастичность

Баллы	Описание тонуса
0	Мышечный тонус в норме
1	Тонус мышц повышен незначительно и проявляется в начальных стадиях напряжения с быстрым облегчением
1а	Незначительное повышение тонуса в мышцах, которое проявляется в меньшей части от общего количества пассивных движений
2	Тонус повышен умеренно на протяжении всего пассивного движения, при этом оно осуществляется без затруднений
3	Тонус повышен значительно, есть затруднения в процессе пассивных движений
4	Часть конечности, пораженная парезом, полностью не сгибается и не разгибается

Как видно из таблицы 1 ведение шайбы вокруг стоек имеет достоверную связь с функцией равновесия (r = 0,57, p<0,01), дифференцировкой мышечных усилий в пространстве (r = 0,68; p<0,01). Бег на коньках 36 м положительно коррелирует с функцией равновесия (r = 0,57, p<0,05), дифференцировкой мышечных усилий в пространстве (r = 0,51 p<0,01). Передачи шайбы имеют связь с дифференцировкой мышечных усилий в пространстве (r = 0,65; p<0,01), с функцией равновесия (r = 0,65, p<0,01). Обводка взаимосвязана с функцией равновесия (r = 0,58; p<0,05), с дифференцировкой мышечных усилий в пространстве (r = 0,73; p<0,01).При работе на равновесии у пациента оценивались следующие показатели.

Таблица 2

Тест на равновесие

№	Описание что надо сделать	Описание того, что делает пациент	Баллы
1	Равновесие в положении сидя	Опирается или соскальзывает	0
		Ровно, надежно	1
2	Подъем	Не возможно без помощи	0
		Возможно, при опоре на руки	1
		Возможно, без рук	2
3	Попытка встать	Невозможно без помощи	0
		Возможно, требуется >1 попытки	1
		Попытка встать, с 1го раза	2
4	Мгновенное равновесие в положении стоя(первые 5 секунд)	Нет равновесия (качание, шаги)	0
		Равновесие, при использовании трости или другой поддержки	1
		Равновесие, без использования трости или другой поддержки	2
5	Устойчивость равновесия	Устойчиво, но в широкой позиции и при использовании трости или другой поддержки	1
		Узкая поза без поддержки	2
6	Толчок (пациент, в положении стоя, ноги максимально близко вместе. Экзаменатор легко, трижды, нажимает на грудь пациента)	Начинает падать	0
		Пошатывание, попытка удержать себя	1
		Устойчивое положение	2
7	Глаза закрыты (при положении стоя)	Неустойчивое	0
		Устойчивое	1
8	Поворот на 360 градусов	Непрерывные шаги	0
		Прерывистые шаги	1
		Неустойчивые шаги	2
9	Принять положение сидя	Ненадежное («падение на стул»)	0
		Использует руки, движение не плавное	1
		Надежное, плавное движение	2

*Выводы.*После проведенного исследования было выявлено, что при оценки двигательных функций у пациентов перенесших ишимический инсульт наиболее эффективен индивидуальный подход. Диагностирование показало, что на раннем

восстановительном этапе у людей перенесших ишемический инсульт проявляется сильная спастика конечностей. Из четверых пациентов у троих спастика составляет 4 балла, а у одного на 3 балла. При тесте на равновесие наблюдаются низкий уровень баланса, а в некоторых случаях невозможность держать равновесие.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Виленский, Б.С. Ишемические формы инсульта. Кровоизлияние в головной мозг, субарахноидальное кровоизлияние /Б.С. Виленский, А.Н. Кузнецов. Фолиант,2008.-506с.
2. Ворлоу Ч.П., Денис М.С., Ван Гейн Ж. и др. // Инсульт: Практ. рук. для ведения больных: Пер. с англ. - СПб.: Политехника, 1998. - 629 с.
3. Дубровский, В.И. Лечебная физическая культура /В.И. Дубровский. - М., «Владов»,2004-234с.
4. Кадыков А.С., Черникова Л.А., Калашникова Л.А., Шахпаронова Н.В. Ранняя реабилитация больных с нарушениями мозгового кровообращения // Невролог. журн. - 1997. - №1. - С. 24 - 27.
5. Столярова Л.Г., Кадыков А.С., Голланд Э.Б. Принципы организации восстановительного лечения неврологических больных // Вопросы организации восстановительного лечения больных и инвалидов. - М., 1982. - С. 14-20.

ОЦЕНКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ПАЦИЕНТОВ, ПЕРЕНЕСШИХ ИШЕМИЧЕСКИЙ ИНСУЛЬТ

(РАЗДЕЛ 1)

Захарова А.О
Тимофеева И.В., канд. пед. наук, доцент
Екатеринбургский институт физической культуры (филиал)
кафедра теории и методики адаптивной физической культуры

Актуальность. Данная статья посвящена проблеме людей с ОНМК. Нарушения мозгового кровообращения являются одной из наиболее частых причин инвалидности и смертности среди населения.[3] По данным Всемирной Организации Здравоохранения, ежегодно регистрируются 100 — 300 случаев инсультов на каждые 100000 населения. Более, чем 62% перенесших инсульт пациентов сохраняются различной степени выраженности нарушения движений, расстройства координации, чувствительности, речи, интеллекта, памяти. Кроме того, после перенесшего ишемического инсульта сохраняется достаточно высокая вероятность его повторения,

особенно в течение первого года (около 10%). С каждым последующим годом жизни риск повторного инсульта возрастает на 5 — 8%.Инсульт остается крайне важной медико-социальной проблемой, поскольку является одной из наиболее частых причин инвалидизации, в большинстве случаев связанной с двигательными нарушениями [5].

*Цель исследования.*Основной целью исследования являлась функциональная диагностика пациентов, перенесших ишемический инсульт. В ходе исследования были решены поставленные задачи, понятия, этиология, классификация, характеристика заболевания и методы физической реабилитации, а так же была проведена первичная диагностика пациентов с ОНМК и разработан комплекс лечебной гимнастики

Полученные результаты.Исследование проводилось на базе организации: МАУЗ «ЦГКБ №3» г. Екатеринбурга. Обследовано 10 пациентов с ОНМК, пациенты были мужского и женского пола, средний возраст составил 61 год.

В ходе исследования были использованы следующие методы:

1. Анализ научно методической литературы;
2. Анализ амбулаторных карт;
3. Педагогическое наблюдение;
4. Тестирование физических возможностей пациентов;
5. Психологическое тестирование;

Для оценки функционального состояния пациентов, перенесших инсульт, мы использовали скандинавскую шкалу инсульта и шкалу устойчивости вертикальной пазы.

Скандинавская шкала: Она включает балльную оценку различных функций, позволяет оценить выраженность инсульта и степень выраженности двигательного дефекта, так же эффективности проведенного лечения. Интерпретация согласно критериям Расуловой Х.А. (2010): суммарное количество баллов по Скандинавской шкале имеет диапазон от 0 (тяжелейший инсульт, приводящий к смерти больного) до 60 (отсутствие изменений в неврологическом статусе): от 45 до 60 баллов – легкий инсульт, 25-27 баллов – инсульт средней степени тяжести, 8 баллов и менее – тяжелый инсульт.

Шкала устойчивости вертикальной пазы: Она оценивает в баллах от 0 до 4 и позволяет оценить готовность пациента к обучению ходьбе и эффективность реабилитационных мероприятий. Где 0 баллов не может стоять; 4 балла способен стоять в основной стойке (пятки

вместе, носки врозь) более 30 сек. без посторонней помощи, что свидетельствует готовности пациента самостоятельно ходить.[2] Психоэмоциональное состояние оценивали с помощью опросного листа Бэка,на основании которого в процентном отношении определяли среднее значение распространенности депрессии в группе пациентов. Оценивались: настроение, идеи самообвинения, 0образ тела. Общий балл: 0-9 – отсутствие депрессивных симптомов; 10-15 – легкая депрессия (субдепрессия); 16-19 – умеренная депрессия; 20-29 – выраженная депрессия (средней тяжести); 30-63 – тяжелая депрессия.Оценка функционального состояния пациентов, проводилась перед началом курса реабилитаций. Проведя функциональное тестирование полученные данные были введены в таблицу 2.

Выводы. После проведенной диагностики на основании результатов Скандинавской шкалы оценили степень выраженности неврологического дефекта (двигательного) и степень бытовой адаптации.По результатам исследования минимальным баллом было 28 б., а максимальным 52. У 6 пациентов балл не превысил 45, что свидетельствует о средней степени тяжести неврологического дефекта, а значит и о низкой бытовой адаптации, у 4 пациентов балл превысил 45, что говорит о умеренных неврологических проявлениях и высокой бытовой адаптации. Это позволяет сделать вывод, что группа различная по степени выраженности двигательного дефекта и к некоторыми пациентами необходимо обратить особое внимание при занятиях ЛФК, например, дольше проводить основную часть занятия, но с меньшей плотностью[1].С помощью опросного листа мы оценивали психоэмоциональное состояние данной группы пациентов, и выяснили, что максимальный балл не превысил 7 баллов, что свидетельствует об отсутствии депрессии у всех пациентов.

