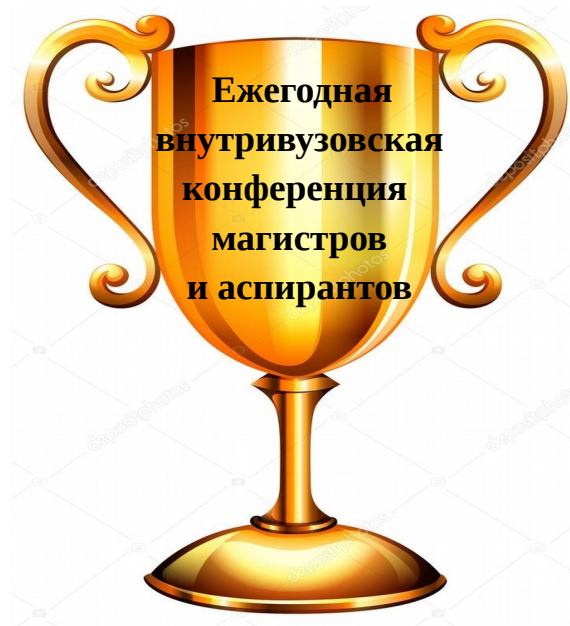




Кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств



Сборник ежегодной внутривузовской научно-практической
конференции магистрантов и аспирантов
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И МЕДИКО-
БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
СПОРТА
Выпуск-1

Уфа 2018

Ответственная за выпуск: Гареева А.С., канд.пед. наук, профессор кафедры теории и методики спортивных игр и единоборств.

Психолого-педагогические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта: сборник научных трудов внутривузовской научно-практической конференции магистрантов и аспирантов. Выпуск 1. Уфа: ЦНИЗ и Р, 2018. 204 с.

В сборнике представлены основные результаты исследований магистрантов и аспирантов по трем основным направлениям: проблемы подготовки спортивного резерва, психолого-педагогические аспекты физической культуры и спорта, медико-биологические проблемы физической культуры и спорта.

Всю ответственность за содержание и стиль публикации несут научные руководители.

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

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Анискин В.И.</i> научный руководитель канд.пед.наук, профессор Гареева А.С. ЗНАЧИМОСТЬ И ОСОБЕННОСТИ ПРОЦЕССА ВОСПИТАНИЯ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ ХОККЕИСТОВ 14-15 ЛЕТ.....	10
<i>Аранцева Ю. Б.</i> научный руководитель канд.биол.наук, доцент Даянова А.Р. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ИГРОВЫХ АМПЛУА, ВЫПОЛНЯЮЩИХ НАИБОЛЬШИЙ ОБЪЕМ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В НАПАДЕНИИ У БАСКЕТБОЛИСТОВ 15-16 ЛЕТ.....	14
<i>Аранцева Ю. Б.</i> научный руководитель канд.биол.наук, доцент Даянова А.Р. ОСОБЕННОСТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В НАПАДЕНИИ У БАСКЕТБОЛИСТОВ 15-16 ЛЕТ.....	15
<i>Арютин Н.В.</i> научный руководитель канд. пед. наук, доцент Кравец-Абдуллина А.В., ВЫЯВЛЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТИВНЫХ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ, ВЛИЯЮЩИХ НА ФОРМИРОВАНИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ У ХОККЕЙНЫХ ВРАТАРЕЙ 11-12 ЛЕТ	17
<i>Ветлугин А.О.</i> научный руководитель канд.пед.наук, профессор Гареева А.С., СОДЕРЖАНИЕ РАЗРАБОТАННОЙ МЕТОДИКИ ВОСПИТАНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ФУТБОЛЬНЫХ АРБИТРОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	20
<i>Воронин Н.В.</i> научный руководитель, канд.биол.наук, доцент Даянова А.Р. ВЫЯВЛЕНИЕ НАИБОЛЕЕ ЗНАЧИМЫХ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В НАПАДЕНИИ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ У ХОККЕИСТОВ 12-13 ЛЕТ.....	25
<i>Воронин Н.В.</i> научный руководитель канд.биол.наук, доцент Даянова А.Р. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В НАПАДЕНИИ ХОККЕИСТОВ 12-13 ЛЕТ.....	27
<i>Воскресенская К.А.</i> научный руководитель д-р пед.наук, доцент Артеменко Е.П. ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ ЛФК ДЛЯ ЖЕНЩИН 50-55 ЛЕТ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ II ТИПА НА ПОЛИКЛИНИЧЕСКОМ ЭТАПЕ....	29

Воскресенская К.А. научный руководитель д-р пед.наук, доцент Артеменко Е.П. МЕТОДИКА ЛФК НА САНАТОРНО-КУРОРТНОМ ЭТАПЕ ДЛЯ ЖЕНЩИН 50-55 ЛЕТ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ II ТИПА.....	34
Воскресенская К.А. научный руководитель д-р пед.наук, доцент Артеменко Е.П. ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ АВТОРСКОЙ ПРОГРАММЫ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЛЯ ЖЕНЩИН 50-55 ЛЕТ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ II ТИПА НА ПОЛИКЛИНИЧЕСКОМ И САНАТОРНО-КУРОРТНОМ ЭТАПЕ.....	39
Гайсин Р.Н. научный руководитель канд. пед. наук, доцент Кравец-Абдуллина А.В. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЭФФЕКТИВНЫХ ПЕРЕДАЧ ШАЙБЫ У ХОККЕИСТОВ 10- 11 ЛЕТ, СРЕДСТВ И МЕТОДИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ИХ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ.....	44
Гатауллин М.В. научный руководитель канд.биол.наук, доцент Даянова А.Р ВЫЯВЛЕНИЕ НАИБОЛЕЕ РЕЗУЛЬТАТИВНЫХ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ У ЮНЫХ МИНИ-ФУТБОЛИСТОВ ПРИ ВЕДЕНИИ ИГРЫ.....	48
Гатауллин М.В. научный руководитель канд.биол.наук, доцент Даянова А.Р. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В ОБОРОНЕ У СПОРТСМЕНОВ 13-14 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ МИНИ-ФУТБОЛОМ.....	50
Гильманов Р.Р. научный руководитель. канд. пед. наук, доцент Кравец-Абдуллина А.В. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСТОТЫ ПРИМЕНЕНИЯ И ЭФФЕКТИВНОСТИ УДАРОВ ПО ВОРОТАМ У ФУТБОЛИСТОВ 12-13 ЛЕТ.....	52
Дурдыев А.Р. научный руководитель канд. пед. наук, профессор Гареева А.С. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ РАЗРАБОТАННОЙ МЕТОДИКИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТАКТИЧЕСКИЙ ДЕЙСТВИЙ ТХЭКВОНДИСТОВ 15-17 ЛЕТ.....	57
Елисеев Т.К. научный руководитель канд. пед. наук, профессор Гареева А.С. ОСОБЕННОСТИ РАЗРАБОТАННОЙ МЕТОДИКИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В ОБОРОНЕ ХОККЕИСТОВ 16-17 ЛЕТ.....	59

<i>Жданов И.Т.</i> научный руководитель канд.биол.наук, доцент Даянова А.Р. ВОСПИТАНИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ФУТБОЛИСТОВ 13-14 ЛЕТ.....	63
<i>Жданов И.Т.</i> научный руководитель , канд.биол.наук, доцент Даянова А.Р. ОПРЕДЕЛЕНИЕ НАИБОЛЕЕ ЗНАЧИМЫХ КОМПОНЕНТОВ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ИГРАХ ФУТБОЛИСТОВ 13-14 ЛЕТ.....	65
<i>Кадырметов Э.И.</i> научный руководитель канд. пед. наук, профессор Гареева А.С. ОСОБЕННОСТИ РАЗРАБОТАННОЙ МЕТОДИКИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ХОККЕИСТОВ 14-15 ЛЕТ.....	66
<i>Калашникова А.А.</i> научный руководитель д-р пед.наук, доцент Артеменко Е.П. ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ МУЖЧИН 45-50 ЛЕТ С ГИПЕРТОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНЬЮ I СТАДИИ.....	70
<i>Карманова И. И.</i> научный руководитель д-р.биол.наук, профессор Румянцева Э.Р. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ДОЗИРОВАННОЙ ХОДЬБЫ СОВМЕСТНО С ТЕХНИКОЙ ГЛУБОКОГО ДИАФРАГМАЛЬНОГО ДЫХАНИЯ ДЛЯ СНЯТИЯ ВЕНОЗНОГО ЗАСТОЯ ПРИ ЦЕРЕБРОВАСКУЛЯРНОЙ ВЕНОЗНОЙ ДИСЦИРКУЛЯЦИИ ЖЕНЩИН 35-40 ЛЕТ.....	75
<i>Козлова Т.П.</i> научный руководитель. канд. пед. наук, доцент Кравец-Абдуллина А.В. ВЫЯВЛЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ПРОЦЕССА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ ПОВОРОТА НА ОДНОЙ НОГЕ С ЗАХВАТОМ НА БРЕВНЕ У ГИМНАСТОК 11-12 ЛЕТ В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ.....	78
<i>Коньшева М.Е.</i> научный руководитель. канд. пед. наук, доцент Кравец-Абдуллина А.В. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ПОВОРОТА «ПЛАНШЕ» У ГИМНАСТОК 10-11ЛЕТ.....	82

Коньшева М.Е. научный руководитель. канд. пед. наук, доцент Кравец-Абдуллина А.В. ВЫЯВЛЕНИЕ НАИБОЛЕЕ СЛОЖНЫХ ФАЗ В ТЕХНИКЕ ПОВОРОТА «ПЛАНШЕ» У ГИМНАСТОК 10-11 ЛЕТ И ЭФФЕКТИВНЫХ СРЕДСТВ ИХ ОБУЧЕНИЯ.....	86
Кулешов Р.С. научный руководитель Макина Л.Р. д-р пед. наук, доцент ЗАВИСИМОСТЬ МОТИВАЦИИ ОТ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ 10-12 ЛЕТ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА.....	91
Лифанова Е.Д. научный руководитель Кожевникова Е.В., ст. преподаватель ОСОБЕННОСТИ ПРОГРАММЫ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПОСЛЕ ОЧАГОВОЙ ПНЕВМОНИИ НА СТАЦИОНАРНОМ И ПОЛИКЛИНИКО- САНАТОРНОМ ЭТАПЕ.....	95
Мавлютов А.В. научный руководитель Гареева А.С. канд.пед.наук, профессор ОБОСНОВАНИЕ ЗНАЧИМОСТИ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ СЕНСОМОТОРНОЙ КООРДИНАЦИИ В ПРОЦЕССЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БАЙДАРЧИКОВ 15-16 ЛЕТ.....	10 0
Макина Ю.С. научный руководитель Гареева А.С., канд.пед.наук, профессор ОПРЕДЕЛЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ПРОЦЕССА ОПТИМИЗАЦИИ ПРЕДСТАРТОВЫХ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ БАДМИНТОНИСТОВ 14-15 ЛЕТ.....	10 4
Малькова П.Я. научный руководитель Кравец-Абдуллина А.В.канд. пед. наук, доцент ВЫЯВЛЕНИЕ ФИГУР НАИБОЛЕЕ ТЕХНИЧЕСКИ СЛОЖНЫХ ТАНЦЕВ ЕВРОПЕЙСКОЙ ПРОГРАММЫ, ВЛИЯЮЩИХ НА ОЦЕНКУ ВЫСТУПЛЕНИЯ В СОРЕВНОВАНИЯХ У ТАНЦОРОВ 15-16 ЛЕТ.....	10 7
Мокиевский Ф.В. научный руководитель Кравец-Абдуллина А.В.канд. пед. наук, доцент ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСТО ПРИМЕНЯЕМЫХ И ЭФФЕКТИВНЫХ НАПАДАЮЩИХ УДАРОВ У ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 14-15 ЛЕТ.....	111
Мокиевский Ф.В. научный руководитель Кравец-Абдуллина А.В.канд. пед. наук, доцент ОПРЕДЕЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ, ВЛИЯЮЩИХ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕХНИКИ НАПАДАЮЩИХ	

УДАРОВ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 14-15 ЛЕТ, ЭФФЕКТИВНЫХ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ИХ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ.....	113
Нурисламова Р.М. научный руководитель Гареева А.С., канд.пед.наук, профессор ЗНАЧИМОСТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ КАК ЭФФЕКТИВНОГО ФАКТОРА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПАРНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В ПРОЦЕССЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ТАНЦОРОВ 14-15 ЛЕТ В СПОРТИВНЫХ БАЛЬНЫХ ТАНЦАХ.....	117
Первухин А.М. научный руководитель канд.биол.наук, доцент Даянова А.Р. ОПРЕДЕЛЕНИЕ НАИБОЛЕЕ ЧАСТО ВСТРЕЧАЮЩИХСЯ ОШИБОК В ТЕХНИКЕ ГРЕБЛИ НА КАНОЭ У СПОРТСМЕНОВ 15-16 ЛЕТ.....	119
Первухин А.М. научный руководитель канд.биол.наук, доцент Даянова А.Р. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДИКИ, НАПРАВЛЕННОЙ НА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ГРЕБЛИ НА КАНОЭ СПОРТСМЕНОВ 15-16 ЛЕТ.....	12 4
Попенов И.В. научный руководитель д-р пед. наук, доцент Макина Л.Р. ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕГА В ШОРТ-ТРЕКЕ.....	12 8
Репин Д.В, Гареева А.С. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПЛОВЦОВ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА	13 0
Сабирова Л.Р. научный руководитель Гареева А.С. канд.пед.наук, профессор ОБОСНОВАНИЕ СОДЕРЖАНИЯ РАЗРАБОТАННОЙ МЕТОДИКИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ ПОВОРОТОВ В КОМПЛЕКСНОМ ПЛАВАНИИ.....	13 5
Сабирова Л.Р. научный руководитель Гареева А.С. канд.пед.наук, профессор ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ РАЗРАБОТАННОЙ МЕТОДИКИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ ПОВОРОТОВ В КОМПЛЕКСНОМ ПЛАВАНИИ.....	13 7

Сабитова А.М. научный руководитель Кравец-Абдуллина А.В., канд. пед. наук, доцент ВЫЯВЛЕНИЕ ОПТИМАЛЬНЫХ ПРОСТРАНСТВЕННЫХ И ВРЕМЕННЫХ КИНЕМАТИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК ДВИЖЕНИЙ ГИМНАСТОК 8-9 ЛЕТ ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОГО ВЫПОЛНЕНИЯ ОПОРНОГО ПРЫЖКА «ПЕРЕВОРОТ» НА ПЕРВЕНСТВЕ РОССИИ И ПФО.....	14 1
Сабитова А.М. научный руководитель Кравец-Абдуллина А.В., канд. пед. наук, доцент ОПРЕДЕЛЕНИЕ ОШИБОК ВО ВРЕМЕННЫХ КИНЕМАТИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИКАХ ДВИЖЕНИЙ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ОПОРНОГО ПРЫЖКА «ПЕРЕВОРОТ» У ГИМНАСТОК 8-9 ЛЕТ С РАЗНЫМ ТИПОМ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ	14 7
Сабитова А.М. научный руководитель Кравец-Абдуллина А.В., канд. пед. наук, доцент ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДИКИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ ОПОРНОГО ПРЫЖКА «ПЕРЕВОРОТ» У ГИМНАСТОК 8-9 ЛЕТ.....	14 9
Савушкин Р.М. научный руководитель Гареева А.С., канд. пед. наук, профессор ОСОБЕННОСТИ РАЗРАБОТАННОЙ МЕТОДИКИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТАКТИЧЕСКИХ СИСТЕМ НАПАДЕНИЯ ХОККЕИСТОВ 16-17 ЛЕТ.....	15 3
Саетов И.Р. научный руководитель Гареева А.С., канд. пед. наук, профессор ЗНАЧИМОСТЬ И ОСОБЕННОСТИ ПРОЦЕССА ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ХОККЕИСТОВ 15-16 ЛЕТ.....	15 7
Смольянинов И.А. научный руководитель Даянова А.Р., канд. биол. наук, доцент ВОСПИТАНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ХОККЕИСТОВ 12-13 ЛЕТ.....	16 2
Смольянинов И.А. научный руководитель Даянова А.Р., канд. биол. наук, доцент	

ВОСПИТАНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ХОККЕИСТОВ 12-13 ЛЕТ.....	16 3
Соломкина А.К. научный руководитель Даянова А.Р., канд. биол. наук, доцент ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ НА ФОРМИРОВАНИЕ МЫШЕЧНОГО КОРСЕТА ДОШКОЛЬНИКОВ 6-7 ЛЕТ ..	16 5
Сурков Е.Н. Кравец-Абдуллина А.В., канд. пед. наук, доцент ВЫЯВЛЕНИЕ ВЫСОКО ОЦЕНИВАЕМЫХ ЭЛЕМЕНТОВ У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ-СНОУБОРДИСТОВ НА КУБКАХ МИРА И КУБКАХ РОССИИ.....	16 9
Тильш Л.А. научный руководитель Даянова А.Р., канд. биол. наук, доцент АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ГРЕБЦОВ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ 16-17 ЛЕТ	17 3
Тильш Л.А. научный руководитель Даянова А.Р., канд. биол. наук, доцент ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ВОСПИТАНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ГРЕБЦОВ 16-17 ЛЕТ.....	17 7
Тищенко С.С. научный руководитель Макина Л.Р. д-р. пед. наук, ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ РАЗРАБОТАННОЙ МЕТОДИКИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В ГИГАНТСКОМ СЛАЛОМЕ НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ.....	18 1
Хамматов Б.М. Научный руководитель Юламанова Г.М., д-р. пед. наук, доцент ОПРЕДЕЛЕНИЕ ВЕДУЩИХ СВОЙСТВ ВНИМАНИЯ, ВЛИЯЮЩИХ НА УРОВЕНЬ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ХОККЕИСТОВ 15-16 ЛЕТ.....	18 4
Цайслер А.В. научный руководитель Гареева А.С., канд. пед. наук, профессор ОСОБЕННОСТИ РАЗРАБОТАННОЙ МЕТОДИКИ ВОСПИТАНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ХОККЕИСТОВ 12-14 ЛЕТ.....	18 7
Цыбульский В.С. Гареева А.С.	

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В ОБОРОНЕ ХОККЕИСТОВ 15-16 ЛЕТ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ИГРАХ.....	19 2
<i>Шалов А.В.</i> Научный руководитель <i>Кравец-Абдуллина А.В.</i> , канд. пед. наук, доцент ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСТО ПРИМЕНЯЕМЫХ И ЭФФЕКТИВНЫХ ФИНТОВ В РАЗЛИЧНЫХ ЗОНАХ ИГРОВОЙ ПЛОЩАДКИ У ХОККЕИСТОВ 13-14 ЛЕТ	19 5
<i>Донец К.А.</i> ПОВЫШЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ КАРДИОРЕСПИРАТОРНОЙ СИСТЕМЫ ЖЕНЩИН 45-50 ЛЕТ	19 9
<i>Донец К.А.</i> ВЫЯВЛЕНИЕ НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНЫХ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ, НАПРАВЛЕННЫХ НА УЛУЧШЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЖЕНЩИН 45-50 ЛЕТ	20 2

ЗНАЧИМОСТЬ И ОСОБЕННОСТИ ПРОЦЕССА ВОСПИТАНИЯ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ ХОККЕИСТОВ 14-15 ЛЕТ

Анискин В.И.

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

Актуальность. Хоккей с шайбой – один из самых конкурентно способных и популярных видов спорта. Постоянно растущая конкуренция в этом виде спорта предъявляет высокие требования к учебно-методическому обеспечению тренировочного и соревновательных процессов хоккеистов. Особенно остро встает вопрос методического обеспечения тренировочного процесса на этапе начальной специализации [1, 2].

Специальная физическая подготовка и процесс воспитания специальных физических качеств, являются одними из наиболее важных в юношеском хоккее. В 14-15 лет на первый план выходит скоростная подготовка хоккеистов. Современный хоккей отличают высокие скорости выполнения технико-тактических действий, а так же быстрота реакций. По мнению специалистов, от высокого уровня развития скоростных качеств хоккеиста зависит успешная реализация игровой ситуации [6, 9].

Цель исследования. Теоретически обосновать значимость и особенности процесса развития скоростных качества хоккеистов 14-15 лет.

Полученные результаты. Как известно, ранняя специализация упражнений, направленных на воспитание скоростных качеств часто приводит к появлению динамического стереотипа – скоростного барьера, в связи с этим, наиболее эффективно процесс воспитания специальных скоростных качеств реализовывать на этапе углубленной специализации, и возраст 14-15 лет является наиболее оптимальным для этого [3]. В данном случае воспитание скоростных качеств строится с учетом наиболее значимых технико-тактических действий хоккеистов для реализации которых необходимы определенные компоненты скоростных качеств.

Проблема скоростной подготовки хоккеистов довольно популярна в научно-методической литературе, но требует постоянного совершенствования с учетом возраста, квалификации спортсменов и технико-тактической подготовленности хоккеистов 14-15 лет. Большинство работ посвящено вопросам технико-тактической подготовки и специальной физической подготовки хоккеистов высокой квалификации.

Теория и практика юношеского хоккея свидетельствуют о недостаточном освещении вопроса воспитания скоростных качеств у хоккеистов 14-15 лет [7; 11].

Как известно, процесс физической подготовки необходимо осуществлять с учетом наиболее значимых физических качеств и их компонентов в определённом виде спортивной деятельности.

По мнению В.Л. Климина, В.И. Колоскова (2002), Ю.В. Никонова (2000), к наиболее значимым компонентам скоростных качеств хоккеистов относятся быстрота движений, проявляющиеся в перемещениях спортсмена, быстроты простой реакции и реакции выбора [5, 7].