Необходимым условием успешной реабилитацией лиц, перенесших ишемический инсульт является правильный режим.[1] Пациент принимает препараты согласно индивидуальной схеме лечения,в случае нарушения речи с больным работает логопед, были назначены различные манипуляции для восстановления чувствительности конечностей и других частей тела, массажи, а также комплекс лечебной физической культуры, в целях профилактики обострений и лечения многих заболеваний и повреждений и восстановления

трудоспособности и утраченных жизненных функций – метод способствующий укреплению связок и мышц.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Епифанов В.А.Лечебная физическая культура / В.А Епифанов // М.: ГЭОТАР-Медиа, 2006. - 557 с.
2. Епифанов В.А. Восстановительная медицина / В.А. Епифанов. // М.: ГЭОТАР-Медиа, 2007.-109 с.
3. Журавлева А.Н.Спортивная медицина и лечебная физкультура. Руководство для врачей / А.Н. Журавлева // - М.: Медицина, 1993. - 433 с.
4. Кадыков А.С. Реабилитация неврологических больных / А.С.Кадыков // -М.: Мир, 2009.-88 с.
5. Маркин С.П. Восстановительное лечение больных, перенесших инсульт / С.П. Маркин // - М.: 2009.-160с.

ВОСПИТАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ, ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 16-17 ЛЕТ,С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТРЕНАЖЕРА СМИТА

Магияров Т.Э., Нурисламова Р.М.
Ивановский Ю.В. канд. пед.наук, доцент
Башкирский институт физической культуры
кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств

Актуальность. Двигательные действия в волейболе заключаются в прыжках вверх на максимальную и оптимальную высоту, молниеносных перемещениях по площадке и в значительном количестве взрывных ударных двигательных действий при продолжительном, быстром и практически непрерывном реагировании на изменяющуюся обстановку, что предъявляет высокие требования к уровню физической подготовленности волейболистов, особенно к скоростно-силовым способностям [2].

К настоящему времени существует огромное количество методик, направленных на воспитание скоростно-силовых способностей волейболистов. Однако, в последние годы, среди теоретиков и практиков в области волейбола активно стали обсуждаться вопросы по использованию различных вспомогательных средств, направленных на развитие физических способностей волейболистов. К современным тренажерам, которые применяются в практике волейбола для развития скоростно-силовых способностей, относятся:

тренажер «бабочка», гребной тренажер, тренажер для жима ногами, тренажер «Смита». Использование тренажеров по мнению многих отечественных и зарубежных специалистов позволяет значительно повысить эффективность тренировочных занятий [3] .

Следует отметить, что с юношеского возраста волейболисты начинают играть на профессиональном уровне и отбираются в различные клубы и лиги, соответственно повышаются требования к уровню функциональной подготовленности спортсмена. Кроме того, с точки зрения теории и методики физического воспитания и спорта возраст 16-17 лет является сенситивным для воспитания скоростно-силовых способностей, также именного с этого периода волейболисты начинают выполнять упражнения, используя различные тренажеры силовой направленности [4].

Зарубежные специалисты для воспитания скоростно-силовых способностей волейболистов в возрасте 16-17 лет рекомендуют работать с тренажером Смита, так как он считается одним из наиболее безопасных. Данный тренажер представляет собой рамную конструкцию с грифом, вмонтированным в специальные рельсы и оснащенным особыми страховочными крюками для его крепления к самой конструкции. Благодаря такой комплектации тренажер Смита снижает уровень травматизма при выполнении упражнений с отягощением, так как отсутствует риск того, что тяжелый вес может соскочить и травмировать занимающегося, кроме того тренажер имеет уже вмонтированные страховочные приспособления и вмонтированный гриф, который не нарушает равновесие спортсмена во время выполнения упражнения, фиксируя траекторию движения [1].

Отечественные специалисты также стремятся к применению новых спортивных технологий для воспитания физических способностей волейболистов, однако на данном этапе существует острая недостаточность методик, направленных на воспитание физических качеств с помощью тренажерных средств.

Цель исследования. Выявить особенности использования тренажера Смита для воспитания скоростно-силовых способностей волейболистов 16-17 лет.

Полученные результаты. Для достижения поставленной цели исследования было проведено анкетирование, в котором принимали участие 10 тренеров первой и высшей квалификационной категории. Анкетирование проводилось во время тура Чемпионата России

Молодежной лиги среди мужских команд для того, чтобы выявить наиболее эффективные средства и методы воспитания скоростно-силовых способностей у волейболистов 16-17 лет при помощи тренажеров. Результаты анкетирования представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты анкетного опроса по вопросу воспитание скоростно-силовых способностей у волейболистов 16-17 лет при помощи различных тренажеров