К.В. Градопольцев (2005), В.Л. Климин (1992) пишут, что скоростные качества спортсмена являются генетически обусловленными, поэтому считается, что они достаточно сложно поддаются развитию. Сенситивным периодом развития скоростных качеств является период в возрасте 11-13 лет. Это обусловлено существующими гормональными перестройками в данном возрастном периоде. Затем темп прироста скоростных способностей снижается. Дальнейшее увеличение скорости в специфических

движениях происходит уже в тесной взаимосвязи с воспитанием других физических качеств и совершенствованием техники движений [4, 5].

Кроме того, специалисты утверждают, что одним из радикальных способов предупреждения скоростного барьера является относительно поздняя специализация в скоростных движениях. До начала специализации следует избирательно воздействовать на отдельные факторы, определяющие скоростные возможности хоккеиста, в частности развивать взрывную силу мышц ног, плечевого пояса и кистей рук. Эффективным методом повышения скоростных возможностей является и интервальный метод, предполагающий чередование скоростных упражнений в усложненных, обычных и облегченных условиях. Выполнение скоростных упражнений в усложненных условиях стимулирует активные мышечные напряжения, способствующие повышению скорости движения. Например, на безледовом этапе тренировки для повышения скорости бега можно использовать такие упражнения, как бег в гору, по песку и снегу, бег с отягощением. На ледовом этапе тренировки выполняют бег на коньках с отягощением на поясе, на коньке, бег с преодолением сопротивления в виде партнера, с различным грузом или поясным эспандером [8].

В.П. Савин (2003) отмечает, что повысить скорость выполнения технического приема и отдельного двигательного акта можно также с помощью упражнений на специальных тренажерных устройствах с преодолением сопротивления на конце крюка клюшки (утяжеленные шайбы и клюшки по методу сопряженного воздействия). Отягощения при этом должны быть оптимальными, чтобы не влиять на структуру движения. Так, вес отягощенной шайбы должен находиться в пределах 0,4-0,6 кг. [10]

Выполнение скоростных упражнений в облегченных условиях стимулирует предельно быстрые движения, превышающие по скорости движения, выполняемые в обычных условиях. Например, для увеличения скорости бега используют бег по наклонной дорожке (с горы), бег за лидером, бег на коньках без защитного снаряжения.

Для быстроты выполнения технических приемов и отдельных двигательных актов применяют упражнения со снарядами облегченного веса, с облегченной клюшкой, шайбой, без защитного снаряжения в упрощенных условиях [10].

К упражнениям для воспитания скоростных качеств хоккеистов на этапе углубленной специализации предъявляются следующие требования [9, 11]:

- техника этих упражнений должна обеспечивать их выполнение на предельной скорости;
- упражнения должны быть хорошо изучены и освоены, чтобы во время их выполнения усилия были направлены не на способ, а на скорость выполнения;
- продолжительность упражнения для юных хоккеистов должна быть не более 10 сек, чтобы к концу выполнения скорость не снижалась, вследствие утомления. Снижение скорости движений свидетельствует о необходимости прекратить тренировку этого качества, и о том, что в данном случае уже начинается работа над развитием выносливости;
- упражнения по своим характеристикам должны соответствовать соревновательному упражнению.

Вывод. Таким образом, определено, что развитие скоростных качеств является основополагающим фактором в построении эффективного процесса физической подготовки хоккеистов 14-15 лет. Кроме того, процесс развития скоростных качеств строится с позиции наиболее значимых их компонентов, к которым относятся простая реакция, реакция выбора и быстрота движений.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Быстрота в хоккее [Электронный ресурс] <http://www.ref.by/refs/89/20049/1.html> (дата обращения 03.09.2018).
2. Воробьев М.А. Структура и диагностика скоростно-силовой подготовки хоккеистов [Текст] //Теория и методика ФВ и спортивная тренировка.- Киев, 2015. 166 с.
3. Горский Л. С. Тренировка хоккеистов [Текст]: учебник. М.: Физкультура и спорт, 2001. 224 с.
4. Градопольцев К.В. Хоккей [Текст]: учебник для институтов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 2005. 89-115с.
5. Климин В.Л., Колосков В.И. Управление подготовкой хоккеистов [Текст]: учебник. М.: Физкультура и спорт, 1992. 271 с.
6. Козловский В.И. Исследование эффективности применения тренажера в специальной скоростной подготовке юных хоккеистов [Текст] //Теория и практика физической культуры. 1984. № 2. С. 23-25.

7. Никонов Ю.В. Подготовка квалифицированных хоккеистов: [Текст]: учеб.пособие. Мн.: Асар, 2003. 352с.
 8. Никонов Ю.В. Подготовка высококвалифицированных хоккеистов [Текст]: учебник. Минск: Полымя, 2000. 305с.
 9. Рубин Е. Хоккей нашего времени [Текст]: учебник. М.: Физкультура и спорт, 1986. 164 с.
 10. Савин В.П. Теория и методика хоккея [Текст]: учебник. М.: Физкультура и спорт, 2003. 173 с.
 11. Скоблев А.В. Скорость в хоккее [Электронный ресурс] http://ksovetov2001.narod.ru/metodichki_hockey/skorost_v_hockee.html (Дата обращения 13.04.2018).
- Физическая подготовка юных хоккеистов [Электронный ресурс] <http://vityaz2000.ucoz.ru/publ/1-1-0-8> (Дата обращения 12.07.2018).

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ИГРОВЫХ АМПЛУА, ВЫПОЛНЯЮЩИХ НАИБОЛЬШИЙ ОБЪЕМ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В НАПАДЕНИИ У БАСКЕТБОЛИСТОВ 15-16 ЛЕТ.

Аранцева Ю. Б.

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

Актуальность. Для достижения успеха необходимы согласованные действия всех членов команд, подчинение своих действий общей задаче. Распределение игроков по функциям – один из основных принципов игровой деятельности [3]. Действия каждого игрока команды имеют конкретную направленность, соответственно которой баскетболистов различают по амплуа: разыгрывающий защитник, атакующий защитник, легкий форвард, тяжелый форвард, центровой[1;2]. Отличают игроков по амплуа не только игровые приемы и расположение на площадке, но и их психофизиологические особенности.

Цель работы. Определить игровые амплуа, выполняющие наибольший объем технических действий в нападении у баскетболистов 15-16 лет.

Полученные результаты. С целью определения игровых амплуа, выполняющих наибольший объем технических действий в нападении

у баскетболистов 15-16 лет было просмотрено 5 игр с Первенства РБ по баскетболу среди юниоров.

В ходе педагогического наблюдения установлено, что в пяти соревновательных играх объем технических действий атакующих защитников составляет $36,4 \pm 2,3\%$ и находится на I ранговом месте.

В ходе педагогического наблюдения установлено, что в пяти соревновательных играх объем технических действий тяжелых форвардов составляет $33,8 \pm 1,9\%$ и находится на II ранговом месте.

В ходе педагогического наблюдения установлено, что в пяти соревновательных играх объем технических действий центровых игроков составляет $30,2 \pm 2,1\%$ и находится на III ранговом месте.

В ходе педагогического наблюдения установлено, что в пяти соревновательных играх объем технических действий разыгрывающих защитников составляет $27,1 \pm 1,3\%$ и находится на IV ранговом месте.

Выводы. Установлено, что в пяти соревновательных играх объем технических действий легких форвардов составляет $24,6 \pm 1,4\%$ и находится на V ранговом месте.

Таким образом, выявлено, что наибольший объем технических действий в нападении выполняют атакующие защитники и тяжелые форварды. Объем технических действий в нападении атакующих защитников составляет $36,4 \pm 2,3\%$ и $33,8 \pm 1,9\%$ у тяжелых форвардов.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Железняк Ю.Д. Спортивные игры [Текст]: М.: 2003. 55 с.
2. Кузнецов В. С. Баскетбол: Развитие Скоростных способностей [Текст]: Физическая культура в школе. – 2008. С. 59-63.
3. Погадаев Г. И. Спортивные игры [Текст]: М.: 2000. 496 с.

ОСОБЕННОСТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В НАПАДЕНИИ У БАСКЕТБОЛИСТОВ 15-16 ЛЕТ.

Аранцева Ю. Б.

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

Актуальность. Техника игры в баскетбол – это совокупность приемов, позволяющих наиболее успешно решать конкретные соревновательные задачи. Совершенная техника игры – необходимое звено в достижении высоких результатов в баскетболе, а основной игры в баскетбол является победа, наибольшее количество набранных очков, следовательно, особое значение в игре баскетболистов приобретает высокий уровень владения техническими действиями в нападении.

Цель работы. Выявить особенности совершенствования технических действий в нападении у баскетболистов 15-16 лет.

Полученные результаты. С целью выявления особенностей совершенствования технических действий в нападении у баскетболистов 15-16 лет нами было проведено анкетирование десяти тренеров по баскетболу высшей и первой квалификационной категории.

В ходе анкетирования десяти тренеров по баскетболу высшей и первой квалификационной категории установлено, что обще-подготовительные средства составили 0 %, специально-подготовительные 60 %, игровые 10 %, соревновательные 30 %. Таким образом, наиболее эффективными средствами для совершенствования технических действий в нападении у баскетболистов 15-16 лет, являются: специально-подготовительные.

В ходе анкетирования десяти тренеров по баскетболу высшей и первой квалификационной категории установлено, что сопряжённый метод составил 90 %, целостный 10 %, расчлененно-конструктивный метод тренерами выбран не был. Таким образом, наиболее эффективным методом для совершенствования технических действий в нападении у баскетболистов 15-16 лет, является сопряженный.

В ходе анкетирования десяти тренеров по баскетболу высшей и первой квалификационной категории установлено, что методическое положение –выполнение в обычных условиях составило 40 %, в облегченных условиях 20 %, в усложненных условиях 40 %. Таким образом, наиболее эффективным методическим положением для совершенствования технических действий в нападении у баскетболистов 15-16 лет, является: выполнение в обычных и усложненных условиях.

В ходе анкетирования десяти тренеров по баскетболу высшей и первой квалификационной категории установлено, что круговая

форма тренировки составила 50 %, фронтальная 10 %, поточная 20 %, проходная 10 %, групповая 10 %. Таким образом, наиболее эффективной формой тренировки для совершенствования технических действий в нападении у баскетболистов 15-16 лет, является круговая.

Выводы. Установлено, что наиболее эффективным средством для совершенствования технических действий в нападении у баскетболистов 15-16 лет, являются специально-подготовительные упражнения (60 %), наиболее эффективный метод – сопряженный (90 %); методические положения – выполнение в обычных (40 %) и усложненных условиях (40 %); наиболее эффективная форма тренировки – круговая (50 %).

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

4. Железняк Ю.Д. Спортивные игры [Текст]: М.: 2003. 55 с.
5. Ковалев В.Д. Баскетбол: Спортивные игры [Текст]: М.: 2008. 72 с.
6. Портной Ю.М. Физкультура и спорт [Текст]: М.: 2007. 45 с.

ВЫЯВЛЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТИВНЫХ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ, ВЛИЯЮЩИХ НА ФОРМИРОВАНИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ У ХОККЕЙНЫХ ВРАТАРЕЙ 11-12 ЛЕТ

Арютин Н.В.

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

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

Хоккейный вратарь считается центральной фигурой в команде, от деятельности которого во многом зависит результат игры, так как надежная игра вратаря вселяет уверенность партнёров, побуждает их к атакующим действиям, проявлению инициативы и творчества, и наоборот, слабая игра вратаря вносит нервозность и хаотичность в действиях полевых игроков, и, как правило, приводит к поражению команды [2].

Постоянно возрастающая интенсивность технических действий полевых игроков, повышение скорости полета шайбы при бросках требуют от вратарей в возрасте 11-12 лет адекватных действий и, повышения их технической подготовленности, а кроме этого роста волевых качеств вратарей, таких как смелость, дисциплинированность, активность, решительность, инициативность и прочие [4]. Именно поэтому, в настоящее время проблема выявления результативности технических действий, влияющих на формирование волевых качеств у хоккейных вратарей 11-12 лет, является актуальной.

Цель работы. Выявить результативные технические действия, влияющие на формирование волевых качеств у хоккейных вратарей 11-12 лет.

Полученные результаты. Для выявления результативных технических действий, влияющих на формирование волевых качеств у хоккейных вратарей возрасте в 11-12 лет было проведено анкетирование 10 тренеров высшей и первой квалификационной категории по хоккею с шайбой.

Таблица 1

Результаты анкетного опроса по определению результативных технических действий у хоккейных вратарей 11-12 лет, влияющих на формирование волевых качеств

№ п/п	Технические действия	Результативность (%)
1.	Какие способы передвижения, влияющие на формирование волевых качеств у хоккейных вратарей 11-12 лет, по Вашему мнению, являются наиболее результативными?	
	1) приставными и скрестными шагами,	10%
	2) выпадами со скольжением,	30%
	3) короткими шагами,	10%
	4) спиной вперед,	30%
	5) торможения.	20%
2.	Какие способы ловли, отбивания, прижимания или накрывания шайбы,	

влияющие на формирование волевых качеств у хоккейных вратарей 11-12 лет, по Вашему мнению, являются наиболее результативными?		
1) ловля, отбивание шайбы ловушкой стоя на месте;		30%
2) ловля, отбивание шайбы с одновременным движением в сторону;		10%
3) ловля, отбивание шайбы с падением на одно или на два колена;		10%
4) ловля, отбивание шайбы в шпагате;		10%
5) ловля, отбивание шайбы на «блин» и на грудь стоя;		10%
6) накрывания и прижимания шайбы туловищем и ловушкой.		30%

Продолжение таблицы

3.	Какие способы владения клюшкой и шайбой, влияющие на формирование волевых качеств у хоккейных вратарей 11-12 лет, по Вашему мнению, являются наиболее результативными?	
	1) выбивание шайбы клюшкой, выбивание клюшкой в падении;	30%
	2) остановка шайбы клюшкой с падением на одно или два колена;	20%
	3) выбрасывание шайбы клюшкой по борту;	30%
	4) передача шайбы клюшкой по льду одной или двумя руками;	10%
	5) передача шайбы подкидкой.	10%

В ходе анкетного опроса определено, что, по мнению экспертов, результативными техническими действиями у хоккейных вратарей 11-12 лет, влияющими на формирование волевых качеств, являются:

- передвижения спиной вперед, выпадами со скольжением (по 30%);
- ловля, отбивание шайбы ловушкой стоя на месте, накрывания и прижимания шайбы туловищем и ловушкой (по 30%).
- выбивание шайбы клюшкой в падении, выбрасывание шайбы клюшкой по борту (по 30%).

Вывод. Таким образом, полученные данные необходимо учитывать при определении содержания методики воспитания волевых качеств у хоккейных вратарей 11-12 лет, то есть в процессе воспитания волевых

качеств в содержание методики включать наиболее результативные технические действия.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ильин Е.П. Психология воли. [Текст]: учебник. СПб.: Питер, 2000. 288 с.
2. Савин В.П. Теория методика хоккея [Текст]: учебник. М.: издательский центр «Академия», 2006. 403 с.
3. Самойлов В.А. Волевые качества [Электронный ресурс] // <http://psyera.ru/volevye-kachestva-lichnosti-373.htm> (дата обращения 01.10.2017).
4. Садриев А.Р. Повышение эффективности технико-тактической деятельности хоккеистов [Электронный ресурс]. <http://cyberleninka.ru/article/n/povyshenie-effektivnosti-tehniko-takticheskoy-deyatelnosti-hokkeistov> (дата обращения 26.02.2018).

СОДЕРЖАНИЕ РАЗРАБОТАННОЙ МЕТОДИКИ ВОСПИТАНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ФУТБОЛЬНЫХ АРБИТРОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Ветлугин А.О.

канд. пед. наук, профессор Гареева А.С.

Башкирский институт физической культуры

кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств

Актуальность. В настоящее время одним из самых популярных зрелищных видов спорта, как в мире, так и в России, является футбол. Зрелищность футбола, по мнению С.В. Голомазова и Б.Г. Чирвы (2013) зависит не только от игр команд, также огромную роль играет судейство [2].

Ведущее значение имеет квалификация футбольных арбитров, а также их уровень физической подготовленности к реализации задач судейства в соревновательных играх. От квалификации и подготовленности футбольного арбитра зависит результат конкретного эпизода и матча в целом. Результат конкретного игрового эпизода и принятие решения ложится на плечи главного арбитра. Как считают А.Б. Курдюков (2004) и П.Н. Кулалаев (2006), в

данном случае огромную роль играет квалификация и подготовленность самого спортивного судьи [3; 4].

Помимо знаний правил соревнований, умения правильно интерпретировать данные правила и применять их в процессе игровой деятельности футболиста, судье необходимо проявление высокого уровня специальной физической подготовленности. Главным образом, судьям, по мнению А.Д. Будогосского, Е.П. Турбина (2004), необходим высокий уровень развития таких физических качеств, как: скоростные, скоростно-силовые и координационные способности, специальная выносливость [1].

Методики по подготовке футбольных арбитров в настоящее время практически отсутствуют. В основной своей массе большее количество работ посвящено именно процессу физической подготовки спортсменов, от начинающих футболистов до спортсменов высокого класса. Таким образом, одной из актуальных проблем в современном футболе является разносторонняя подготовка судей, позволяющая им качественно обслуживать соревнования в качестве арбитров [5].

Цель работы. Определить содержание разработанной методики воспитания специальных физических качеств футбольных арбитров на этапе начальной подготовки.

Полученные результаты. С целью повышения эффективности процесса воспитания специальных физических качеств футбольных арбитров на этапе начальной подготовки, нами была разработана методика воспитания координационных способностей (способности к дифференцированию динамических параметров движений), скоростно-силовых способностей, скоростной выносливости, скоростных способностей (простой реакции, реакции на движущийся объект, реакции выбора, быстроты движений).

Структура отдельного тренировочного занятия соответствовала общепринятой в теории и практике спортивной тренировки и включала в себя подготовительную, основную и заключительную части. В основной части занятия экспериментальной группы, которая составляла 70% от общего времени, применялась методика воспитания специальных физических качеств у футбольных арбитров.

Особенностью разработанной методики, применяемой в экспериментальной группе, являлось то, что ее содержание включало в себя специально-подготовительные упражнения, выполняемые в

условиях, приближенных к реальной деятельности работы футбольного арбитра, задания на компьютерном диагностическом комплексе для воспитания скоростных способностей.

Воспитание специальных физических качеств у футбольных арбитров проходило три дня в неделю. В первый день недельного микроцикла выполнялись упражнения для воспитания скоростных и координационных способностей, во второй день недельного микроцикла – для воспитания скоростно-силовых способностей, в третий день – упражнения для воспитания специальной выносливости.

Специально-подготовительные упражнения для воспитания координационных способностей (способности к дифференцированию динамических параметров движений): упражнения для воспитания координационных способностей выполнялись в следующем режиме: количество серий – три, время выполнения одного упражнения – 20 с. Интервалы отдыха между повторениями – одна минута. Характер отдыха пассивный – до полного восстановления. Интенсивность работы субмаксимальная (до 150-160 уд/мин):

1. Бег с поворотами по сигналу на 45°, 90°, 180°.
2. Бег с соблюдением дистанции 8 м, 12 м или 16 м от партнера, перемещающегося с изменением направления (что обусловлено тем, что арбитр во время игры должен передвигаться по полю, не создавая помех игрокам и соблюдать дистанцию от 8 до 16 м от них).

Специально-подготовительные упражнения и задания для воспитания скоростных способностей (простой реакции, реакции выбора, реакции на движущийся объект, быстроты движений): упражнения для воспитания скоростных способностей проходило как в тренировочном зале с использованием специально-подготовительных упражнений, так и на компьютерном диагностическом комплексе с использованием различных ситуаций, приближенных к реальной деятельности работы футбольного арбитра.

Упражнения для воспитания скоростных способностей выполнялись в следующем режиме: количество серий – три, время выполнения упражнений 15 с. Интервалы отдыха между повторениями – одна минута. Характер отдыха пассивный – до полного восстановления. Интенсивность работы максимальная (до 175 уд/мин).

Задания для воспитания простой реакции на компьютерном диагностическом комплексе с использованием различных ситуаций:

1. Арбитры просматривают ситуацию с нарушением правил: подножка или попытка сделать подножку. Судьи должны нажать на кнопку «стоп», как только увидели данный момент.

2. Арбитры просматривают ситуацию с нарушением правил: удар или попытка ударить спортсмена. Судьи должны нажать на кнопку «стоп», как только увидели данный момент.

Задания для воспитания реакции выбора на компьютерном диагностическом комплексе с использованием различных ситуаций.

1. Арбитры просматривают ситуацию с нарушениями правил: если было нарушение удар или попытка ударить спортсмена во время игровой ситуации судьи нажимали кнопку один раз, если же нарушением был захват соперника – кнопку нажимали два раза.

2. Арбитры просматривают отрезок игры: если спортсмен касается мяча руками после получения передачи от партнера – арбитры должны незамедлительно нажать на кнопку один раз, если спортсмен повторно касается мяча руками после того как выпускает его из рук и до этого времени другой игрок не коснулся мяча – два раза, если нарушения не было (то есть если пас был отдан головой) – продолжают смотреть без нажатия кнопки.

Специально-подготовительное упражнение для воспитания простой реакции:

1. Бег спиной в спокойном темпе по сигналу (свистку) арбитр выполняет поворот на 180 градусов и ускорение на 20 м в сторону штрафной площади.

Специально-подготовительное упражнение для воспитания реакции выбора:

1. Бег лицом вперед в спокойном темпе, по сигналу (свисток) судья выполняет поворот и выполняет бег спиной вперед (по одному свистку), бег приставными шагами правым боком (по двум свисткам), левым боком (по трем свисткам).

Специально-подготовительное упражнение для воспитания реакции на движущийся объект на поле:

1. Три игрока (спортсмена), находящиеся в 15 м друг от друга, выполняют удары по футбольному мячу другому игроку в неизвестном для арбитра направлении. Арбитру давалось задание перемещаться в ту сторону, куда летит мяч на расстоянии не менее 6-8 м от мяча, не пересекая при этом траекторию полета мяча.

2. Три игрока разыгрывают тактическую комбинацию с передачей на удар по воротам, два защитника (соперника) пытаются отнять мяч и

вывести его из игры (аут). Арбитру давалось задание перемещаться в правильном направлении (в ту сторону куда полетит мяч) на расстоянии от него в 10 м и занимать правильную позицию для просмотра ситуации. Правильность выбранной позиции определял инспектор судей.

Специально-подготовительные упражнения для воспитания быстроты движений:

1. Ускорение (бег) на 15 м (расстояние обусловлено средней дистанцией, которую преодолевает арбитр за одну игровую ситуацию).
2. Ускорение (бег) на 30 м (дистанция обусловлена расстоянием от одной штрафной линии до другой).
3. Бег по «зигзагу» на 45 м (3х15м).

Специально подготовительные упражнения для воспитания скоростно-силовых способностей: упражнения для воспитания скоростно-силовых способностей выполнялись в следующем режиме: количество серий – три. Первую серию арбитры выполняли с отягощениями на ногах (1 кг), вторую серию – с отягощением 2 кг, третью серию – без отягощений. Интервалы отдыха между повторениями – одна минута. Характер отдыха пассивный – до полного восстановления. Интенсивность работы субмаксимальная (150-160 уд/мин):

1. Бег в спокойном темпе 15 м и с резким ускорением на 20 м в сторону штрафной площади – 5 раз.
2. «Рванный бег» бег в спокойном темпе 5 м, ускорение – 10 м, бег в спокойном темпе – 10 м, ускорение – 15 м. Дозировка – 3 раза.

Специально-подготовительные упражнения для воспитания скоростной выносливости: упражнения для воспитания скоростной выносливости выполнялись в следующем режиме: количество серий – три. Интервалы отдыха между повторениями – одна минута. Характер отдыха пассивный. Интенсивность работы субмаксимальная (до 150-160 уд/мин):

1. Бег 1000 м.
2. Бег по «зигзагу» на 60 м (4х15 м) (3х20м).

В контрольной группе воспитание специальных физических качеств осуществлялось по имеющейся программе подготовки судей. Так, для воспитания специальных физических качеств применяются обще подготовительные упражнения без учета специфики работы судьи такие как: бег на 60 метров – 3 раза, бег на 100 метров – 3 раза, бег на

3000 метров, прыжки в длину – 10 серий, прыжки в высоту – 10 серий, ускорение 30 метров.

Выводы. Таким образом, разработанная методика воспитания специальных физических качеств у футбольных арбитров включает в свое содержание специально-подготовительные упражнения, выполняемые в условиях, приближенных к реальной деятельности работы футбольного арбитра, задания на компьютерном диагностическом комплексе для воспитания скоростных способностей.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Будогосский А.Д., Турбин Е.П. Проблемы арбитража «мелкого фола» в футболе [Текст] // Теория и практика футбола. 2004. № 4. С. 22-25.
2. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Теория и методика футбола [Текст]: учебное пособие. М.: ТВТ Дивизион, 2013. 390 с.
3. Кулалаев П.Н. Начальная подготовка футбольных арбитров [Текст]: Дис. канд. пед. наук. Волжский, 2006. 163 с.
4. Курдюков А.Б. Построение процесса начальной профессиональной подготовки судей в волейболе [Текст]: Дис. канд. пед. Наук. Краснодар, 2004. 151 с.
5. Латышев Н.Г. Практикум по судейству футбола [Текст]: учеб.пособие. М.: Физкультура и спорт, 1993. 220 с.

ВЫЯВЛЕНИЕ НАИБОЛЕЕ ЗНАЧИМЫХ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В НАПАДЕНИИ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ У ХОККЕИСТОВ 12-13 ЛЕТ

Воронин Н.В.

Даянова А.Р., канд.биол наук, доцент

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

Актуальность. Хоккей с шайбой популярен своей зрелищностью, эмоциональностью, накалом страстей, непредсказуемостью результатов, большим психологическим напряжением и мастерством, переходящим в искусство. Выполнение тактических приемов игры в экстремальных условиях, связанных с плотной опекой и жестокостью силовых единоборств, требует высокого тактического мастерства. От

уровня владения тактическими действиями во многом зависит успешность выступления команды. Слаженность действий игроков, их взаимопонимание, творческая активность, оптимальное сочетание индивидуальных и командных действий возможны лишь на основе определенных и своевременных тактических построений команды [1; 2].

Следовательно, возникает необходимость выявления наиболее значимые тактические действия в нападении, необходимые для совершенствования у хоккеистов 12-13 лет.

Цель исследования: определить наиболее значимые тактические действия в нападении, необходимые для совершенствования у хоккеистов 12-13 лет.

Полученные результаты. Для выявления наиболее значимых тактических действий нападения, необходимых для совершенствования у хоккеистов 12-13 лет проведен анкетный опрос. В анкетировании приняли участие тридцать два тренера-преподавателя по хоккею высшей и первой категории, занимающихся с хоккеистами.

В процессе выявления наиболее значимых тактических действий нападения, необходимых для совершенствования у хоккеистов 12-13 лет специалисты в области подготовки хоккеистов на первое ранговое место (68%) поставили индивидуальные тактические действия. Причем наиболее значимыми для совершенствования в данном возрасте считаются по мнению специалистов следующие индивидуальные тактические действия: бросок; передача; обводка (более 20%).

На втором месте по значимости тактических действий нападения, необходимых для обучения хоккеистов 12-13 лет, по мнению опрашиваемых (18%) находятся групповые тактические действия. Причем наиболее значимыми для совершенствования в данном возрасте считаются по мнению специалистов следующие групповые тактические действия: бросок; передачи; скрещивание; стенка; (более 20%).

На третьем месте по значимости специалистами в области хоккея выделили следующие тактические действия нападения, необходимых для обучения хоккеистов 9-10 лет: атака (34%); контратака (28%), атака с ходу (22%).

Вывод. Определено, что у хоккеистов 12-13 лет необходимо совершенствовать индивидуальные тактические действия. Причем

наиболее значимыми для совершенствования в данном возрасте считаются по мнению специалистов следующие индивидуальные тактические действия: бросок; передача; обводка.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Дьячков В.М. Совершенствование тактического мастерства спортсменов (Педагогические проблемы управления) [Текст]: учебник для институтов физической культуры, М.: Физкультура и спорт 2002. 192 с.
2. Золотарев А.П. Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в хоккее [Текст]: Автореф. дис. докт. пед. наук. Краснодар, 2007. 46 с.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В НАПАДЕНИИ ХОККЕИСТОВ 12-13 ЛЕТ

Воронин Н.В.

Даянова А.Р., канд.биол.наук, доцент

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

Актуальность. Анализ практики спортивной подготовки юных хоккеистов в настоящее время свидетельствует о том, что существующая система тактической подготовки хоккеистов в детско-юношеском отечественном хоккее не способна в полной мере решить рассматриваемую проблему, т.к. опирается во многом на взгляды специалистов, уже не работающих с высококвалифицированными хоккеистами [1; 2]. Об этом также свидетельствует большое количество легионеров в хоккейных клубах РФ, что обусловлено недостаточным уровнем технико-тактического мастерства российских хоккеистов [1; 2].

Все вышеизложенное имеет важное значение в детско-юношеском хоккее, тенденция развития которого связана с ростом интенсивности и жесткости игры, определяющих необходимость разработки и практического внедрения перспективных технологических решений в системе спортивной подготовки юных хоккеистов [1; 2].

В тоже время из анализа научно-методической литературы выявлено, что недостаточно разработанных методик по совершенствованию индивидуальных тактических действий юных хоккеистов. Следовательно, возникает необходимость разработки методик, направленных на совершенствование индивидуальных тактических действий юных хоккеистов.

Цель исследования: разработать и экспериментально обосновать эффективность методики, направленной на совершенствование индивидуальных тактических действий хоккеистов 12-13 лет.

Полученные результаты. Для реализации поставленной цели в работе были использованы следующие методы исследования: педагогический эксперимент; педагогическое наблюдение; методы математической статистики. Сравнительный педагогический эксперимент проводился с целью выявления эффективности разработанной методики совершенствования индивидуальных тактических действий в нападении хоккеистов 12-13 лет.

В эксперименте принимали участие хоккеисты 12-13 лет МБУ СШОР №3 им. М.М. Азаматова г. Уфы. Хоккеисты были поделены на две группы: контрольную и экспериментальную по 12 человек в каждой.

Результаты исследования и их обсуждение. В ходе межгруппового анализа обнаружено, что до проведения исследования показатели эффективности индивидуальных тактических действий в нападении хоккеистов контрольной и экспериментальной группы достоверных различий не имели и составляли: тактическое действие «выбор позиции, выгодной для броска» в контрольной группе - $44,7 \pm 2,1$ (%), а в экспериментальной - $46,2 \pm 2,3$ %; $p > 0,05$; «выбор позиции, выгодной для приема шайбы» в контрольной группе - $21,5 \pm 2,5$ (%), а в экспериментальной - $21,2 \pm 2,3$ %; $p > 0,05$; «умение выполнить индивидуальный проход средней зоны по центру» в контрольной группе - $21,7 \pm 1,5$ (%), а в экспериментальной - $21,5 \pm 1,3$ %; $p > 0,05$; «умение выполнить индивидуальный проход средней зоны по флангу поля» в контрольной группе - $12,2 \pm 1,8$ (%), а в экспериментальной - $12,4 \pm 1,9$ %; $p > 0,05$; «умение выбрать место для организации контратаки» в контрольной группе - $32,1 \pm 1,2$ (%), а в экспериментальной - $31,7 \pm 1,3$ %; $p > 0,05$;

По окончании педагогического эксперимента было проведено повторное исследование эффективности индивидуальных тактических действий в нападении хоккеистов контрольной и экспериментальной группы, в результате которых выявлены

достоверные различия всех изучаемых показателей: эффективность тактического действия «выбор позиции, выгодной для броска» в контрольной группе - $45,6 \pm 1,2$ (%), а в экспериментальной - $61,7 \pm 1,1$ %; $p < 0,05$; «выбор позиции, выгодной для приема шайбы» в контрольной группе - $22,8 \pm 1,1$ (%), а в экспериментальной - $55,1 \pm 1,5$ %; $p < 0,05$; «умение выполнить индивидуальный проход средней зоны по центру» в контрольной группе - $27,8 \pm 0,1$ (%), а в экспериментальной - $41,5 \pm 1,3$ %; $p < 0,05$; «умение выполнить индивидуальный проход средней зоны по флангу поля» в контрольной группе - $12,2 \pm 1,8$ (%), а в экспериментальной - $41,2 \pm 0,8$ %; $p < 0,05$; «умение выбрать место для организации контратаки» в контрольной группе - $37,8 \pm 0,4$ (%), а в экспериментальной - $61,9 \pm 0,04$ %; $p < 0,05$;

Выводы: Установлена эффективность разработанной методики, направленной на совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении хоккеистов с шайбой 12-13 лет.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

3. Дьячков В.М. Совершенствование тактического мастерства спортсменов (Педагогические проблемы управления) [Текст]: учебник для институтов физической культуры, М.: Физкультура и спорт 2002. 192 с.
4. Золотарев А.П. Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в хоккее [Текст]: Автореф. дис. .докт. пед. наук. Краснодар, 2007. 46 с.

ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ ЛФК ДЛЯ ЖЕНЩИН 50-55 ЛЕТ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ II ТИПА НА ПОЛИКЛИНИЧЕСКОМ ЭТАПЕ

Воскресенская К.А.

Артеменко Е.П., д-р пед.наук, доцент

Башкирский институт физической культуры,
кафедра физиологии и спортивной медицины

Актуальность. Сахарный диабет является наиболее распространенным хроническим неинфекционным заболеванием и занимает среди причин смерти населения третье место после сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний.

Диабет бывает двух типов инсулинозависимый (I типа) и инсулинонезависимый (II типа) [2]. В структуре сахарного диабета по статистике 80-90% составляют больные диабетом II типа. Чаще болеют женщины в возрасте 50-55 лет. Особенностью данного заболевания является длительное и практически бессимптомное течение. И при отсутствии диспансеризации, массового выявления больных основная часть страдающих сахарным диабетом II типа остается не учтенной [1].

Без своевременной компенсации СД II типа увеличивается риск развития диабетических осложнений, таких как: нейропатия, диабетическая стопа, нефропатия, ретинопатия, агниопатия [2] и т.д., способных сильно снизить качество жизни больного и даже привести к инвалидности.

В настоящее время остается актуальным научное обоснование рационального применения методов не медикаментозной вторичной профилактики, поскольку они являются, экономически выгодными, имеют небольшое количество побочных эффектов и высокоэффективны [3].

В компенсации СД II типа большое значение имеют средства физической реабилитации. Применение ЛФК в комплексном лечении больных СД обусловлено стимулирующим влиянием физических упражнений на тканевой обмен, утилизацию сахара в организме и отложение его в мышцах. Эмпирически установлено, что под действием физических упражнений уровень сахара в крови снижается, а иногда до нормальных величин. Дозированные физические упражнения, повышают чувствительность к инсулину, и в ряде случаев позволяют уменьшать его дозу [5].

Цель работы: теоретически обосновать эффективность разработанной методики лечебной физической культуры для женщин 50-55 лет с сахарным диабетом II типа на поликлиническом этапе.

Отличительной особенностью разработанной методики ЛФК для женщин 50-55 лет на поликлиническом этапе явилось чередование проведения занятий в бассейне и тренажерном зале. С включением в основную часть тренировки на тренажере «Аквасайкл», занятия на эллиптическом тренажере, упражнения с фитболом.

Задачей реабилитационного комплекса является повышение утилизации сахара в организме, активизации обменных процессов, предупреждение развития диабетических осложнений, повышение физической работоспособности и выносливости, улучшение функций

пищеварительной системы, поддержание нормальной массы тела, поддержание психо-эмоционального состояния.

Для решения поставленных задач нами была разработана методика ЛФК для женщин 50-55 лет с сахарным диабетом II типа с использованием нетрадиционных методов физической реабилитации наряду с физическими упражнениями. Методика ЛФК предполагает чередование занятий в бассейне и в тренажерном зале, такой подход способствует улучшению психо-эмоционального состояния пациента, а так же, помогает добиться желания больного активно заниматься ЛФК.

Гимнастика в бассейне улучшают циркуляцию крови в конечностях, что предупреждает развитие осложнений, таких как, диабетическая ангиопатия. Сопротивление, создаваемое водой, дает дополнительную нагрузку на мышцы, что усиливает их работу и как следствие, увеличивает утилизацию сахара из крови. Массажный эффект воды и глубокое дыхание во время занятий оказывает положительное влияние на органы брюшной полости, что улучшает пищеварение. Также, глубокое дыхание тренирует мускулатуру органов дыхания, увеличивает газообмен и состояние респираторной системы в целом. Глубина воды 1,4 метра. Температура воды, для оздоровительных занятий в бассейне, была выбрана индифферентной, 34-36 градусов Цельсия. Такая температура воды не только комфортна для занятий, тем что не оказывает температурного раздражения кожи, но и способствует уменьшению болей, расслаблению мышц, что обеспечивает мягкое механическое воздействие на глубокие ткани, улучшая кровообращение и отток лимфы [4]. Кроме того, занятия в бассейне способствуют работе 80% мышечных групп, что очень важно для снижения уровня сахара в крови. Еще одним плюсом занятий в воде является, то что тело пациента не видно и можно не стесняться его изъянов и неловкости выполнения упражнений, что благотворно сказывается на эмоциональном фоне пациентов в целом, а женщин в частности.

Занятия на тренажере «Аквасайкл» проводятся в аэробном режиме, что очень важно для больных сахарным диабетом, чтобы не вызвать гипергликемию. Но в тоже время, дополнительное сопротивление, создаваемое водой, дает усиленную работу мышц бедра, ягодичных мышц и мышц голени, что повышает утилизацию сахара из крови. Кроме того, улучшается трофика и снижается нагрузка на суставы нижних конечностей, что препятствуют развитию диабетических

осложнений, таких как диабетическая стопа. Температура воды, 32-34 градусов Цельсия, глубина воды 1,6 метра [4].

Кардио-тренировка на эллиптическом тренажере улучшает состояние кардио-респираторной системы, тренируют выносливость, и повышает общую работоспособность. Благодаря тренировкам увеличивается чувствительность клеток к инсулину, что приводит к снижению уровня глюкозы в крови. Снижается риск развития острых и хронических диабетических осложнений. При сахарном диабете важны продолжительные тренировки малой или средней интенсивности, это помогает избежать кислородного голодания и как следствие гипергликемии. Так как, воздействие эллиптического тренажера меньше, чем у других тренажеров, это позволяет увеличить длительность тренировки, и повысить эффективность занятий в целом.

Упражнения на фитболе способствуют снятию напряжения мышц спины и брюшного пресса, что улучшает кровообращение внутренних органов, способствует улучшению работы пищеварительной системы. Так же, использование фитбола как нестабильной опоры помогает укреплять мышцы стабилизаторы, мышцы брюшного пресса и спины, это помогает сохранять местоположение внутренних органов, что так же улучшает работу желудочно-кишечного тракта. Упражнения с использованием фитбола помогают укрепить мышцы нижних конечностей, улучшить их кровообращение, что предупреждает развитие диабетических осложнений.

Схема физических упражнений в процессе реабилитации экспериментальной группы на поликлиническом этапе

Упражнение	Направленность упражнения (решение задач ЛФК)	(объем, интенсивность упражнения)
Упражнения на фитболе, дыхательные упражнения	улучшение кровообращения верхней части тела; дальнейшая нормализация уровня глюкозы в крови; улучшение функций пищеварения; поддержание нормальной массы тела	3 мин., темп медленный, число повтор. 8-10 раз.
Дыхательные упражнения (статические, динамические)	нормализация деятельности центральной нервной системы, ее регуляторной функции.	2 мин., число повтор. 4-6 раз.

Тренировка на эллиптическом тренажере	улучшение функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем; повышение физической работоспособности; поддержание нормальной массы тела; улучшение функции системы пищеварения; расширение адаптационных возможностей организма.	10 мин., ЧСС 107-110 уд./мин. (65% от максимальной ЧСС .
Упражнения с использованием фитбола + динамические дыхательные упражнения	улучшение трофики нижних конечностей; профилактика развития микро- и макроангиопатии; восстановление чувствительности рецепторов к инсулину;	5 мин., число повтор.4-6 раз.
<i>Общее время основной части</i>		<i>20 мин</i>

Продолжение таблицы

<i>Упражнение</i>	<i>Направленность</i>	<i>Методические указания</i>
Тренировка на аквабайке совместно с упражнениями на верхнюю часть тела	улучшение кровообращения верхней части тела; дальнейшая нормализация уровня глюкозы в крови; улучшение функций пищеварения; поддержание нормальной массы тела	7 минут, ЧСС 100-102 уд./мин. (60% от максимальной ЧСС, частота педалирования 40-50 оборотов в минуту
Тренировка на аквабайке	улучшение функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем; повышение физической работоспособности; поддержание нормальной массы тела; улучшение функции системы пищеварения; расширение адаптационных возможностей организма.	13 мин., ЧСС 107-110 уд./мин. (65% от максимальной ЧСС, частота педалирования 50-60 оборотов в минуту
<i>Общее время основной части</i>		<i>20 минут</i>

Предполагается, что данная разработанная методика ЛФК эффективнее общепринятой методики реабилитации женщин 50-55 лет с сахарным диабетом II типа, за счет чередования сред проведения занятий, включения большего количества мышц в тренировочный процесс, массажного эффекта водной среды, щадящего действия на опорно-двигательный аппарат.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Дедов И.И. Сахарный диабет в Российской Федерации проблемы и пути решения [Текст] // Сахарный диабет.1998.№1.С.7-9.
2. Дедов И.И. Болезни органов эндокринной системы: Руководство для врачей. М.: Медицина, 2000. 568 с.
3. Демидова Т.Ю. Актуальные проблемы оптимизации и индивидуализации управления сахарным диабетом 2 типа [Текст] // Русский медицинский журнал. 2009. №10. С.698. [Электронный ресурс] URL: https://www.rmj.ru/articles/endokrinologiya/Aktualnyye_problemy_optimizacii_i_individualizacii_upravleniya_saharnym_diabetom_2_tipa/ (дата обращения 03.09.2018)
4. Кошкалда С.А., Основы физиотерапии для медицинских училищ [Текст]: учебное пособие. Ростов н/Д.: Феникс, 2005. 240 с. [Электронный ресурс] URL: http://www.goukkemk.ru/uploads/libray/e-books/koshkalda_osnovi_fizioterapii/aqua_terapiya.htm (дата обращения 04.09.2018)
5. Попов С.Н. Физическая реабилитация [Текст]: учебник. Ростов н/Д.: Феникс, 2005. 608 с.

МЕТОДИКА ЛФК НА САНАТОРНО-КУРОРТНОМ ЭТАПЕ ДЛЯ ЖЕНЩИН 50-55 ЛЕТ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ II ТИПА

Воскресенская К.А.

Артеменко Е.П., д-р пед.наук, доцент

Башкирский институт физической культуры,
кафедра физиологии и спортивной медицины

Актуальность. Самым распространенным расстройством эндокринной системы является сахарный диабет. С каждым годом прирост заболевших составляет от 4,5 до 6 %. По данным ВОЗ на 2017 год количество заболевших составляет 422 млн. человек [1]. В России около 4,7 млн. человек на 2017 год [3].

Диабет бывает двух типов инсулинозависимый (I типа) и инсулинонезависимый (II типа). По статистике сахарный диабет II типа распространен на 80-90% среди всех больных диабетом. Чаще болеют женщины инволюционного периода в возрасте 50-55 лет [2].

Одной из особенностей данного заболевания является длительное и практически бессимптомное течение. Отсутствие клинических симптомов при умеренной гипергликемии создает иллюзию благополучия и является причиной низкой обращаемости пациентов в медицинские учреждения. Сахарный диабет II типа чаще всего диагностируется случайно во время диспансеризации или при проявлении поздних осложнений[4].