№п/п	Вопрос/ Ответ	%
1	Какой из ниже перечисленных тренажеров, по – вашему мнению, наиболее эффективно применять для развития скоростно-силовых способностей волейболистов 16-17 лет?	
	а) тренажер Смита;	70%
	б) гребной тренажер;	20%
	в) тренажер «Бабочка»;	10%
2	Какими преимуществами обладает тренажер Смита, по сравнению с другими тренажерами, направленными на воспитание скоростно-силовых способностей юных волейболистов?	
	а) данный тренажер является одним из наиболее безопасных;	70%
	б) данный тренажер позволяет прорабатывать большое количество различных мышечных групп;	20%
	в) данный тренажер позволяет воспитать все виды силовых способностей.	10%
3	Какие из нижеперечисленных методов наиболее эффективно использовать при работе на тренажере Смита, для воспитания скоростно-силовых способностей волейболистов?	
	а) метод непредельных усилий – использование непредельных отягощений с предельным числом повторений;	20%
	б) метод динамических усилий – использование непредельного отягощения с максимальной скоростью;	70%
	в) «ударный» метод – выполнения упражнений с мгновенным преодолением ударно	10%

	воздействующего отягощения, которые направлены на увеличение мощности усилий.	
4	Какое количество повторений упражнений в одном подходе оптимально использовать для воспитания скоростно-силовых способностей волейболистов 16-17 лет на тренажере Смита?	
	а) 10-15 повторений	20%
	б) 1-3 повторений	10%
	в) 8-10 повторений	70%
5	Как вы думаете, какое количество подходов необходимо использовать для воспитания скоростно-силовых способностей волейболистов 16 – 17 лет на тренажере Смита?	
	а) 4-5 подходов	10%
	б) 2-3 подхода	70%
	в) 1-2 подхода	20%
6	Какой отдых должен быть при выполнении упражнений направленных на развитие скоростно-силовых способностей волейболистов 16-17 лет на тренажере Смита?	
	а) 1-2 минуты	20%
	б) 2-3 минуты	60%
	в) 3-4 минуты	20%
7	Какие основные ошибки совершают спортсмены при выполнении упражнений на тренажере Смита?	
	а) выход колен за носки	40%
	б) широко расставленные ноги	30%
	в) согнутая, округлая спина	30%
8	Как вы считаете, на каких этапах спортивной подготовки целесообразнее всего использовать упражнения для воспитания скоростно-силовых способностей волейболистов 16-17 лет на тренажере Смита?	
	а) на общем подготовительном этапе;	10%
	б) на специально подготовительном этапе;	20%
	в) на соревновательном этапе;	20%
	г) на всех вышеперечисленных этапах.	50%

Как видно из таблицы 1, при воспитании скоростно-силовых способностей у волейболистов 16-17 лет при помощи тренажеров 70% опрошенных тренеров считаю, что наиболее эффективно применять тренажер Смита. Кроме того, 70% опрошенных тренеров считают, что следует использовать метод динамических усилий при работе на тренажере Смита для развития скоростно-силовых способностей волейболистов. Также, 70% опрошенных тренеров считают, что оптимально использовать в упражнениях для воспитания скоростно-силовых способностей волейболистов 8-10 повторений по 2-3 подхода. Большее количество опрошенных тренеров (60%) считают, что при развитии скоростно-силовых способностей у волейболистов 16-17 лет отдых должен быть 1-2 минуты.Также при помощи экспертов было определено, что основной ошибкой во время выполнения приседа на тренажёре Смита является выход колен за носки.Установлено, что целесообразнее всего использовать упражнения для воспитания скоростно-силовых способностей у волейболистов 16-17 лет на всех этапах спортивной подготовки.

Полученные данные свидетельствуют о том, что данный тренажер повышает возможность развития физических качеств волейболистов 16-17 лет.

Вывод.В результате проведенного исследования были выявлены определенные особенности и основные параметры тренажера Смита для воспитания скоростно-силовых способностей волейболистов 16-17 лет.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аззара Д. Основные вопросы физической подготовки волейболистов / Д. Аззара // Современный волейбол. – 2011. – № 1. – С.23-31.

2. Беляев А.В. Волейбол : учеб.для инст-ов – М.: Физкультура, образование, наука, 2017 . – 368 с.

3. Веласко Х. Тенденции развития современного волейбола / Х. Веласко // Современный волейбол. – 2014. – № 7. – С. 2-9.

4. Фомин Е.В. Общие основы силовой подготовки волейболистов и их практическое приложение: метод.рекоменд. / Фомин Е. В. – М. , 2016. – 27 с.

научное издание

Сборник научных трудов межрегиональной студенческой научно-практической конференции

«ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

Подписано в печать 14.04.2019. Формат 60х90. Бумага для множ.ап.
Печать на ризографе.Усл. печ. л. 12,56
Смета номер № 7-19 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