В лечении сахарного диабета II типа большое значение имеют средства физической реабилитации. Применение лечебной физической культуры в комплексном лечении больных сахарным диабетом обусловлено стимулирующим влиянием физических упражнений на тканевой обмен, утилизацию сахара в организме и отложение его в мышцах. Клинически установлено, что под влиянием физических упражнений снижается уровень сахара в крови, иногда до нормальных величин. Дозированные физические упражнения, усиливая действие инсулина, в ряде случаев позволяют уменьшать его дозу[5].

Цель работы: теоретически обосновать и разработать методику лечебной физической культуры для женщин 50-55 лет с сахарным диабетом II типа на санаторно-курортном этапе.

Отличительной особенностью разработанной методики ЛФК для женщин 50-55 лет на санаторно-курортном этапе явилось чередование проведения занятий в бассейне и на свежем воздухе. С переменным включением в основную часть аквааэробики и скандинавской ходьбы. Задачей реабилитационного комплекса является поддержание стойкой компенсации уровня глюкозы в крови, активизации обменных процессов, предупреждение развития патологических процессов, приводящих к временной утрате трудоспособности, повышение физической работоспособности и выносливости, достижение максимальной индивидуальной физической активности, расширение функциональных возможностей кардио-респираторной системы, улучшение функций пищеварительной системы, поддержание нормальной массы тела, обеспечение высокого качества жизни.

Для решения поставленных задач нами была разработана методика ЛФК для женщин 50-55 лет с сахарным диабетом II типа с

использованием нетрадиционных методов физической реабилитации наряду с физическими упражнениями. Методика ЛФК предполагает чередование занятий в бассейне, и на свежем воздухе, такой подход способствует улучшению психо-эмоционального состояния пациента, а так же, помогает добиться желая больного активно заниматься ЛФК.

При занятиях аквааэробикой работают практически все группы мышц, что помогает поддерживать стойкую компенсацию уровня сахара в крови. Вода обеспечивает гидромассажный эффект, благодаря этому повышается тонус кожи, улучшается лимфоток, кровообращение, как нижних конечностей, так и всего тела. Этот эффект помогает предупредить развитие некоторых диабетических осложнений, улучшить функции пищеварительной системы. А так же, поддерживать массу тела в норме, что благоприятно сказывается на психо-эмоциональном состоянии пациента. Во время занятий потребление кислорода возрастает, постепенное увеличение нагрузки тренирует кардиореспираторную систему, увеличивая ее функциональные возможности. Кроме того, такие занятия доставляют много удовольствия. Разнообразные движения под динамичное музыкальное сопровождение, массажное действие воды - все это обеспечивает поднятие настроения, и как следствие улучшение качества жизни в целом.

Отличительной особенностью скандинавской ходьбы, является проведение ее на свежем воздухе, что дает необходимое количество кислорода для окисления сахара в крови и его утилизацию. Важно в процессе тренировки соблюдать технику диафрагмального дыхания, это помогает расслабить сосуды брюшной полости, улучшить кровоток внутренних органов в целом, и поджелудочной железы, в частности. Скандинавская ходьба осуществляется с помощью специальных телескопических палок, с резиновыми наконечниками. Эти наконечники увеличивают сцепление с поверхностью, смягчают удары, тем самым снижая нагрузку на локтевые суставы, так же, заглушает звук от удара. Перед началом занятия выбирают высоту палки, для профилактической ходьбы это $0,68 * \text{на рост пациента}$. При скандинавской ходьбе работают до 90% мышц, нагрузка

распределяется равномерно, благодаря использованию палок. В занятиях данным видом ходьбы активно задействована верхняя часть тела, что улучшает работу кардио-респираторной системы, увеличивается газообмен. Классическая техника скандинавской ходьбы – это первый шаг - правая нога, левая рука, второй – левая нога, правая рука. Движения плавные, без рывков. Стопа сначала касается поверхности пяткой, потом носком. Чаще практикуют занятия скандинавской ходьбой небольшими группами, что дает командный дух и поддержку, а это в свою очередь, улучшает психо-эмоциональное состояние пациента.

Схема использования физических упражнений в процессе
реабилитации экспериментальной группы на санаторно-курортном
этапе

Упражнение	Направленность	Методические указания
Скандинавская ходьба	Улучшение функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем; повышение физической работоспособности и выносливости; поддержание нормальной массы тела; улучшение функции системы пищеварения; достижение максимальной индивидуальной физической активности, поддержание стойкой компенсации уровня глюкозы в крови, обеспечение высокого качества жизни	10 минут, попарно параллельное передвижение рук и ног, темп средний и быстрый, амплитуда максимальная, дыхание произвольное
Скандинавская ходьба	улучшение кровообращения и лимфоциркуляции плечевого пояса, улучшение функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем; повышение физической работоспособности и выносливости; поддержание нормальной массы тела; улучшение функции системы пищеварения; достижение максимальной индивидуальной физической активности, поддержание стойкой компенсации уровня глюкозы в крови, обеспечение высокого качества жизни	5 минут, движение рук осуществляется одновременно и параллельно, темп быстрый, амплитуда максимальная, дыхание произвольное

Скандинавская ходьба	улучшение функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем; повышение физической работоспособности и выносливости; поддержание нормальной массы тела; улучшение функции системы пищеварения; достижение максимальной индивидуальной физической активности, поддержание стойкой компенсации уровня глюкозы в крови, обеспечение высокого качества жизни	5 минут, перекрестное передвижение рук и ног, темп быстрый и средний, амплитуда максимальная, дыхание произвольное
Время основной части		30 минут

Продолжение таблицы

Упражнение	Направленность	Методические указания
Аквааэробика, упражнения с поясом и акваперчатками без опоры	улучшение функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем; поддержание нормальной массы тела; улучшение функции системы пищеварения; достижение максимальной индивидуальной физической активности, поддержание стойкой компенсации уровня глюкозы в крови, обеспечение высокого качества жизни	10 минут, и.п. – стоя, темп средний, под динамичное музыкальное сопровождение, 4-6 повторов
Аквааэробика, упражнения с поясом, нудлс и акваперчатками без опоры	улучшение кровообращения и лимфоциркуляции плечевого пояса, улучшение функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем; повышение физической работоспособности и выносливости; улучшение функции системы пищеварения; достижение максимальной индивидуальной физической активности, поддержание стойкой компенсации уровня глюкозы в крови, обеспечение высокого качества жизни	5 минут, и.п. – стоя, темп быстрый, под динамичное музыкальное сопровождение, 6-8 повторов
Аквааэробика, упражнения с поясом, гантелями и акваперчатками без опоры	улучшение функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем; повышение физической работоспособности и выносливости; улучшение функции системы пищеварения; достижение максимальной индивидуальной физической активности, поддержание стойкой компенсации уровня глюкозы в крови, обеспечение высокого качества жизни	5 минут, и.п. – стоя, темп быстрый, под динамичное музыкальное сопровождение, 6-8 повторов

Аквааэробика, упражнения у бортика с утяжелителями для ног	улучшение крово и лимфоциркуляции нижних конечностей, укрепление мышц нижних конечностей улучшение функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем; повышение физической работоспособности и выносливости; поддержание нормальной массы тела; улучшение функции системы пищеварения; достижение макс. индивидуальной физической активности, поддержание стойкой компенсации уровня глюкозы в крови, обеспечение высокого качества жизни	10 минут, и.п.- стоя, руки на бортике, темп средний, под динамичное музыкальное сопровождение, 4-6 повторов
Общее время основной части		30 минут

Предполагается, что данная разработанная методика ЛФК эффективнее общепринятой методики реабилитации женщин 50-55 лет с сахарным диабетом II типа, за счет чередования сред проведения занятий, включения большего количества мышц в тренировочный процесс, массажного эффекта водной среды, щадящего действия на опорно-двигательный аппарат, а так же, большого количества кислорода, при занятиях на свежем воздухе.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. ВОЗ. Распространенность сахарного диабета [Электронный ресурс]. URL: <http://www.who.int/diabetes/ru/> (дата обращения 10.09.2018)
2. Дедов И.И. Болезни органов эндокринной системы: Руководство для врачей. М.: Медицина, 2000. 568 с.
3. Дедов И.И., Шестакова М.В., Викулова О.К. Эпидемиология сахарного диабета в Российской Федерации: клинико-статистический анализ по данным Федерального регистра сахарного диабета [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/epidemiologiyasaharnogodiabetvrossiyskoy-federatsii-kliniko-statisticheskiiy-analiz-podannymederalnogo-registrasaharnogo> (дата обращения 21.09.2018).
4. Ливанова Ю.Г. Причины поздней диагностики сахарного диабета II типа. // Молодежный научный форум: Естественные и медицинские науки: электр. сб. ст. по мат. XI междунар. студ. науч.-практ. конф. №4(11). URL: [https://nauchforum.ru/archive/MNF_nature/4\(11\).pdf](https://nauchforum.ru/archive/MNF_nature/4(11).pdf) (дата обращения: 13.09.2018)

5. Попов С.Н. Физическая реабилитация [Текст]: учебник. Ростов н/Д.: Феникс, 2005. 608 с

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ АВТОРСКОЙ ПРОГРАММЫ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЛЯ ЖЕНЩИН 50-55 ЛЕТ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ II ТИПА НА ПОЛИКЛИНИЧЕСКОМ И САНАТОРНО- КУРОРТНОМ ЭТАПЕ

Воскресенская К.А.

Артеменко Е.П., д-р пед.наук, доцент
Башкирский институт физической культуры,
кафедра физиологии и спортивной медицины

Актуальность. Сахарный диабет одна из наиболее актуальных медико-социальных проблем в современном мире. Это связано с быстрорастущим количеством больных, угрозой ранней инвалидизации и снижением общей продолжительности в связи с развитием тяжелых диабетических осложнений [2].

По статистическим данным ВОЗ, в 1989 году во всем мире насчитывалось 98,9 млн. больных, страдающих сахарным диабетом II типа, в 2000 году – 157,3 млн. пациентов, в 2010 году – 240 млн. человек, в 2018 зафиксировано 422 млн. [1].

Распространенность сахарного диабета II типа составляет 85-90 % от общего числа больных, страдающих данным заболеванием. Как правило, эта болезнь развивается у людей старше 40 лет [5].

Росту больных с сахарным диабетом II типа способствуют синтетические продукты, скрытый сахар, и как следствие, ожирение, а так же, существенным фактором является малоподвижный образ жизни [3].

Для профилактики и лечения сахарного диабета II типа помимо диетотерапии и медикаментозного лечения, большое значение имеют средства физической реабилитации. Применение ЛФК в комплексном лечении больных сахарным диабетом, обусловлено стимулирующим влиянием физических упражнений на тканевой обмен, утилизацию сахара в организме и отложение его в мышцах. Клинически установлено, что под влиянием физических упражнений снижается уровень сахара в крови, иногда до нормальных величин.

Дозированные физические упражнения, усиливая действие инсулина, в ряде случаев позволяют уменьшать его дозу[4].

Цель работы: теоретически обосновать, разработать и определить эффективность разработанной авторской программы лечебной физической культуры для женщин 50-55 лет с сахарным диабетом II типа.

Отличительной особенностью программы реабилитации в экспериментальной группе явилось чередование проведения занятий в бассейне, тренажерном зале, свежем воздухе. В основной части постепенно были включены тренировка на тренажере аквабайк, аквааэробика, занятия на тренажере эллипсоид, скандинавская ходьба. Задачей реабилитационного комплекса является повышение утилизации сахара в организме, активизации обменных процессов, предупреждение развития диабетических осложнений, повышение физической работоспособности и выносливости.

Для решения поставленных задач нами была разработана программа реабилитации для женщин 50-55 лет с сахарным диабетом II типа с использованием нетрадиционных методов физической реабилитации наряду с физическими упражнениями. Программа реабилитации предполагает чередование занятий в бассейне, в тренажерном зале, на свежем воздухе, такой подход способствует улучшению психо-эмоционального состояния пациента, а так же, помогает добиться желаний больного активно заниматься ЛФК.

Программа реабилитации пациентов экспериментальной группы с сахарным диабетом II типа

Этапы восстановительного лечения	I – поликлинический этап		II – санаторно-курортный этап
	Щадящий двигательный режим (1 месяц)	Щадяще-тренирующий двигательный режим (1 месяц)	Тренирующий двигательный режим (1 месяц)

Специальные задачи	- снижение уровня глюкозы в крови; - преодоление сниженной адаптации к физической нагрузке; -предупреждение развития острых и хронических диабетических осложнений; - поддержание нормальной массы тела; - улучшение психо-эмоционального состояния больного; - добиться желания активно заниматься ЛФК	- дальнейшая нормализация уровня глюкозы в крови; - повышение адаптации к физическим нагрузкам; - активизация обменных процессов в организме; - улучшение функций системы пищеварения; -предупреждение развития острых и хронических диабетических осложнений; - поддержание нормальной массы тела; - поддержание психо-эмоционального состояния больного;	- поддержание стойкой компенсации уровня глюкозы в крови; - достижение максимальной индивидуальной физической активности - предупреждение развития патологических процессов, приводящих к временной или стойкой утрате трудоспособности; - повышение физической работоспособности и выносливости; - расширение функциональных возможностей кардио-респираторной системы; - поддержание нормальной массы тела; - обеспечение высокого качества жизни
Дополнительные задачи	- нормализация ЦНС;		
Время занятий	20 – 25 минут	30 – 40 минут	40 – 60 минут
Средства физической реабилитации	Соотношение ОРУ:СУ:ДУ – 1:3:1 ОРУ + ДУ мелких и средних	Соотношение ОРУ:СУ:ДУ – 2:2:1 Применялись тренировки на акваатренажере Аквасйкл, упражнения в воде с	Соотношение ОРУ:СУ:ДУ - 3:1:1 Применя

	мышечных групп, СУ+ДУ средних и крупных мышечных групп, упражнения на расслабление. Занятие по общепринятой методике, предложенной Поповым С.Н.	отягощением, совместно с дыхательными упражнениями. ЛФК с использованием в основной части тренажера «Эллипсоид» и фитбола.	лась дозированная «скандинавская ходьба». Аквааэробика.
--	---	---	---

Проведенное исследование показало, что применение авторской программы для реабилитации женщин 50-55 лет с сахарным диабетом II типа способствует более эффективному восстановлению функционального состояния пациентов: так уровень глюкозы в крови у пациентов экспериментальной группы к концу курса реабилитации достоверно ниже контрольной на 5,51% ($p < 0,05$), показатель общей работоспособности на 3,45% ($p < 0,05$), оценка психо-эмоционального состояния выше на 11,5% ($p < 0,05$), показатель качества жизни выше на 31% ($p < 0,05$), коэффициент адаптационного потенциала на 5% ($p < 0,05$).

Восстановление функциональных возможностей контрольной и экспериментальной группы в процессе реабилитации ($X \pm \delta$)

Показатели	Группа пациентов	Норма	Исходны е данные	В конце курса реабилит ации
Уровень глюкозы в крови, ммоль/л.	КГ	3.8-5.5	6.47 ± 0.39	6.05 ±0.42
	ЭГ		6.64 ± 0.36	5.84 ±0.8
Достоверность различий				p<0.05
Общая работоспособнос ть, минуты	КГ	На 4-5	5.337 ± 0.17	5.255± 0.36
	ЭГ		5.37 ± 0.16	5,104± 0.24
Достоверность различий				p<0,05
Оценка психо- эмоционального состояния, баллы	КГ	5-5.55	4.85 ± 0.24	5.16 ± 0.22
	ЭГ		4.43 ± 0.31	5.225 ± 0.25
Достоверность различий				p<0.05
Оценка качества жизни, баллы	КГ	75-100	59.7 ± 3.24	63.9 ± 3.89
	ЭГ		56.2 ± 4.87	77.6 ± 4.54
Достоверность различий				p<0.05
Адаптационный потенциал ССС, баллы	КГ	<2.1	2.59 ± 0.34	2.26 ± 0.3
	ЭГ		2.57 ± 0.41	2.14 ± 0.03

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

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. ВОЗ. Распространенность сахарного диабета [Электронный ресурс]. URL: <http://www.who.int/diabetes/ru/> (дата обращения 10.09.2018)
2. Дедов И.И. Болезни органов эндокринной системы: Руководство для врачей. М.: Медицина, 2000. 568 с.
3. Захарова С.М. Медико-социальное обоснование первичной профилактики сахарного диабета 2-го типа: дисс. ... канд. мед. наук [Текст]. СПб., 2005. 151 с.
4. Попов С.Н. Физическая реабилитация [Текст]: учебник. Ростов н/Д.: Феникс, 2005. 608 с.
5. Харламов С.А. Сахарный диабет у детей: эпидемиология, гемодинамика, новые подходы к лечению: дисс. ... канд. мед. наук [Текст]. М., 2009. 141 с. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.dissercat.com/content/sakharnyi-diabet-i-tipa-u-detei-epidemiologiya-gemodinamika-novye-podkhody-k-lecheniyu> (дата обращения 07.09.2018).

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЭФФЕКТИВНЫХ ПЕРЕДАЧ ШАЙБЫ У ХОККЕИСТОВ 10-11 ЛЕТ, СРЕДСТВ И МЕТОДИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ИХ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Гайсин Р.Н.

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

Актуальность. В настоящее время современный хоккей предъявляет высокие требования к спортсменам и уровню их подготовленности, в особенности к технической и тактической [1].

Современный хоккей существенно изменил функции игроков, а соответственно и требования к тактическому и техническому мастерству хоккеистов [3]. Нынешний хоккеист должен обладать быстротой реакции, выполнения технических действий, быстротой решения тактических задач в любых игровых ситуациях [2]. Как известно, одним из часто применяемых и эффективных групповых тактических действий у хоккеистов является передача шайбы, уровень владения которым во многом определяет результативность игры [1]. Кроме того, передача шайбы – это основное тактическое действие коллективной игры, которое в некотором роде определяет

темپ игры: чем быстрее движется шайба, переходя от одного игрока к другому, тем выше темп игры [3]. Специалисты в области хоккея отмечают некоторые пробелы в овладении данным тактическим действием у хоккеистов 10-11 лет, а высокий уровень владения передачей шайбы определяет дальнейшие перспективы в процессе тактической подготовки [4]. Низкий уровень владения передачами шайбы влечет за собой ошибки и в других тактических действиях в хоккее, что соответственно сказывается и на результативности игры [2]. В настоящее время в хоккее наблюдается недостаточно высокий уровень процесса совершенствования тактического действия – передача шайбы, из-за недостаточной эффективности современных имеющихся методик тренировки именно юных хоккеистов [3]. Вышеуказанные данные свидетельствуют о том, что научно-методическое обеспечение тактической подготовки в юношеском хоккее, в том числе и проблема совершенствования передач шайбы у хоккеистов 10-11 лет раскрыты недостаточно.

Цель работы. Выявить эффективные передачи шайбы у хоккеистов 10-11 лет, средства и методические условия их совершенствования.

Полученные результаты. Для достижения цели исследования проводилось анкетирование. В анкетировании приняли участие специалисты в области хоккея – ведущие тренеры первой и высшей квалификационных категорий, общим количеством 10 человек. В анкете им предлагалось отметить, какие передачи шайбы являются наиболее эффективными в играх спортсменов 10-11 лет, наиболее эффективные средства и методические приемы совершенствования данных тактических действий. Полученные результаты представлены в таблице 1.

Как видно из таблицы 1, эксперты отметили, что на этапе начальной специализации у хоккеистов 10-11 лет предпочтительнее всего совершенствовать короткие передачи шайбы (50%). По-видимому, короткие передачи совершенствуются в раннем возрасте, как основа игры, а средние и длинные передачи – в более старшем возрасте.

Наиболее эффективными способами передачи шайбы у хоккеистов 10-11 лет эксперты выделили передачи по льду и передачи в свободное место (по 30%), менее эффективными – передачи над льдом и в крюк клюшки партнера (по 20%). Таким образом, на передачи по льду и передачи в свободное место следует уделить больше внимания.

Таблица 1

Результаты анкетного опроса по определению эффективных передач шайбы у хоккеистов 10-11 лет, средств и методических условий их совершенствования

№ п/ п	Вопросы и ответы	%
1	Какие передачи шайбы у хоккеистов 10-11 лет, по Вашему мнению, являются наиболее эффективными?	
	1) короткие передачи шайбы	50%
	2) средние передачи шайбы	30%
	3) длинные передачи шайбы	20%
2	Какими способами эффективнее всего совершать передачи шайбы у хоккеистов 10-11 лет?	
	1) передачи по льду,	30%
	2) передачи надо льдом,	20%
	3) передачи в крюк клюшки партнера,	20%
	4) передачи в свободное место.	30%
3	Какие из нижеперечисленных средств эффективнее всего применять для совершенствования передач шайбы у хоккеистов 10-11 лет?	
	1) свободные игры;	30%
	2) учебно-тренировочные игры;	20%
	3) тактические задания.	50%
4	Какие методические условия для совершенствования передач шайбы у хоккеистов 10-11 лет наиболее эффективно применять?	
	1) усложнение условий;	60%
	2) облегчение условий.	40%

Продолжение таблицы

5	При совершенствовании передач шайбы у хоккеистов 10-11 лет эффективнее всего применять усложнения условий:	
	1) уменьшение площади игровой площадки;	10%
	2) выполнение упражнения в противоборстве с двумя и более активно играющими противниками;	30%
	3) ограничение зрительного контроля;	10%
	4) нечищенная ледовая площадка;	10%
	5) ограничение временного интервала выполнения тактического действия.	40%

В качестве наиболее эффективного средства для совершенствования передач шайбы у хоккеистов данного возраста следует применять тактические задания (50%), менее эффективное средства – свободные игры (30%) и учебно-тренировочные игры (20%).

При совершенствовании передач шайбы у хоккеистов 10-11 лет, по мнению экспертов, эффективнее всего применять следующие усложнения условий: ограничение временного интервала выполнения тактического действия (40%) и выполнение упражнения в противоборстве с двумя и более активно играющими противниками (30%).

Вывод. Полученные в результате анкетирования данные рекомендуется учитывать при определении содержания методики, направленной на совершенствование технико-тактического действия «передача шайбы» у хоккеистов 10-11 лет. То есть больше внимания следует уделять совершенствованию наиболее эффективных видов передач – коротких, выполняемых следующими способами: по льду и передачи в свободное место. В качестве наиболее эффективного средства для совершенствования передач шайбы у хоккеистов данного возраста следует применять тактические задания, применяемые в усложненных условиях: ограничение временного интервала выполнения тактического действия и выполнение упражнения в противоборстве с двумя и более активно играющими противниками.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Артюшков П.В. Тактическая подготовка хоккеистов [Электр.ресурс] // Физическая культура: Научно-методический журнал. 1995. № 5. <http://fkvot.insport.ru/1995N5.htm> (дата обращения 11.11.2017).

2. Кашикаров В.А. Некоторые вопросы тактической подготовки в хоккее [Текст]: Культура физическая и здоровье. 2005. № 3 (5). С. 15-17.
3. Никонов Ю.В. Подготовка квалифицированных хоккеистов [Текст]: учеб. пособие. Мн.: Асар, 2003. 352с.
4. Савин В.П. Теория методика хоккея [Текст]: учебник. М.: издательский центр «Академия», 2006. 403 с.

ВЫЯВЛЕНИЕ НАИБОЛЕЕ РЕЗУЛЬТАТИВНЫХ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ У ЮНЫХ МИНИ-ФУТБОЛИСТОВ ПРИ ВЕДЕНИИ ИГРЫ

Гатауллин М.В.

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

Актуальность. Проведенный анализ исследовательского материала, выполненного в разные годы специалистами в области спортивных игр, показал, что основы построения технической подготовки в мини-футболе раскрыты недостаточно. Имеющиеся исследования в большей мере посвящены технической подготовке высококвалифицированных спортсменов, методикам начального обучения в мини-футболе, индивидуализации учебно-тренировочного процесса. Однако, на современном этапе развития мини-футбола от умения игрока линии защиты оценить ситуацию на поле, способности отобрать мяч, быстро выбрать партнера в наиболее выгодном положении и передать ему пас во многом зависит успех команды. Связи с этим значительно возрастает значение технической подготовленности, направленной на совершенствование технических действий в обороне [1; 2].

Таким образом, становится очевидной актуальность установления наиболее результативных технических действий в соревновательных играх юных мини-футболистов.

Цель исследования: определить наиболее результативные технические действия в соревновательных играх юных мини-футболистов.

Полученные результаты. С целью выявления наиболее результативных технических действий у юных мини-футболистов при ведении игры нами было проведено педагогическое наблюдение

В результате проведенного исследования нами было установлено, что наибольший объем технических действий при ведении игры, составляют отборы - $7,3 \pm 0,01$ (ТД); на втором месте находятся перехваты - $6,4 \pm 0,02$ (ТД) и на третьем месте передачи - $6,1 \pm 0,03$ (ТД). Остановки находятся на четвертом месте и составляют - $5,8 \pm 0,03$ (ТД); ведения на пятом месте - $5,1 \pm 0,03$ (ТД); шестое место обводки - $4,9 \pm 0,02$ (ТД); седьмое место единоборства $4,2 \pm 0,02$ (ТД); восьмое место маневрирование - $2,1 \pm 0,03$ (ТД).

Таким образом, наиболее часто при ведении игры в обороне выполняются: отборы; перехваты; передачи; остановки; ведения и обводки.

Далее нами были определены наиболее результативные технические действия среди наиболее часто применяемых.

В ходе педагогического наблюдения установлено, что наиболее результативным техническим действием в соревновательных играх юных хоккеистов являются отборы (27,8%); на втором месте находятся перехваты (24,3%); третье место – передачи (22,8%); четвертое – обводки (17,6%); пятое – остановки (12,1%); шестое – ведения (9,4%).

Выводы. Установлено, что в соревновательных играх мини-футболистов 12-13 лет наиболее результативными среди наиболее часто применяемых технических действий являются: отборы, перехваты и передачи.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Айткулов С.А. Формирование технико-тактических действий квалифицированных спортсменов в мини-футболе [Текст]: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Челябинск, УралГУФК. 2015. 181 с.
2. Герасименко А.П. Совершенствование основ технико-тактического мастерства юных мини-футболистов [Электронный ресурс]: учеб. метод. пособие; Волгоградская гос. акад. физ. культуры. Волгоград, 2003 г. 72 с. <http://www.allfootball.ru>. (дата обращения 17.08.2017 г.)

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В ОБОРОНЕ У СПОРТСМЕНОВ 13-14 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ МИНИ-ФУТБОЛОМ

Гатауллин М.В.

Даянова А.Р., кан. биол. наук, доцент

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

Актуальность. Анализ игровой деятельности высококвалифицированных мини-футболистов, обнаружил, что в современных условиях заметно повысилась роль защитников. В настоящее время защитники выполняют не только оборонительные, но и атакующие функции [1; 2].

В то же, время успешное выполнение оборонительных действий требует от защитника умения оперативно принимать решение в выборе позиции, средств и методов отбора мяча и их реализации, должен обладать высоким уровнем технической подготовленности [1].

Однако, проведенный анализ данных научной литературы, обнаружил, что в современных условиях развития мини-футбола имеется недостаточность разработанных методик, направленных на совершенствование технических действий в обороне у спортсменов 13-14 лет, занимающихся мини-футболом [2].

Таким образом, разработка методики совершенствования технических действий в обороне у мини-футболистов 13-14 лет, на наш взгляд, является актуальной.

Цель работы: разработать и экспериментально обосновать эффективность методики совершенствования технических действий в обороне у мини-футболистов 13-14 лет.

Полученные результаты. Для реализации поставленной цели в работе были использованы следующие методы исследования: педагогический эксперимент; педагогическое наблюдение; методы математической статистики. Сравнительный педагогический эксперимент проводился с целью выявления эффективности разработанной методики совершенствования технических действий в обороне мини-футболистов 13-14 лет. Для этого были сформированы две группы спортсменов (контрольная и экспериментальная) по 12 человека в каждой.

Результаты исследования и их обсуждение. Определено, что до педагогического эксперимента контрольная и экспериментальная группы были статистически однородны, ни в одном из показателей технической подготовленности достоверных различий выявлено не было. После педагогического эксперимента между группами во всех показателях выявлены достоверно значимые различия.

Результативность технического действия «передачи» в контрольной группе - $40,2 \pm 1,3$ (%), а в экспериментальной - $43,4 \pm 1,2$ %; ($p < 0,05$). «Перехваты» в контрольной группе составляли - $30,5 \pm 1,5$ (%), а в экспериментальной - $33,9 \pm 1,4$ %; ($p < 0,05$). «Отборы» в контрольной группе находилось на уровне - $29,9 \pm 1,2$ (%), а в экспериментальной - $34,5 \pm 1,3$ % ($p < 0,05$).

Данные экспертных оценок: «передачи» в контрольной группе - в контрольной группе находились на уровне - $9,29 \pm 0,28$ балла, а в экспериментальной - $10,11 \pm 0,16$ баллов; ($p < 0,05$). «Перехваты» в контрольной группе составляли - $9,39 \pm 0,16$ балла, а в экспериментальной - $10,28 \pm 0,25$ балла; ($p < 0,05$). «Отборы» в контрольной группе находилось на уровне - $9,59 \pm 0,3$ балла, а в экспериментальной - $10,26 \pm 0,22$ балла ($p < 0,05$).

Можно констатировать, что проведенное исследование подтвердило первоначально выдвинутую гипотезу. Экспериментальное исследование позволило убедиться в действенности разработанной методики совершенствования технических действий в обороне у мини-футболистов лет. В эксперименте были получены статистически значимые данные, свидетельствующие о том, что реализация разработанной методики обеспечила более интенсивные изменения в показателях технической подготовленности спортсменов экспериментальной группы, по сравнению с показателями контрольной группы.

Выводы. Определено, что использование разработанной методики совершенствования технических действий в обороне у мини-футболистов 13-14 лет дает возможность тренерам повысить эффективность процесса технической подготовки.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

3. Айткулов С.А. Формирование технико-тактических действий квалифицированных спортсменов в мини-футболе [Текст]: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Челябинск, УралГУФК. 2015. 181 с.
4. Герасименко А.П. Совершенствование основ технико-тактического мастерства юных мини-футболистов [Электронный ресурс]: учеб. метод. пособие; Волгоградская гос. акад. физ. культуры. Волгоград, 2003 г. 72 с. <http://www.allfootball.ru>. (дата обращения 17.08.2017 г.).

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСТОТЫ ПРИМЕНЕНИЯ И ЭФФЕКТИВНОСТИ УДАРОВ ПО ВОРОТАМ У ФУТБОЛИСТОВ 12-13 ЛЕТ

Гильманов Р.Р.

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

Актуальность. В современном футболе наблюдается обострение спортивной конкуренции как на внутренних, так и на международных соревнованиях как среди взрослых, так и среди юношеских команд. Стремительный рост спортивного мастерства в детско-юношеском футболе заставляет детальнее изучать процесс подготовки спортсменов и изыскивать возможности для его дальнейшего совершенствования [2].

Мастерство высококвалифицированного футболиста складывается из таких основных компонентов, как физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая подготовленность, что, в свою очередь, немыслимо без повышения эффективности тренировочного процесса юных футболистов [3].

Основой спортивного мастерства футболистов по праву является техническая подготовленность, уровень которой во многом определяет результативность и зрелищность игры [2].

От качества ударов по воротам, во многом зависит процент правильного исполнения голевых моментов, начала развития и завершения атак, успех в организации взятия ворот [4].

С другой стороны, специалисты по футболу отмечают определённое отставание российских спортсменов от лучших зарубежных в технике ударов по воротам. До настоящего времени это была проблема команд мастеров, но сегодня это относится и к юным футболистам [1; 5].

Кроме того, в настоящее время отсутствует эффективные методики техники ударов по воротам у спортсменов данного возраста, отвечающие требованиям современного футбола [2].

Вышеуказанные данные свидетельствуют о том, что научно-методическое обеспечение данного процесса в современном футболе раскрыто недостаточно, в связи с этим существует необходимость определить часто применяемые и эффективные удары по воротам у футболистов 12-13 лет.

Цель работы: выявление частоты применения и эффективности ударов по воротам у футболистов 12-13 лет.

Полученные результаты. Для определения частоты применения и эффективности ударов по воротам у футболистов 12-13 лет было проведено педагогическое наблюдение, педагогическое наблюдение проводилось на чемпионате Башкирии по футболу, всего было просмотрено 5 стартов, экспертами были тренеры по футболу высшей квалификационной категории в количестве 5 человек.

В таблице 1 представлены показатели частоты применения и эффективности ударов по воротам у футболистов 12-13 лет.

Таблица 1

Показатели частоты применения и эффективности ударов по воротам у футболистов 12-13 лет на чемпионате Башкирии за игру, ($M \pm m$)

Удары по воротам	Частота применения (кол-во раз)	Эффективность (%)
1) Удар по мячу внешней стороной стопы,	10,3 $\pm$ 3,18	31,4 $\pm$ 2,63
2) Удар по мячу внутренней стороной стопы,	98,7 $\pm$ 5,36	52,8 $\pm$ 3,83
3) Удар средней частью подъема,	151,2 $\pm$ 10,14	62,5 $\pm$ 5,68
4) Удар пяткой,	7,2 $\pm$ 3,01	12,5 $\pm$ 3,65
5) Удар головой,	40,5 $\pm$ 5,32	42,7 $\pm$ 4,78
6) Удар коленом,	9,2 $\pm$ 5,21	20,3 $\pm$ 2,71

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

В ходе педагогического наблюдения было определено, что спортсмены данного возраста на чемпионате Башкирии чаще всего применяют следующие удары - удар средней частью подъёма (151,2 $\pm$ 10,14), удар по мячу внутренней стороной стопы (98,7 $\pm$ 5,36), удар по мячу головой (40,5 $\pm$ 5,32). Реже применяются такие удары по воротам, как – удар по мячу внешней стороной стопы (10,3 $\pm$ 3,18), удар по мячу коленным (9,2 $\pm$ 5,21), удар по мячу пяткой (7,2 $\pm$ 3,01).

Кроме того, выявлено, что наиболее эффективными ударами по воротам являются такие удары как – удар средней частью подъёма (62,5 $\pm$ 5,68), удар по мячу внутренней стороной стопы (52,8 $\pm$ 3,83),

удар по мячу головой ($42,7 \pm 4,78$). Менее эффективными, как показало педагогическое наблюдение, являются удары: удар по мячу внешней стороной стопы ($31,4 \pm 2,63$), удар по мячу коленом ($20,3 \pm 2,71$), удар по мячу пяткой ($12,5 \pm 3,65$).

Вывод. Таким образом, полученные данные необходимо учитывать при повышении эффективности тренировочного процесса, направленного на совершенствование ударов по воротам у футболистов 12-13 лет, то есть больше внимания следует уделять совершенствованию часто применяемых и эффективных ударов у спортсменов данного возраста, таким как: удар средней частью подъёма, удар по мячу внутренней стороной стопы, удар по мячу головой.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Арбузин И.А. Развитие игрового мышления у юных футболистов 12-13 лет [Текст]: дис. . канд. пед. наук : 13.00.04. Омск, 2016. 137 с.
2. Баранов П.Ф. Футбол. Планирование учебно-тренировочного процесса и управление им [Текст]: учебник. Минск: Высшая школа, 2014. 241 с.
3. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов [Текст]: учебник. М.: Граница, 2008. 272 с.
4. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Теория и методика футбола. Техника игры [Текст]. М. :СпортакадемПресс, 2002. 472 с.
5. Максименко И.Г. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх [Текст]: учебник. Луганск: Знание, 2000. 276 с.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ РАЗРАБОТАННОЙ МЕТОДИКИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ТХЭКВОНДИСТОВ 15-17 ЛЕТ

Дурдыев А.Р.

Гареева А.С., канд.пед.наук, профессор
Башкирский институт физической культуры,
Кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств

Актуальность. Большую роль на исход поединка в единоборствах, в частности в тхэквондо играет тактика ведения боя. Чем больше неопределенности в предстоящих действиях, тем больше роль тактики в положительном исходе встречи и тем большую роль играет предварительная обученность тактическим действиям в различных ситуациях боя.

Как известно, юниоры являются резервом основного состава сборной, от их вступлений и качества подготовки во многом зависит и место российского тхэквондо на мировой арене в будущем [2]. Кроме того, для популяризации вида спорта, его зрелищности и объективности в судействе постоянно происходят корректировка и изменения в правилах соревнований по олимпийскому виду тхэквондо. В связи с этим, проблема совершенствования системы подготовки резерва является актуальной. К сожалению, практика российского тхэквондо свидетельствует о том, что юниоры, показывая высокий уровень спортивных результатов на международных соревнованиях, не могут его сохранить при переходе во взрослый спорт [1, 3].

Тхэквондо ВТФ – ситуационный вид спорта, где одну из наиболее важных ролей играют тактическая подготовка и подготовленность. От уровня тактической подготовленности зависит эффективность соревновательной ситуации, всего поединка и победы, в целом (Д.К. Ли, 2009).

Анализ научно-методической литературы по тхэквондо свидетельствует о том, что проблема совершенствования тактического мастерства спортсменов юниорского возраста, занимающихся тхэквондо, практически не раскрыта. Тем более, не раскрыты вопросы тактической подготовки в связи с изменением правил соревнований.

Цель работы. Определить эффективность разработанной методики совершенствования тактических действий тхэквондистов 15-17 лет.

Полученные результаты. Для достижения цели исследования была разработана методика совершенствования тактических действий тхэквондистов-юниоров, применяемая в экспериментальной группе.

Совершенствование тактических действий, входящих в содержание основной части урока, проходило в специально-подготовительном и соревновательном периодах.

Форма, характер нагрузки, средства и методы совершенствования тактических действий в контрольной и экспериментальной группах были относительно одинаковыми, но в экспериментальной группе

использовалась разработанная методика. Главным отличием занятий в экспериментальной группе являлось то, что в процессе совершенствования тактических действий особое внимание уделялось наиболее результативным тактическим действиям – ситуативным и подготовительным, которые являются наиболее часто применяемые и результативные, а также упражнения для совершенствования оперативного мышления. В контрольной группе совершенствование всех тактических действий проходило в равном объеме, упражнения для развития оперативного мышления не применялись.

В процессе совершенствования применяли такие методические подходы, как отработка тактических действий в усложненных условиях; в условиях, максимально приближенных к соревновательным. Во время совершенствования тактических действий в различных условиях использовали следующие виды тренировочных занятий: тренировка с партнером; тренировка с условным противником; тренировка с противником. Тренировки с условным противником предполагали использование вспомогательных снарядов и приспособлений: лапы, манекены.

В единстве с формированием тактических знаний и тактических действий развивали оперативное мышление. Основными видами тренировочных занятий для развития оперативного мышления являлись: тренировки с противником, тренировки с условным противником. Тренировочные и соревновательные поединки служили основными средствами для совершенствования оперативного мышления. Важным являлся так же разбор и анализ тактической деятельности в условиях тренировок и соревнований.

Для совершенствования оперативного мышления использовали следующие задания: переключение от одних тактических действий к другим по ранее обусловленным сигналам; создание такой ситуации, из которой спортсмен должен выйти самостоятельно, творчески, без подсказок со стороны; применение задач на быстроту и правильность выбора тактических решений; проведение поединков с противниками, значительно отличающимися друг от друга по силе, характеру, стилю, способам ведения соревновательной борьбы.

Для определения эффективности разработанной методики совершенствования тактических действий оценивалась их реализация во время соревновательных поединков.

Во всех показателях тактической подготовленности различия недостоверны, следовательно, до педагогического эксперимента группы были статистически однородны, что говорит о возможности проведения педагогического эксперимента.

В таблице 1 представлены показатели тактической подготовленности тхэквондистов исследуемых групп после педагогического эксперимента.

Из таблицы 1 следует, что в семи показателях из восьми выявлены достоверно значимые различия: коэффициент избранной тактики ($54,6 \pm 2,11$; $60,6 \pm 1,31$; $p < 0,001$); коэффициент ситуативных тактических действий ($56,8 \pm 0,73$; $58,9 \pm 0,51$; $p < 0,004$); коэффициент подготовительных тактических действий ($54,7 \pm 2,18$; $61,6 \pm 2,58$; $p < 0,0001$); коэффициент объема тактических действий ($14,3 \pm 1,36$; $17,3 \pm 1,16$; $p < 0,001$); коэффициент разносторонности тактических действий ($10,9 \pm 0,89$; $15,5 \pm 0,53$; $p < 0,08$); коэффициент тактической подготовленности ($41,05 \pm 2,13$; $45,15 \pm 2,33$; $p < 0,005$); показатели оперативного мышления – количество ходов ($9,4 \pm 1,11$; $6,4 \pm 1,53$; $p < 0,001$) и время выполнения ($11,4 \pm 0,82$; $9,54 \pm 0,72$; $p < 0,05$). В показателе – коэффициент перестройки тактики ($55,0 \pm 1,65$; $57,0 \pm 1,44$; $p > 0,05$), достоверных различий не выявлено.

Таблица 1

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

Показатели тактической подготовленности	КГ (n=10)	ЭГ (n=10)	p
1. Коэффициент избранной тактики, (%)	$54,6 \pm 2,11$	$60,6 \pm 1,31$	$< 0,001$
2. Коэффициент перестройки тактики, (%)	$55,0 \pm 1,65$	$57,0 \pm 1,44$	-

Продолжение таблицы

3. Коэффициент ситуативных тактических действий, (%)	$56,8 \pm 0,73$	$58,9 \pm 0,51$	$< 0,004$
4. Коэффициент подготовительных тактических действий, (%)	$54,7 \pm 2,18$	$61,6 \pm 2,58$	$< 0,0001$
5. Коэффициент объема	$14,3 \pm 1,36$	$17,3 \pm 1,16$	$< 0,001$

тактических действий, (%)				
6.	Коэффициент разносторонности тактических действий, (%)	10,9±0,89	15,5±0,53	<0,08
7.	Коэффициент тактической подготовленности, (%)	41,05±2,13	45,15±1,33	<0,005
8. Оперативное мышление – тест «Тройка»	количество ходов	9,4±1,11	6,4±1,53	<0,001
	время выполнения, (с)	11,4±0,82	9,54±0,72	<0,05

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

Вывод. Таким образом, из вышеописанного следует, что разработанная методика является более эффективной по сравнению с общепринятой.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Блеер А.Н. Проблемы подготовки в спортивных единоборствах: борьба, каратэ, тхэквондо, фехтование [Текст]: сборник статей. М.: Физическая культура, 2010. 215с.
2. Малков О.Б. Экспертный видеоанализ конфликтного взаимодействия таэквондистов [Текст]: сб.научно-метод. статей. М.: ФОН, 1998, Выпуск 1. С. 66-69.
3. Павлов С.В. Спортивное тхэквондо [Текст]: учебное пособие. Челябинск: УралГАФК, 2003. 94 с.

ОСОБЕННОСТИ РАЗРАБОТАННОЙ МЕТОДИКИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В ОБОРОНЕ ХОККЕИСТОВ 16-17 ЛЕТ

Елисеев Т.К.

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

Актуальность. Будучи ситуационным видом спортивных игр, хоккей требует от спортсменов высокого уровня тактической подготовленности, а именно, способность реализовывать приобретенные навыки в сложных игровых условиях, обладать разнообразием способов ведения спортивной борьбы [2]. Значимость и сложность тактической подготовки и подготовленности обуславливаются особенностями спортивной игры хоккей, постоянно меняющимися игровыми ситуациями в единицу времени, непредсказуемостью противника, численным составом и другими факторами [4].

Как известно, возраст 15-16 лет является наиболее важным именно для совершенствования тактической подготовленности хоккеиста. Владея достаточным уровнем технической подготовленности, определенным уровнем развития физических качеств, хоккеистам в данном возрасте для победы в играх необходимо в совершенстве владеть способами ведения спортивной борьбы [1].

Кроме того, способность эффективно действовать в обороне во многом определяет результативность самих тактических ситуаций и игры, в целом. Российские спортсмены на сегодняшний день показывает атакующий хоккей, что часто приводит пробелам в обороне, и, как следствие, пропущенные шайбы [3, 5]. К сожалению, в настоящее время имеющиеся методики не способствует повышению индивидуальной тактической подготовленности по основным направлениям обороны.

Цель работы. Раскрыть содержание разработанной методики совершенствования индивидуальных тактических действий в обороне хоккеистов 16-17 лет.

Полученные результаты. Для повышения эффективности процесса технической подготовки хоккеистов на этапе углублённой специализации нами была разработана методика совершенствования тактических действий хоккеистов 16-17 лет. В эксперименте приняли участие хоккеисты 16-17 лет, тренировочной группы четвертого года обучения. Спортсмены были идентичны по уровню подготовленности, полу и возрасту.

Процесс совершенствования тактических действий, входящих в содержание основной части тренировочного занятия, проходил в специально-подготовительном этапе подготовительного и соревновательном периодах спортивной тренировки. Форма, характер

нагрузки, средства и методы совершенствования тактических действий хоккеистов 16-17 лет в контрольной и экспериментальной группах были относительно одинаковыми, но в экспериментальной группе использовалась разработанная методика.

Отличием занятий экспериментальной от контрольной группы являлось изменение тактических заданий для совершенствования тактических действий в наиболее значимых компонентах обороны и атаки. Кроме того, в разработанной методике применялись задания для совершенствования тактического мышления хоккеистов. Тактические задания для совершенствования остальных тактических действий в обеих группах были одинаковыми. Между контрольной и экспериментальной группами один раз в неделю проводилась двусторонняя игра.

Каждый день недельного микроцикла для совершенствования тактических действий в обороне спортсменам предлагалось выполнить по пять заданий. На следующий день задания менялись. Каждое задание выполнялось в два подхода, время выполнения – три минуты, интервал отдыха между подходами – одна минута, интенсивность – субмаксимальная, характер отдыха – пассивный. Кроме того, каждый день хоккеистам предлагалось выполнить упражнения для совершенствования тактического мышления.

Тактические задания для совершенствования тактических действий в обороне и атаке.

1. Тактические задания с сопротивлением противника для совершенствования оборонительного тактического действия опека.

1.1. Дистанционная опека в зоне нападения (опека соперника, находящегося на расстоянии). Тренер дает задание спортсмену, ведущему шайбу менять расположение, двигаясь в различных направлениях, пытаясь совершить пас партнерам, задание для спортсмена, совершенствующего тактику опеки – правильно подкатиться к игроку противника на расстояние 1-2 метров и двигаться сбоку-сзади от него, ограничивая ему маневр и препятствуя взаимодействию с партнерами.

1.2. Опека в средней зоне. Тренер дает задание спортсмену, ведущему шайбу менять расположение, двигаясь в различных направлениях, пытаясь совершить пас партнерам, задание для спортсмена, совершенствующего тактику опеки, также катится сбоку-сзади, но уже рядом с противником, исключая ему возможность приема и

передачи шайбы. Задача хоккеиста, совершенствующего тактику опеки.

2. Тактические задания с сопротивлением противника в равных численных составах для совершенствования оборонительного тактического действия отбор шайбы.

2.1. Отбор шайбы способом подбивания и прижимания клюшки противника. Тренер дает задание атакующей команде довести шайбу до определенной линии, делая передачу партнеру. Защитникам дается задание правильно выбрать позицию, сблизиться с противником, выполнить подкат, выбрать момент и нанести короткий и быстрый удар и отобрать шайбу.

2.2. Отбор шайбы с применением силовых приемов. Задание в зоне соперника. Все игроки располагаются за синей линией в средней зоне. Тренер вбрасывает шайбу к дальнему борту, куда устремляются защитник и чуть позже нападающий. Задача защитника - подобрать шайбу первым и выйти с ней из зоны; задача нападающего - вступить в единоборство с защитником, овладеть шайбой и атаковать ворота. Особое внимание уделяется подкату нападающего к защитнику, вступлению с ним в единоборство и отделению его от шайбы.

3. Тактические задания с изменением пространственных характеристик (при дефиците или стандартном пространстве) для совершенствования индивидуального тактического действия обводка.

3.1. Нападающий с шайбой из зоны защиты, получивший передачу перед красной линией с ведением выезжает к воротам против одного или двух защитников. Целевая установка: в зависимости от ситуации, необходимо обвести противников выполнить передачу партнеру.

3.2. Нападающий с шайбой из зоны защиты, получивший передачу перед красной линией с ведением выезжает к воротам против одного или двух защитников. Целевая установка: в зависимости от ситуации, необходимо обвести противников выполнить бросок по воротам.

4. Тактические задания с изменением пространственных характеристик (при дефиците или стандартном пространстве) для совершенствования индивидуального тактического действия бросок.

4. 1. Заброс шайбы в зону. Задание защитников - выйти из зоны или выбросить шайбу, а для атакующих - овладеть шайбой и атаковать ворота, завершить атаку броском по воротам.

4.2. Заброс шайбы в зону. Задание для защитников - выйти из зоны или выбросить шайбу, а для атакующих - овладеть шайбой и

выполнить бросок из-под защитника. Целевая установка – выполнить бросок с 5 м.

Кроме того, в разработанной методике применялись специализированные игры. Игра проводилась на все поле. Заданием для контрольной группы являлось активная атака, а для экспериментальной, помимо атаки, использование тех тактических систем обороны, которые они совершенствуют (0-5; 2-1-2; 3-2). Длительность игры 60 минут: 3 периода по 20 мин с паузами по 7 минут. Кроме того, для повышения эффективности процесса повышения тактического мастерства хоккеистов 16-17 лет, одним из компонентов методики явились специальные задания для совершенствования тактического мышления. Данные задания применялись во время выполнения всех тактических заданий для совершенствования оборонительных и атакующих действий.

Вывод. Таким образом, разработанная методика включала в свое содержание: тактические задания с выполнением специально-подготовительных и соревновательных упражнений с сопротивлением противника, специализированные задания для развития тактического мышления, а так же специализированные игры для совершенствования тактических действий в обороне и нападении.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Горский Л. С. Тренировка хоккеистов [Текст]: учебник. М.: Физкультура и спорт, 2001. 224 с.
2. Градопольцев К.В. Хоккей [Текст]: учебник для институтов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 2005. 89-115с.
3. Климин В.Л., Колосков В.И. Управление подготовкой хоккеистов [Текст]: учебник. М.: Физкультура и спорт, 1992. 271 с.
4. Никонов Ю.В. Подготовка квалифицированных хоккеистов: [Текст]: учеб. пособие. Мн.: Асар, 2003. 352с.
5. Савин В.П. Теория и методика хоккея [Текст]: учебник. М.: Физкультура и спорт, 2003. 173 с.

ВОСПИТАНИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ФУТБОЛИСТОВ 13-14 ЛЕТ

Жданов И.Т.

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

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

Актуальность. Тенденцией развития современного футбола является проявление футболистами в игре все в большем числе технико-тактических и двигательных действий с мячом и без мяча с проявлением максимальной мощности. Кроме того, от игроков требуются умения владеть мячом на высокой скорости с перемещениями, и выполнять «взрывные» действия по ходу игры многократно. Не обладая высокими скоростными способностями, трудно рассчитывать на игру в классной команде [1].

В связи с совершенствованием игры, увеличением числа защитников и, как следствие, уменьшением времени и пространства на наиболее опасном участке атаки, скорость приобретает еще большее значение [2].

В силу специфики двигательной деятельности футболистов (выполнение ускорений, стартов, прыжков, ударов по мячу, рывково-тормозных действий) основная нагрузка падает на мышцы ног. Это определяет важность и необходимость повышения скоростных способностей футболистов, как предпосылок к повышению ими устойчивости и стабильности технико-тактического мастерства, проявляемого в соревновательных играх. В тоже время, многие специалисты отмечают значительное отставание отечественных футболистов в скоростном компоненте [1; 2].

Однако из анализа научной методической литературы [1; 2], нами было выявлено, что на современном этапе развития футбола существует острая недостаточность эффективных методик, направленных на воспитание скоростных способностей футболистов 13-14 лет.

Цель работы: разработать и экспериментально обосновать эффективность методики, направленной на воспитание скоростных способностей футболистов 13-14 лет.

Полученные результаты. Для реализации поставленной цели в работе были использованы следующие методы исследования: педагогический эксперимент; тестирование; методы математической статистики. Сравнительный педагогический эксперимент проводился с целью выявления эффективности разработанной методики, направленной на воспитание скоростных способностей футболистов

13–14 лет. Для этого были сформированы две группы спортсменов (контрольная и экспериментальная) по 12 человек в каждой.

В ходе межгруппового анализа обнаружено, что до педагогического эксперимента контрольная и экспериментальная группы были статистически однородны, ни в одном из показателей скоростных способностей достоверных различий выявлено не было. После педагогического эксперимента между группами в шести показателях из восьми выявлены достоверно значимые различия: «бег на 50 метров с ведением мяча старта» (КГ - $14,32 \pm 0,27$ сек, ЭГ - $13,74 \pm 0,25$ сек, при $p < 0,05$); «Бег на 30 метров с ведением мяча» (КГ - $7,33 \pm 0,08$ сек, ЭГ - $7,14 \pm 0,09$ сек, при $p < 0,05$; «бег на 50 метров» (КГ - $10,62 \pm 0,12$ сек, ЭГ - $10,38 \pm 0,10$ сек при $p < 0,05$; «Бег на 30 метров» (КГ - $5,31 \pm 0,12$ сек, ЭГ - $5,22 \pm 0,11$ сек, при $p < 0,05$; «РДО» (КГ - $8,69 \pm 0,05$ сек, ЭГ - $8,58 \pm 0,05$ мс, при $p < 0,05$; «реакция выбора» (КГ - $714,3 \pm 4,07$ мс, ЭГ - $706,5 \pm 3,16$ мс, при $p < 0,05$).

Выводы. Установлена эффективность разработанной методики воспитания скоростных способностей футболистов 13-14 лет.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

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

ОПРЕДЕЛЕНИЕ НАИБОЛЕЕ ЗНАЧИМЫХ КОМПОНЕНТОВ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ИГРАХ ФУТБОЛИСТОВ 13-14 ЛЕТ

Жданов И.Т.

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

Актуальность. На современном этапе развития эволюция игры в футбол идёт по пути дальнейшего повышения интенсификации

игровой деятельности футболистов, быстроты выполнения технических приёмов в условиях жесткого единоборства. Во время игровой деятельности в различной последовательности и соотношении с разными интервалами чередуются упражнения, различные по характеру, интенсивности и продолжительности. С повышением скорости игры, изменились тактические схемы и расстановки игроков, которые предполагают многократные подключения защитников к атакующим действиям [1; 2].

Следовательно, для современного футбола скоростная подготовка являются наиболее значимой, а выявление наиболее значимых компонентов скоростных способностей в обеспечении результативности соревновательной деятельности футболистов 13-14 лет актуальной проблемой.

Цель работы: выявление наиболее значимых компонентов скоростных способностей в обеспечении результативности соревновательной деятельности футболистов 13-14 лет.

Полученные результаты. Для определения наиболее значимых компонентов скоростных способностей в обеспечении результативности соревновательной деятельности нами было проведено анкетирование мастеров спорта, мастеров спорта международного класса и тренеров по футболу.

По результатам проведенного анкетного опроса 15 экспертов, которые методом сравнений выбрали наиболее важные с их точки зрения компоненты скоростных способностей из представленного списка необходимые футболистам для успешного выступления в соревнованиях нами было установлено, что по мнению, большинства специалистов, в области футбола ведущими компонентами скоростных способностей, определяющими результативность соревновательной деятельности футболистов являются: скорость сложной реакция выбора, скорость перцептивная антиципация, быстрота целостных двигательных действий, именно этим компонентам специалисты в области футбола отдали 1-3 ранговые места.

Полученные результаты исследования свидетельствуют о том, что в содержание разработанной методики необходимо включать упражнения, направленные на воспитание скорости сложной реакция выбора, перцептивной антиципации, быстроты целостных двигательных действий с использованием соревновательных упражнений в усложнённых условиях.

Выводы. Установлено, что у футболистов 13-14 лет ведущими компонентами скоростных способностей, определяющими, результативность соревновательной деятельности футболистов являются: скорость сложной реакция выбора, скорость перцептивная антиципация, быстрота целостных двигательных действий.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ1.

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

ОСОБЕННОСТИ РАЗРАБОТАННОЙ МЕТОДИКИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ХОККЕИСТОВ 14-15 ЛЕТ

Кадырметов Э.И.

Гареева А.С., канд.пед.наук, профессор
Башкирский институт физической культуры,
Кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств

Актуальность. Высокий уровень технической подготовленности во многом определяет результативность и зрелищность игры [1].

Как отмечают специалисты в области хоккея, в возрасте 14-15 лет начинается этап начальной специализации для хоккеистов и на первый план выходит именно техническая подготовка, когда хоккеисты достаточно хорошо владеют техникой выполнения основных приемов, но еще недостаточно готовы реализовывать и эффективно использовать их в постоянно меняющихся игровых ситуациях [2].

В современном хоккее эффективность игровой ситуации во многом зависит от качественного выполнения техники передачи и броска по воротам [2].

Передача шайбы — основное техническое действие командной игры. В хоккее необходимо не только ее точно передавать шайбу, но и

делать это своевременно и именно тому партнеру, который может обеспечить в данный момент острую голевую ситуацию [4].

Завершение атаки и взятие ворот противника - основной смысл игры. Обычно завершение атаки осуществляется ударом и броском шайбы. Поэтому от качества выполнения бросков во многом зависит результат игры. Высокая эффективность бросков шайбы определяется технически правильным их выполнением, а основными критериями техники являются сила броска (скорость полета шайбы), быстрота выполнения и точность попадания в цель [3].

Специалисты в хоккее отмечают определённые пробелы в реализации технических действий у хоккеистов 14-15 лет в игровой деятельности, а высокий уровень владения ими определяет дальнейшие перспективы в процессе подготовки [1, 3, 4].

Цель работы. Раскрыть содержание разработанной методики совершенствования технических действий хоккеистов 14-15 лет.

Полученные результаты. С целью повышения эффективности процесса совершенствования наиболее значимых технических действий у хоккеистов 14-15 лет, нами была разработана методика. В разработанной методике применялись средства и методы для совершенствования таких технических действий, как бросок, передача шайбы. Разработанная методика совершенствования технических действий в экспериментальной группе применялись в основной части тренировочного занятия, три раза в неделю. Форма, характер нагрузки, средства и методы технической подготовки хоккеистов 14-15 лет в контрольной и экспериментальной группах были относительно одинаковыми, но в экспериментальной группе использовалась разработанная методика.

Особенностью разработанной методики, применяемой в экспериментальной группе являлось то, что ее содержание включало в себя специально-подготовительные и соревновательные упражнения с постепенным усложнением условий, с сопротивлением противника. Упражнения выполнялись повторным методом, с применением целостно-конструктивного метода. Все упражнения выполняются с постепенным усложнением условий, кроме того, все они выполняются в условиях, приближенных к игровой деятельности с сопротивлением противника.

Каждый день недельного микроцикла для совершенствования технических действий спортсменам предлагалось выполнить по шесть заданий. На следующий день задания менялись. Каждое

задание выполнялось в два подхода, время выполнения – три минуты, интервал отдыха между подходами - одна минута, интенсивность – субмаксимальная (ЧСС до 170 уд/мин), характер отдыха – активный (упражнения на растягивание).

I. Примеры специально-подготовительных упражнений для совершенствования технического действия передача шайбы.

1. Два игрока с центра поля ведут шайбу на ворота, передавая ее друг другу. Они стараются обводкой или передачей обыграть атакующего их защитника и забросить шайбу в ворота, защищаемые вратарем.

2. То же упражнение, но три игрока ведут шайбу против двух защитников.

II. Примеры специально-подготовительных упражнений для совершенствования технического действия броска шайбы.

1. На лицевой линии стоит партнер. Игрок начинает движение с шайбой от левого/правого края синей линии к воротам. Как только игрок начал движение, он отдает передачу партнеру, партнер возвращает шайбу игроку и игрок наносит кистевой бросок в ворота.

2. На льду установлены двенадцать стоек, две стойки установлены слева и справа от ворот на лицевой линии, пять стоек стоят в середине от лицевой линии до синей линии в одном ряду, в полтора метре друг от друга, остальные пять стоек стоят параллельно пяти стоек в таком же положении. Игрок начинает движение без шайбы вдоль борта от стойки на лицевой линии до шайб в средней зоне, игрок подбирает шайбу и делает движение с шайбой объезжая стойки. Как только игрок объехал стойки, он наносит кистевой бросок в ворота. Далее после броска игрок делает движение ко второй стойке, которая находится на противоположенной стороне зоны, на лицевой линии. Игрок объезжает стойку и движется вдоль борта в среднюю зону к шайбам, он подбирает шайбу и делает движение с шайбой объезжая другие пять стоек, как только он объехал стойки, игрок наносит кистевой бросок.

3. На льду установлены две стойки слева и справа от ворот в двух метрах от борта на лицевой линии. Игрок начинает движение с шайбой от левого/правого края лицевой линии, по кругу вбрасывания от борта к центру. Одновременно с ним начинает движение без шайбы, с перевернутой клюшкой второй игрок. Второй игрок движется рядом и пассивно атакует первого игрока. Первый игрок должен выехать из угла. Как только первый игрок подъезжает ближе к середине круга сбрасывания, он наносит кистевой бросок по воротам.

Далее первый игрок без шайбы движется к противоположенной стороне зоны к лицевой линии, где лежат шайбы, он подбирает шайбу, делает движение по второму кругу сбрасывания, от борта к центру. Рядом с первым игроком движется второй игрок без шайбы с перевернутой клюшкой, пассивно атакует. Первый игрок должен выехать из угла. Как только первый игрок подъезжает ближе к середине круга сбрасывания, он наносит второй кистевой бросок по воротам.

Далее идет свисток тренера, упражнение усложняется. Первый игрок, по свистку подбирает шайбу в углу площадки и максимально быстро двигается вдоль борта к центральной линии, делает торможение и разворот в обратную сторону. Как только первый игрок делает торможения на центральной линии, из угла выбегает второй игрок без шайбы. Он катит максимально быстро вдоль борта до синей линии, делает торможение и разворот в обратную сторону на катание спиной вперед. Задача первого игрока максимально быстро обыграть и нанести кистевой бросок по воротам или бросить изпод второго игрока кистевым броском. Задача второго игрока не дать бросить по воротам второму игроку.

В контрольной группе упражнения осуществлялись без усложнений условий, без сопротивления противника и без специализированных игр.

Вывод. Таким образом, особенностью разработанной методики совершенствования технических действий является включение в содержание специально-подготовительных и соревновательных упражнений на льду с постепенным усложнением условий, с сопротивлением противника.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Букач Л. Четыре концепции современного хоккея [Текст] //Спорт за рубежом. 2002. № 18. С. 12-13.
2. Градопольцев К.В. Хоккей [Текст]: учебник для институтов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 2005. 89-115с.
3. Жариков Е. С. Тактика в хоккее [Текст]. М.: Физкультура и спорт, 2003. 183 с.
4. Зимин Е.В. Индивидуальные действия в хоккее [Электронный ресурс]//http://hockey42.ucoz.ru/publ/taktika/individualnye_dejstvija_v_oborone/8-1-0-72 (Дата обращения 22.09.2018).

ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ МУЖЧИН 45-50 ЛЕТ С ГИПЕРТОНИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНЬЮ I СТАДИИ

Калашникова А.А.

Артеменко Е.П. д-р пед. наук, доцент
Башкирский институт физической культуры,
кафедра физиологии и спортивной медицины

Актуальность. Гипертоническая болезнь – это хроническое патологическое состояние организма, проявляющееся стойкой длительной артериальной гипертензией, в развитии которой имеют значение генетическая предрасположенность, дисфункция центральной нервной и нейроэндокринной систем и мембрано-рецепторная патология, приводящая к структурной перестройке сосудов, сердца, почек. Согласно современным рекомендациям Всемирной организации здравоохранения и Международного общества борьбы с артериальной гипертензией за нормальные значения принимают артериальное давление ниже 140/90 мм рт. ст. Гипертоническая болезнь характеризуется высокой распространенностью, как у мужчин, так и у женщин. Так, повышение артериального давления наблюдается у 4% лиц в возрасте 20-23 лет и достигает 50% и более в возрасте 50-70 лет. Около 50% смертности от сердечно-сосудистых заболеваний приходится на артериальную гипертонию [1, 2].

Проблемы лечения, реабилитации и профилактики гипертонической болезни постоянно находятся в центре внимания терапевтов, кардиологов, психотерапевтов и других специалистов органов здравоохранения и лечебной физической культуры. В лечении данного заболевания физическая реабилитация занимает значительное место [4].

Физическая реабилитация при гипертонической болезни располагает большим арсеналом средств активного воздействия на функциональные системы организма больных: лечебная физическая культура, лечебный массаж, физиотерапия, трудотерапия. Своевременные мероприятия адекватной активизации больных с помощью дозированных физических нагрузок, которые воздействуют на сердечно-сосудистую, дыхательную систему, способствуют

тренировке и укреплению органов кровообращения, что в свою очередь способствует повышению толерантности к физической нагрузке, и тем самым восстанавливает физическую работоспособность больных гипертонической болезнью. В связи с большой распространенностью гипертонической болезни возникает необходимость постоянного совершенствования средств, форм, методов и методик лечебной физической культуры и лечебного массажа [3,5].

Цель работы: определить эффективность усовершенствованной методики лечебной гимнастики у мужчин 45-50 лет с гипертонической болезнью I стадии.

Полученные результаты. Пациенты экспериментальной группы занимались по усовершенствованной методике физической реабилитации, с включением в основную часть занятий тренировки на силовых и кардиотренажерах, упражнений на равновесие.

Программа физической реабилитации мужчин 45-50 лет с гипертонической болезнью I стадии

Периоды восстановит ельного лечения	I – поликлинический период		II – санаторно-курортный период
Двигательный режим	Щадящий двигательный режим	Щадяще-тренирующий двигательный режим	Тренирующий двигательный режим
1	2	3	4
Специальные задачи	- нормализация АД; - повышение функциональных возможностей кардиореспираторной системы; - активизация обменных процессов в организме; - укрепление сердечной мышцы	- дальнейшая нормализация АД; - активизация обменных процессов; - укрепление и тренировка сердечной мышцы; - повышение адаптации сердечно-сосудистой системы к физическим	- тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной систем; - повышение физической работоспособности и выносливости; - расширение функциональных возможностей кардиореспираторной системы; - адаптация организма к бытовым и трудовым

		нагрузкам; - подготовка к бытовым и профессиональным физическим нагрузкам	нагрузкам; - достижение максимальной индивидуальной физической активности
Дополнительные задачи	- нормализация ЦНС; - улучшение работы вестибулярного аппарата		
Время занятий	20 – 25 минут	30 – 40 минут	40 – 60 минут
Средства физической реабилитации	Соотношение ОРУ:СУ:ДУ – 1:3:1 ОРУ средних и крупных мышечных групп, упражнения на расслабление, равновесие, координацию. Степпер (темп медленный). Количество повторений 4-6 раз	Соотношение ОРУ:СУ:ДУ – 2:2:1 Применялись тренировки на эллипсоиде, силовых тренажерах «Гравитрон» и «горизонтальный жим ногами» и упражнения на босу	Соотношение ОРУ:СУ:ДУ - 3:1:1 Применялись тренировки на велоэргометре и гидравлических тренажерах «жим сидя» и «жим ногами»

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

Результаты проведенного исследования контрольной и экспериментальной группы представлены в таблице.

Показатели	Группы	Исходные данные	В конце курса	Норма
Измерение	КГ	150 ± 5,5	148 ± 5,1	110-139

систолического АД, мм.рт.ст.	ЭГ	149 ± 3,8	143 ± 3,2	мм.рт.ст.
	р	-	< 0,05	
Измерение диастолического АД, мм.рт.ст.	КГ	93 ± 4,5	89 ± 4,5	60-89 мм.рт.ст.
	ЭГ	90 ± 3,5	85 ± 2,5	
	р	-	< 0,05	
Энергия непрерывного движения крови, мм.рт.ст.	КГ	110 ± 2,5	109 ± 2,9	80-100 мм.рт.ст.
	ЭГ	111 ± 2,2	105 ± 2,2	
	р	-	< 0,05	
Функциональное состояние сердечно- сосудистой и дыхательной систем, уд./мин.	КГ	17,5 ± 0,9	17,1 ± 0,6	16 и менее усл.ед.
	ЭГ	17,7 ± 1,2	15 ± 0,9	
	р	-	< 0,05	
Тонуса симпатического отдела нервной системы, уд./мин.	КГ	11,8 ± 1,6	11,5 ± 1,2	До 5 уд./мин.; 6-11 уд./мин.
	ЭГ	13 ± 1,2	9,3 ± 2,2	
	р	-	< 0,05	
Функциональное состояние сердечно- сосудистой системы, усл.ед.	КГ	1,1 ± 0,2	1,1 ± 0,09	0,5-1 усл.ед.
	ЭГ	1,1 ± 0,1	0,8 ± 0,1	
	р	-	< 0,05	

Проведенное исследование показало, что применение в программе физической реабилитации тренировок силовых и кардиотренажерах, упражнений на равновесие у мужчин 45-50 лет с гипертонической болезнью позволяет более эффективно воздействовать на функциональное состояние пациентов: так систолическое артериальное давление у пациентов экспериментальной группы к концу курса реабилитации достоверно ниже контрольной на 3,4% ($p < 0,05$), диастолическое артериальное давление – на 4,4 % ($p < 0,05$), среднее артериальное давление снизилось на 3,7 % ($p < 0,05$), функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной системы улучшилось на 12,2 % ($p < 0,05$), тонус симпатического отдела нервной системы – на 19,2 % ($p < 0,05$), функциональное состояние сердечно-сосудистой системы на – 27,2 % ($p < 0,05$).

Вывод. Таким образом, проведенное исследование показало, что применение в программе физической реабилитации тренировок силовых и кардиотренажерах, упражнений на равновесие у мужчин 45-50 лет с гипертонической болезнью позволяет более эффективно

воздействовать на функциональное состояние пациентов экспериментальной группы по сравнению с контрольной группой.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гипертоническая болезнь [Электронный ресурс].<http://www.health-ua.org/article/health/173.html> (дата обращения: 05.03.2015).
2. Гипертоническая болезнь [Электронный ресурс].<http://www.u-lekar.ru/content/view/203/> (дата обращения: 18.02.2015).
3. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура: Учебник для вузов [Текст]. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002 324с.
4. Мошков В.Н. Лечебная физкультура при гипертонической болезни [Текст]. М.: Медицина, 2003 355 с.
5. Попов С.Н. Физическая реабилитация [Текст]. 3-е изд., перераб. и доп. - Ростов-н/Д.: М.: Феникс, 2005 - 605 с.

ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ДОЗИРОВАННОЙ ХОДЬБЫ СОВМЕСТНО С ТЕХНИКОЙ ГЛУБОКОГО ДИАФРАГМАЛЬНОГО ДЫХАНИЯ ДЛЯ СНЯТИЯ ВЕНОЗНОГО ЗАСТОЯ ПРИ ЦЕРЕБРОВАСКУЛЯРНОЙ ВЕНОЗНОЙ ДИСЦИРКУЛЯЦИИ ЖЕНЩИН 35-40 ЛЕТ

Карманова И. И.
Румянцева Э.Р. д. б. н., профессор
Башкирский институт физической культуры,
кафедра теории и методики циклических видов спорта физического
воспитания

Актуальность. По данным различных авторов, хроническая венозная дисциркуляция головного мозга является одной из самых распространенных форм цереброваскулярной патологии [1]. Актуальность изучения венозной патологии головного мозга определяется не только ее высокой распространенностью, но и

отсутствием четких критериев диагностики и недостаточной разработанностью терапевтических подходов [2]. Наиболее частым симптомом при нарушении венозного оттока при цереброваскулярной венозной дисциркуляции (ЦВД) является головная боль. По статистическим данным, более 60% больных с головной болью составляют люди трудоспособного возраста. Число лиц, страдающих головной болью, в отдельные годы в разных странах достигает 200 случаев на 1 тыс. населения и при том, что только половина больных с головной болью обращаются за врачебной помощью [1]. Поэтому реальные экономические потери государства и общества в связи с нетрудоспособностью этих лиц учесть просто невозможно. Симптоматика при ЦВД у женщин 35-40 лет усугубляется из-за приема гормональных контрацептивов, курения и гиподинамии. Гиподинамия ведет не только к возникновению, но и к прогрессированию большинства заболеваний сердечно-сосудистой системы. При многих заболеваниях систем кровообращения терапевтическая значимость физиологически обоснованных, методически правильно применяемых средств ЛФК очень велика и необходимость специальной методики для уменьшения клинических проявлений очевидна [2]. Основной проблемой, которую мы должны решить путем применения дозированной ходьбы совместно с техникой глубокого диафрагмального дыхания является устранение или уменьшение клинических проявлений за счет снятия венозного застоя и улучшения функционирования систем кровообращения при цереброваскулярной венозной дисциркуляции женщин 35-40 лет.

Цель работы. Теоретически обосновать целесообразность применения дозированной ходьбы совместно с техникой глубокого диафрагмального дыхания для снятия венозного застоя и улучшения функционирования систем кровообращения при ЦВД женщин 35-40 лет.

Данная методика рассчитана на четыре недели, в первую неделю женщины участвующие, в предварительном эксперименте, должны ходить в течение 20-25 минут средним темпом 90-100 шагов в минуту. На 4 шага необходимо делать глубокий диафрагмальный вдох и на 4 шага полный выдох через нос. Каждую неделю нагрузка увеличивается, интенсивность зависит от высокого или низкого АД женщин. По окончании четвертой недели ожидается уменьшение симптоматических проявлений ЦВД за счет снятия венозного застоя и улучшения функционирования систем кровообращения в целом..

Важным преимуществом применения дозированной ходьбы совместно с техникой глубокого диафрагмального дыхания при ЦВД женщин 35-40 лет является доступность методики. Ходьба является самой естественной локомоцией для человека. По данным анкетирования можно сделать вывод, что женщины не ведут физически активный образ жизни и метод ходьбы воспринимается ими легче в психоэмоциональном плане.

Рассмотрим влияние дозированной ходьбы с техникой глубокого диафрагмального дыхания на состояние систем кровообращения при ЦВД женщин 35-40 лет. Подтверждением существенного значения тренировки с использованием дозированной ходьбы в установлении определенного уровня АД может служить опыт ЛФК. Для данного исследования это очень важный момент, потому что пациентки при ЦВД страдают гипо- либо гипертензией. Согласно общепринятой методике ЛФК, при гипертонической болезни применяются упражнения малой интенсивности, имеющие в данном случае отчетливый депрессорный эффект (снижение АД в состоянии покоя). Методика ЛФК при первичной артериальной гипотензии, наоборот, предусматривает применение физических упражнений значительной мощности и интенсивности. В результате их систематического и регулярного использования регистрируется достоверная нормализация АД в состоянии покоя. Значительной активизацией венозного кровообращения способствует группа вспомогательных экстракардиальных факторов гемодинамики, включающихся при физических нагрузках, в данном случае при дозированной ходьбе. Это дыхательные движения грудной клетки и диафрагмы, изменение внутрибрюшного давления, ритмичные сокращения и расслабления скелетной мускулатуры и др. При вдохе понижается внутригрудное давление, усиливается присасывающая деятельность грудной клетки, происходит большее наполнение полостей сердца кровью во время диастолы, что обеспечивает больший систолический объем крови. Брюшное давление при вдохе повышается, что с одной стороны усиливает ток крови по воротной вене, с другой стороны увеличивает количество циркулирующей крови, выжимая ее, из печени и селезенки. При выдохе кровь в большем количестве поступает в полость живота из нижних конечностей. Движение в суставах также

ускоряет ток крови по венам. Это обусловлено тем, что каждый сустав оплетен сетью вен, стенки которых сращены с околосуставными тканями. При движениях вены то натягиваются, то расслабляются, ускоряя ток крови.

Результаты исследования. Проведенный теоретический анализ позволяет рассматривать дозированную ходьбу совместно с техникой глубокого диафрагмального дыхания как мощный и эффективный фактор активизации гемодинамики, снятия венозного застоя, усиления адаптации сердечно-сосудистой системы к возрастающим физическим нагрузкам и повышения ее функциональной способности.

Выводы. Целесообразность применения специально подобранной дозированной ходьбы совместно с техникой глубокого диафрагмального дыхания как оздоравливающего и тренирующего, профилактического и терапевтического средства при цереброваскулярной венозной дисциркуляции у женщин 35-40 лет теоретически обоснована.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Носков С. М. и др. Реабилитация при заболеваниях сердца и суставов [Текст]. Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2010.
2. Рудницкая Л. Лечебная гимнастика для сосудов [Текст]. / Советы врача. © ООО Издательство «Питер», 2017.
3. Третьякова Н.В. Лечебная физическая культура и массаж: учебное пособие [Текст]. Екатеринбург: Изд-во Рос.гос.проф.-пед.ун-та, 2013.
4. Бочаров М. И. Частная биомеханика с физиологией движения [Текст]: монография – Ухта: УГТУ, 2010.
5. Милюкова И. В., Евдокимова Т. А. Полная энциклопедия лечебной гимнастики [Текст]. СПб.: Сова, 2003.

ВЫЯВЛЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ПРОЦЕССА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ 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].

В гимнастике наиболее важной задачей технической подготовки считается освоение новых сложных соединений и отдельных элементов, формирование стабильности, достижение высокого уровня исполнительского мастерства, в том числе и во вращательных хореографических элементах, в особенности на бревне. Решение данной задачи тесно связано с оптимизацией процесса обучения и совершенствования [3].

За последние годы в спортивной гимнастике произошли большие изменения, кроме того, что произошло омоложение вида спорта, так еще и увеличилась трудность соревновательных упражнений. Особенно эти изменения коснулись вращательных хореографических элементов, выполняемых на бревне, к которым относится поворот на одной ноге с захватом [2]. Чтобы претендовать на высокое место в данном виде многоборья, необходимо выполнять сложные вращательные элементы с высокой стоимостью (базовой оценкой) [1]. Именно поэтому существует необходимость исследовать особенности процесса совершенствования техники поворота на одной ноге с захватом на бревне у гимнасток 11-12 лет в спортивной гимнастике.

Цель работы - выявить особенности процесса совершенствования техники поворота на одной ноге с захватом на бревне у гимнасток 11-12 лет в спортивной гимнастике.

Полученные результаты. Для выявления особенностей совершенствования техники поворота на одной ноге с захватом на бревне у гимнасток 11-12 лет в спортивной гимнастике было проведено анкетирование 10 тренеров-преподавателей высшей и первой квалификационной категории. Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1

Показатели особенностей совершенствования техники поворота на одной ноге с захватом на бревне у гимнасток 11-12 лет

№ п/	Вопросы и ответы анкеты	%	z
---------	-------------------------	---	---

п			
1.	Какие специфические методы эффективнее всего применять для совершенствования техники поворота на одной ноге с захватом на бревне у гимнасток 11-12 лет?		
	а) метод целостного упражнения;	10	3
	б) метод расчленено-конструктивного упражнения;	40	1
	в) метод сопряженного воздействия;	20	2
	г) игровой метод;	0	4
	д) повторный метод;	20	2
	е) соревновательный метод.	10	3
2.	Какие, по Вашему мнению, средства следует применять для совершенствования техники поворота на одной ноге с захватом на бревне у гимнасток 11-12 лет?		
	а) общеподготовительные упражнения;	0	3
	б) специально-подготовительные;	60	1
	в) соревновательные упражнения.	40	2
3.	Как Вы считаете, какая фаза является наиболее сложной при совершенствовании техники поворота на одной ноге с захватом на бревне у гимнасток 11-12 лет?		
	а) подготовительная фаза;	0	3
	б) фаза замаха;	30	2
	в) фаза вращения;	40	1
	г) фаза окончания поворота (фиксация окончания поворота и постановка ноги в исходное положение).	30	2

Продолжение таблицы

4	Как Вы считаете, какие специально-подготовительные упражнения следует применять для совершенствования техники подготовительной фазы поворота на одной ноге с захватом на бревне у гимнасток 11-12 лет?		
	а) имитация подготовительной фазы на ковре или скамейке;	10	4
	б) имитация подготовительной фазы поворота на маленьком бревне;	20	3
	в) имитация подготовительной фазы поворота с поднятием на полупальцы на среднем бревне;	30	2
	г) имитация подготовительной фазы поворота с поднятием на полупальцы и удержание в стойке на носке на одной ноге.	40	1
5	Какие специально-подготовительные упражнения являются более эффективными для совершенствования техники фазы замаха на поворот на одной ноге с захватом на бревне у гимнасток 11-12 лет?		
	а) переводы маховой ноги через возвышенность, руки в стороны;	10	2
	б) переводы маховой ноги через возвышенность, стоя на	40	1

	носках, руки в стороны;		
	в) имитация замаха на поворот, руки в стороны;	10	2
	г) имитация замаха с удержанием ноги.	40	1
6	Какие специально-подготовительные упражнения являются более эффективными для совершенствования техники фазы поворота с захватом на бревне у гимнасток 11-12 лет?		
	а) поворот на одной ноге без поднятия ноги, руки в стороны или вверх;	0	3
	б) поворот на одной ноге с поднятой ногой, согнутой в коленном суставе, руки вверх;	20	2
	в) поворот на одной ноге с поднятой ногой без захвата, руки в стороны или вверх;	40	1
	г) поворот на одной ноге с поднятой прямой ногой вперед на 90 градусов, руки в стороны или вверх.	40	1
7	Какие специально-подготовительные упражнения являются более эффективными для совершенствования техники фазы окончания поворота с захватом на бревне у гимнасток 11-12 лет?		
	а) равновесие на одной ноге с удержанием ноги;	10	2
	б) равновесие на одной ноге с последующей постановкой ноги на бревно, руки в стороны;	30	1
	в) равновесие на одной ноге с последующим шагом и разноименным поворотом, руки в стороны или вверх;	30	1
	г) поворот на одной ноге с поднятой вперед прямой ногой в остановку в равновесие на одной ноге, руки в стороны.	30	1

Таким образом, для совершенствования техники поворота на одной ноге с захватом на бревне у гимнасток 11-12 лет, по мнению экспертов, эффективнее использовать специально-подготовительные (40%) и соревновательные упражнения (20%), применяемые методом расчленено-конструктивного упражнения (40%).

По мнению тренеров, самыми сложными фазами при совершенствовании техники поворота на одной ноге с захватом на бревне у гимнасток 11-12 лет являются следующие: фаза замаха (30%), фаза вращения (40%), фаза окончания поворота (30%). Таким образом, при обучении данным фазам следует уделять особое внимание.

Также, по мнению экспертов, для совершенствования техники подготовительной фазы поворота на одной ноге с захватом на бревне у гимнасток 11-12 лет следует применять следующие упражнения:

- имитация подготовительной фазы поворота с поднятием на полупальцы на среднем бревне (30%);

имитация подготовительной фазы поворота с поднятием на полупальцы и удержание в стойке на носке на одной ноге (40%).

Эксперты считают, что для совершенствования техники фазы замаха на поворот на одной ноге с захватом на бревне у гимнасток 11-12 лет эффективнее всего применять упражнения:

- переводы маховой ноги через возвышенность, стоя на носках, руки в стороны (40%);
- имитация замаха с удержанием ноги (40%).

Для совершенствования техники фазы поворота с захватом на бревне у гимнасток 11-12 лет эффективнее всего применять следующие специально-подготовительные упражнения:

- поворот на одной ноге с поднятой ногой без захвата, руки в стороны или вверх (40%);
- поворот на одной ноге с поднятой прямой ногой вперед на 90 градусов, руки в стороны или вверх (40%).

Для совершенствования техники фазы окончания поворота с захватом на бревне у гимнасток 11-12 лет эффективнее всего применять следующие специально-подготовительные упражнения:

- равновесие на одной ноге с последующей постановкой ноги на бревно, руки в стороны (30%);
- равновесие на одной ноге с последующим шагом и разноименным поворотом, руки в стороны или вверх (30%);
- поворот на одной ноге с поднятой вперед прямой ногой в остановку в равновесие на одной ноге, руки в стороны (30%).

Вывод. Полученные данные рекомендуем использовать при построении учебно-тренировочного процесса, направленного на совершенствование техники поворота на одной ноге с захватом на бревне у гимнасток 11-12 лет.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов [Текст] : М.: Физкультура и спорт, 2004. 328с.
2. Кожевников В.И. Техника и методика разучивания поворотов высшей сложности [Электронный ресурс]. <http://www.dissercat.com/content> (дата обращения 12.09.2016).
3. Кокоулина О.П. Индивидуализация подготовки гимнасток на бревне [Текст]: автореф. дис. на соиск. учен. степени канд. пед. наук: 13.00.04. М., 2010. 24 с.
4. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике [Текст] : М.: Тера-Спорт, 2008. 96 с.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ПОВОРОТА «ПЛАНШЕ» У ГИМНАСТОК 10-11 ЛЕТ

Коньшева М.Е.

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

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

Упражнения в современной художественной гимнастике представляют собой сложнейшие композиции разнохарактерных движений: переворотов, равновесий, наклонов, волн, танцевальных шагов, поворотов, вращений. Среди них различные виды поворотов составляют до 40% всей композиции. Сочетание их с другими элементами весьма специфично [1].

В отличие от прыжков и равновесий, повороты имеют целый ряд особенностей, заставляющих рассматривать их как самостоятельные упражнения. Главная задача при выполнении поворотов – сохранение устойчивости при вращении [3].

Трудность и сложность поворотов вокруг вертикальной оси различна. Поворот в «Планше» - самый популярный поворот в программе гимнасток. Он представляет собой вращение в вертикальном шпагате, корпус параллельно полу. Данный элемент выполняют мировые лидеры художественной гимнастики, так как он имеет высокую стоимость. А если выполнять несколько оборотов подряд, ценность данного элемента значительно увеличивается [1].

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

Научные работы в области художественной гимнастики свидетельствуют об отсутствии эффективных методик по обучению технике поворота «планше» у гимнасток 10-11 лет.

Цель работы – экспериментально определить эффективность методики обучения технике поворота «планше» у гимнасток 10-11 лет.

Полученные результаты. Нами была разработана методика обучения технике поворота «планше» у гимнасток 10-11 лет, особенностью которой являлось включение в ее содержание специально-подготовительных упражнений с резиновым амортизатором, упражнений с гимнастическим кубом и упражнений на спиннер-тренажере и идеомоторной тренировки до выполнения упражнений.

Для экспериментальной проверки эффективности методики обучения технике поворота «планше» у гимнасток 10-11 лет был проведен межгрупповой анализ показателей оценки уровня владения техникой данного поворота у спортсменок данного возраста контрольной и экспериментальной групп до и после педагогического эксперимента.

Межгрупповой анализ показал, что между показателями оценки техники поворота «планше» у гимнасток 10-11 лет контрольной и экспериментальной группы до педагогического эксперимента достоверных различий не было ($p > 0,05$). Это говорит об однородности исследуемых групп и о возможности продолжения эксперимента.

Таблица 1

Показатели оценки техники поворота «планше» ($M \pm m$) у гимнасток 10-11 лет контрольной и экспериментальной группы до педагогического эксперимента, (баллы)

№ п/п	Показатели оценки техники	КГ	ЭГ	p
1.	Подготовительная фаза	2,14±0,53	2,16±0,57	$> 0,05$
2.	Фаза замаха	2,11±0,64	2,12±0,61	$> 0,05$
3.	Фаза вращения	2,21±0,62	2,19±0,64	$> 0,05$
4.	Фаза окончания поворота	2,37±0,57	2,35±0,59	$> 0,05$

Примечание: М – средний арифметический показатель; m – ошибка среднего арифметического значения; p – достоверность различий между показателями до эксперимента и после эксперимента; КГ – контрольная группа; ЭГ – экспериментальная группа.

Из таблицы 2 следует, что после педагогического эксперимента достоверные различия выявлены во всех показателях техники

поворота «планше» у гимнасток 10-11 лет в экспериментальной группе в сравнении с контрольной ($p < 0,05$): подготовительная фаза ($4,16 \pm 0,35$; $4,89 \pm 0,14$; $p < 0,05$); фаза замаха ($3,01 \pm 0,42$; $4,33 \pm 0,27$; $p < 0,05$); фаза вращения ($2,90 \pm 0,43$; $4,11 \pm 0,31$; $p < 0,05$); фаза окончания поворота ($2,87 \pm 0,26$; $4,12 \pm 0,23$; $p < 0,05$).

Таблица 2

Показатели оценки техники поворота «планше» ($M \pm m$) у гимнасток 10-11 лет контрольной и экспериментальной группы после педагогического эксперимента, (баллы)

№ п/п	Показатели оценки техники	КГ	ЭГ	p
1.	Подготовительная фаза	$4,16 \pm 0,35$	$4,89 \pm 0,14$	$< 0,05$
2.	Фаза замаха	$3,01 \pm 0,42$	$4,33 \pm 0,27$	$< 0,05$
3.	Фаза вращения	$2,90 \pm 0,43$	$4,11 \pm 0,31$	$< 0,05$
4.	Фаза окончания поворота	$2,87 \pm 0,26$	$4,12 \pm 0,23$	$< 0,05$

Примечание: М – средний арифметический показатель; m – ошибка среднего арифметического значения; p – достоверность различий между показателями до эксперимента и после эксперимента; КГ – контрольная группа; ЭГ – экспериментальная группа.

Таким образом, в результате применения разработанной методики, направленной на обучение технике поворота «планше» у гимнасток 10-11 лет, в экспериментальной группе все показатели достоверно выше, по сравнению с контрольной группой.

Вывод. Полученные результаты подтверждают наше предположение о том, что разработанная методика обучения технике поворота «планше» у гимнасток 10-11 лет эффективна. Полученные данные рекомендуется использовать в практической работе тренеров по художественной гимнастике, так как эти данные позволяют усовершенствовать процесс технической подготовки, направленный на обучение технике данного поворота у спортсменок данного возраста. В методику обучения технике поворота «планше» у гимнасток 10-11 лет рекомендуем включать специально-подготовительные упражнения с резиновым амортизатором, упражнения с гимнастическим кубом и упражнения на спиннер-тренажере и идеомоторную тренировку до выполнения упражнений.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

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

ВЫЯВЛЕНИЕ НАИБОЛЕЕ СЛОЖНЫХ ФАЗ В ТЕХНИКЕ
ПОВОРОТА «ПЛАНШЕ» У ГИМНАСТОК 10-11 ЛЕТ И
ЭФФЕКТИВНЫХ СРЕДСТВ ИХ ОБУЧЕНИЯ

Коньшева М.Е.

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

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

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

В отличие от прыжков и равновесий, повороты имеют целый ряд особенностей, заставляющих рассматривать их как самостоятельные

упражнения. Поворот – это вращательное движение человека, преимущественно вокруг продольной оси. Понятие «поворот» относится к динамическим равновесиям, особенностью которых является сохранение устойчивости и создание момента вращения. Главная задача при выполнении поворотов – сохранение устойчивости при вращении [3].

Трудность и сложность поворотов вокруг вертикальной оси различна. Поворот в «Планше» - самый популярный поворот в программе гимнасток. Он представляет собой вращение в вертикальном шпагате, корпус параллельно полу. Данный элемент выполняют мировые лидеры художественной гимнастики, так как он имеет высокую стоимость. А если выполнять несколько оборотов подряд, ценность данного элемента значительно увеличивается [1].

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

Научные работы в области художественной гимнастики свидетельствуют о недостаточном освещении вопроса обучения техники поворотов, в частности поворота «планше» [2].

Цель работы – выявить наиболее сложные фазы в технике поворота «планше» у гимнасток 10-11 лет и эффективных средств их обучения. *Полученные результаты.* Для выявления сложных фаз в технике поворота «планше» у гимнасток 10-11 лет эффективных средств их обучения проводилось анкетирование. В анкетировании принимали участие 10 экспертов (тренеров высшей квалификационной категории по художественной гимнастике). Результаты анкетного опроса представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты анкетного опроса по определению сложных фаз в технике поворота «планше» у гимнасток 10-11 лет

№ п/п	Вопросы и ответы анкеты	%	z
1.	Как Вы считаете, какая фаза является наиболее сложной при обучении технике поворота «планше» у гимнасток 10-11 лет?		
	а) подготовительная фаза;	0	3
	б) фаза замаха;	30	2
	в) фаза вращения;	40	1
	г) фаза окончания поворота (фиксация	30	2

	окончания поворота и постановка ноги в исходное положение).		
2.	Как Вы считаете, какие специально-подготовительные упражнения следует применять для обучения технике поворота «планше» у гимнасток 10-11лет?		
	а) имитация подготовительной фазы;	10	4
	б) имитация подготовительной фазы поворота на скамейке;	20	3
	в) имитация подготовительной фазы поворота с поднятием на полупальцы на скамейке;	30	2
	г) имитация подготовительной фазы поворота с поднятием на полупальцы и удержание в стойке на носке на одной ноге, вторая назад в равновесие с резиновым амортизатором.	40	1

Продолжение таблицы

3.	Какие специально-подготовительные упражнения являются более эффективными для обучения технике поворота «планше» у гимнасток 10-11лет?		
	а) поднимание маховой ноги назад в равновесие с возвышенности высотой 50 см, руки в стороны;	10	2
	б) поднимание маховой ноги назад в равновесие с возвышенности высотой 50 см с подниманием опорной ноги на полупальцы, руки в стороны;	40	1
	в) имитация замаха на поворот, руки в стороны;	10	2
	г) имитация замаха с удержанием ноги в равновесие назад с резиновым амортизатором.	40	1
4.	Какие специально-подготовительные упражнения являются более эффективными для обучения технике фазы непосредственного поворота «планше» у гимнасток 10-11лет?		
	а) поворот на одной ноге без поднятия ноги назад в кольцо, руки в стороны или вверх;	0	3
	б) поворот на одной ноге с поднятой ногой, согнутой в коленном суставе, руки вверх;	20	2
	в) поворот на одной ноге с поднятой ногой в равновесие назад с резиновым амортизатором, руки в стороны или вверх;	40	1

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

Примечание: z – ранговое место.

Из таблицы 1 видно, что, по мнению тренеров, самыми сложными фазами при обучении технике поворота «планше» у гимнасток 10-11лет, являются следующие: фаза вращения (40%), фаза замаха и фаза окончания поворота (по 30%). Таким образом, при обучении технике этого поворота данным фазам следует уделять особое внимание.

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

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

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

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

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

- имитация замаха с удержанием ноги в равновесие назад с резиновым амортизатором (40%).

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

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

- поворот на одной ноге с поднятой ногой в равновесие назад с резиновым амортизатором, руки в стороны (40%);

- поворот «планше» с использованием тренажера «спиннер», руки в стороны или вверх (40%).

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

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

- равновесие прямой ногой назад на одной ноге с последующей постановкой ноги на скамейке, руки в стороны (30%);

- равновесие с резиновым амортизатором на одной ноге с последующим шагом и разноименным поворотом, руки в стороны (30%);

- поворот на одной ноге с поднятой назад ногой в остановку в равновесие на одной ноге, руки в стороны (30%).

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

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

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

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

ЗАВИСИМОСТЬ МОТИВАЦИИ ОТ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ 10-12 ЛЕТ С
НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА

Кулешов Р.С.

Макина Л.Р. д-р пед. наук, доцент
Башкирский институт физической культуры,
кафедра циклических видов спорта и физического воспитания

Актуальность. Анализ статистических данных показывает, что основную часть (не менее двух третей) детей с отклонениями в состоянии здоровья составляют дети с расстройствами психики и нервной системы. Также исследованиями убедительно показано, что физические упражнения являются действенным средством адаптации инвалидов в обществе. При этом весьма эффективно привлечение инвалидов на специально организованные занятия доступными им видами спорта [2; 4].

Как отмечает А.А. Крылов (1988), одной из важнейших характеристик спортивной деятельности следует считать то, что она требует чрезвычайной заинтересованности для ее успешного осуществления. Отношение к данному виду деятельности непосредственно влияет на ее результат [3].

По утверждению таких специалистов как В.С. Дмитриев, Л. Гудман, физические упражнения являются действенным средством адаптации людей с ограниченными возможностями в обществе. Занятие

физической культурой, в том числе легкой атлетикой в жизни людей с ограниченными функциональными возможностями выступает как универсальная форма самосовершенствования, самовыражения, самоутверждения, так как преимущественно вся спортивная деятельность направлена на преодоление самого себя [1; 2].

Цель работы. Выявить зависимость мотивации от уровня физической подготовленности легкоатлетов 10-12 лет с нарушением интеллекта.

Полученные результаты. Для выявления зависимости уровня мотивации от уровня физической подготовленности легкоатлетов 10-12 лет с нарушением интеллекта нами была построена линейная регрессия, отражающая зависимость данных величин друг от друга. На каждой из линейных регрессий по оси абсцисс (X) представлены данные уровня мотивации, а по оси ординат (Y) уровня развития отдельных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости).

На графике 1 представлена линейная регрессия, отражающая зависимость уровня мотивации от уровня развития силы.

График 1



Из данного графика следует, что уровень мотивации и уровень силовых качеств испытуемых спортсменов имеет положительную зависимость.

На графике 2 представлена линейная регрессия, отражающая зависимость уровня мотивации от уровня развития скоростных способностей.

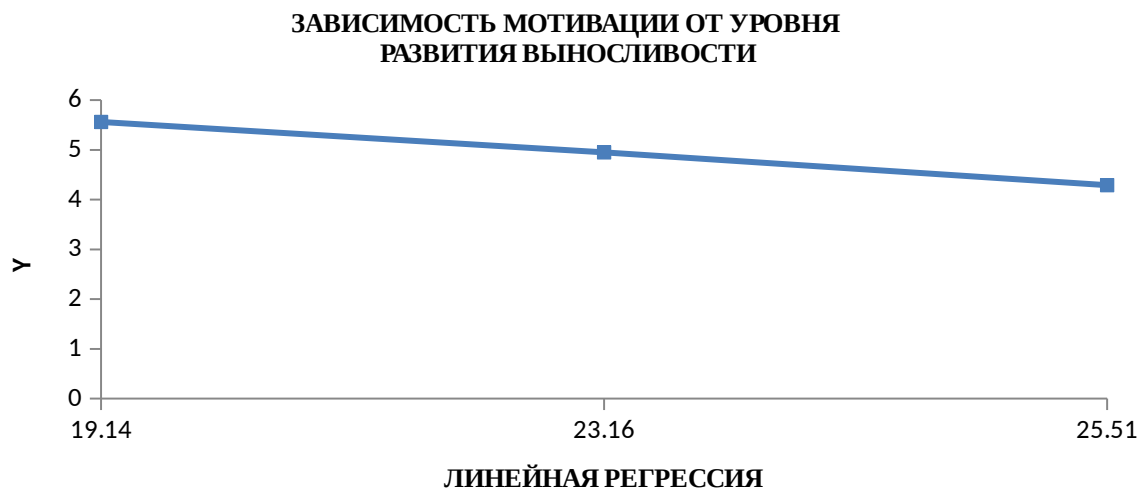
График 2



Вышеизложенные результаты свидетельствуют о положительной зависимости уровня мотивации и уровня скоростных качеств спортсменов.

На графике 3 представлена линейная регрессия, отражающая зависимость уровня мотивации от уровня развития выносливости.

График 3



Полученные результаты показывают положительную зависимость между уровнем развития мотивации и уровнем развития выносливости испытуемых.

На графике 4 представлена линейная регрессия, отражающая зависимость уровня мотивации от уровня развития координационных способностей спортсменов.

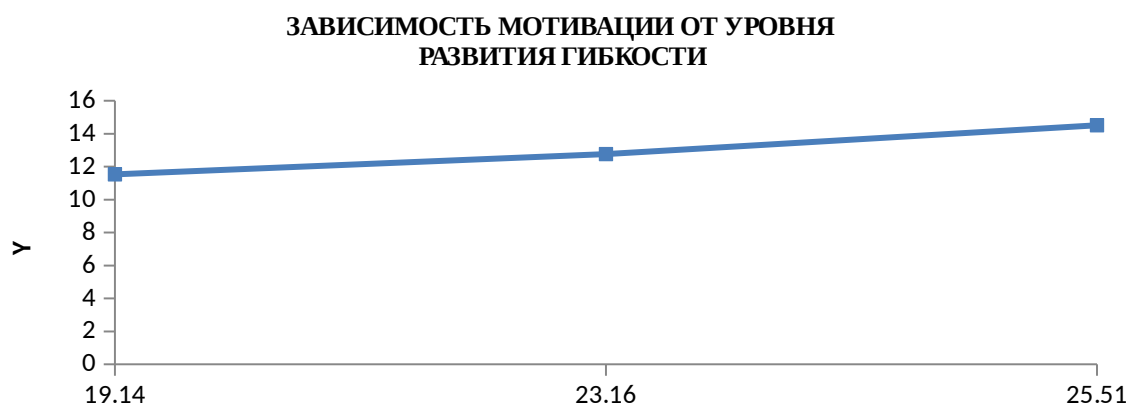
График 4



Данные графика 4 свидетельствуют о положительной зависимости между проанализированными показателями.

На графике 5 представлена линейная регрессия, отражающая зависимость уровня мотивации от уровня развития гибкости.

График 5



По данным графика 5 можно сделать вывод о положительной зависимости уровня мотивации от уровня развития гибкости испытуемых спортсменов.

Проведенный анализ показывает, что между уровнем мотивации и показателями развития физических качеств легкоатлетов 10-12 лет с нарушением интеллекта существует положительная зависимость во всех показателях, что свидетельствует о том, что если у испытуемых спортсменов увеличивается уровень мотивации к занятиям легкой атлетикой, то их уровень физической подготовленности возрастает почти линейно.

Выводы. Таким образом, из данного исследования можно сделать вывод, что уровень мотивации к занятиям легкой атлетикой тесно

связан с уровнем физической подготовленности легкоатлетов 10-12 лет с нарушением интеллекта. Также было выявлено, что повышение уровня мотивации положительно сказывается на уровне физической подготовленности спортсменов, что позволяет предположить, что повышение мотивации в процессе развития физических качеств может являться эффективным. Из этого следует, что критериями оценки эффективности повышения спортивной мотивации могут служить ведущие мотивы спортивной деятельности и показатели тестов для определения уровня развития физических качеств.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гудман Л. Спорт для людей, имеющих физические недостатки, – всемирная проблема. Спорт в современном обществе. [Текст]: Всемирный научный конгресс: сборник научных материалов. – М., 2004. С. 238-239.
2. Дмитриев В.С. Проблемные вопросы обеспечения физической культуры и спорта инвалидов [Текст]: в сб. Всероссийскому научно-исследовательскому институту физической культуры и спорта 60 лет. М.: ВНИИФК, 1993. С. 51-54.
3. Крылов, А. А. Некоторые проблемы психологии спорта в современном мире [Текст]. Вестник Балтийской Педагогической Академии. Вып. 14. СПб., 1998. С. 46-49.
4. О положении детей в Российской Федерации [Текст]: доклад Комитета Совета Федерации по социальной политике. 2015. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://ricolor.org/rus/zn/sb/7/>. Дата обращения (12.11.2015).

ОСОБЕННОСТИ ПРОГРАММЫ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПОСЛЕ ОЧАГОВОЙ ПНЕВМОНИИ НА СТАЦИОНАРНОМ И ПОЛИКЛИНИКО-САНАТОРНОМ ЭТАПЕ

Лифанова Е.Д.
Кожевникова Е.В., ст. преподаватель
Башкирский институт физической культуры,
кафедра физиологии и спортивной медицины

Актуальность. В настоящее время во всём мире заболеваемость пневмониями продолжает занимать ведущие позиции и является одним из лидирующих по заболеваемости с временной утратой трудоспособности [2]. Помимо указанного, наблюдается большая доля (до 25% случаев) и рост числа осложнений пневмоний. При этом, несмотря на повышение эффективности медикаментозной терапии, представляется необходимым применение немедикаментозных методов в комплексном лечении данного вида нозологии, ввиду наличия ряда побочных эффектов лекарственной терапии, в особенности, аллергических реакций, а также с целью сокращения сроков лечения [5]. По данным разных авторов, до 72% больных пневмонией выписываются из стационара с разными остаточными клинико-рентгенологическими изменениями, а до 82% больных - с изменениями функции внешнего дыхания, кровообращения и газообмена [2]. Создание реабилитационной системы для больных с заболеваниями легких требует научного обоснования лечебно-реабилитационных действий. Необходима дальнейшая дифференциация и индивидуализация реабилитационных программ.

Цель исследования: разработать и проверить эффективность программы физической реабилитации после очаговой пневмонии на стационарном, поликлиническом и санаторном этапе.

Организация исследования. Контрольная группа занималась лечебной физической культурой по общепринятой методике ЛФК [8]. Экспериментальная группа занималась лечебной физической культурой с включением в основную часть занятия на стационарном этапе элементов гимнастики Цигун и гребном тренажере, а на поликлиническом и санаторном этапе тренировка на дыхательном тренажере «Карбоник» и эллиптическом тренажере.

Особенности программы физической реабилитации при очаговой пневмонии представлены в табл.1.

Таблица 1

Схема программы применения физических упражнений в основной части занятия в экспериментальной группе

Периоды восстановительного лечения	I- стационарный этап	II- санаторно- курортный этап
Приоритетные задачи периода восстановительного лечения	1) снижение напряжения дыхательной мускулатуры; 2) коррекция акта вдоха и выдоха; 3) поддержание функцио- нальных возможностей кардиореспираторной системы.	1) укрепление дыхательных мышц; 2) повышение общей физической работоспособности, 3) восстановление и улучшение функции внешнего дыхания
Продолжительность периода	14 дней	21 день
Количество занятий	7	18
Время занятий	20 минут	30 минут
Средства коррекции функционального состояния	Соотношение ОРУ:ДУ:СУ – 1:1:2	Соотношение ОРУ:ДУ:СУ – 1:2:3

Продолжение таблицы

Упражнения основной части занятия	Применялись дыхательные упражнения, дыхательная гимнастика Цигун, а так же общеразвивающие упражнения и гребной тренажер.	Применялись тренировки на дыхательном тренажере «Карбоник», тренировка на эллиптическом тренажере и дыхательные упражнения.
Время основной части занятия	10 минут	15 минут

Примечание: ОРУ - общеразвивающие упражнения

ДУ - дыхательные упражнения

СУ - специальные упражнения

Гребной тренажер содействуют укреплению и развитию сократительной способности мышечных волокон, а также активизирует работу дыхательной системы, в результате повышения обмена веществ в организме улучшается питание тканей. Гребной тренажер направлен на повышение общей работоспособности, что так необходимо пациентам после пневмонии [3]. Дыхательная гимнастика

Цигун относится к специальным упражнениям, применяемым в основной части занятия. Гимнастика Цигун – это целостная система, укрепляющая весь организм. При этом гимнастика решает и локальные проблемы: нормализует работу того или иного органа, а именно сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Элементы гимнастики Цигун восстанавливают и улучшают функцию внешнего дыхания. Дыхательная гимнастика на тренажере «Карбоник» увеличивает вентиляцию легких, восстанавливает и улучшает функции внешнего дыхания и активацию легочного кровообращения [1]. При занятиях на эллипсоидном тренажере происходит укрепление ССС и регуляция дыхания, а также развивается общая выносливость.

Методы исследования. Для решения поставленных в работе задач были использованы следующие методы исследования: теоретический анализ обобщения данных научно-методической литературы, физиологические методы исследования и функциональные пробы [4], педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение. Сравнительный анализ различных методик лечебной гимнастики пациентов контрольной и экспериментальной групп проводился по следующим показателям: частота дыхательных движений, адаптация к гипоксии на выдохе, общая физическая работоспособность. Анализ результатов проведенного исследования показал, что все исследуемые показатели, как в контрольной так и в экспериментальной группах, в начале курса реабилитации достоверных различий между собой не имеют. К окончанию курса реабилитационных мероприятий показатели экспериментальной группы достоверно отличаются от контрольной. Результаты проведенного исследования контрольной и экспериментальной групп представлены в таблице 2.

Таблица 2

*Восстановление функциональных возможностей пациентов
в процессе реабилитации($X \pm \sigma$)*

Показатели	Группа	Стационарный этап		Поликлинический и санаторный этап		Норма
		до	после	до	после	
1	2	3	4	5	6	7
Частота дыхательных движений, раз./мин.	КГ	$26,3 \pm 0,9$	$19,8 \pm 0,3$	$25,3 \pm 0,8$	$17,9 \pm 0,4$	16 – 18 раз./мин.
	ЭГ	$25,9 \pm 1,2$	$16,1 \pm 0,7$	$23,9 \pm 1,0$	$14,8 \pm 0,9$	
	p	-	$< 0,05$	-	$< 0,05$	

Продолжение табл.1

1	2	3	4	5	6	7
Адаптация к гипоксии на выдохе, сек.	КГ	$32,1 \pm 0,8$	$37,1 \pm 1,3$	$31,6 \pm 0,7$	$39,5 \pm 0,8$	более 40 сек.
	ЭГ	$34,3 \pm 1,2$	$42,2 \pm 1,4$	$30,7 \pm 0,8$	$45,3 \pm 0,6$	
	p	-	$< 0,05$	-	$< 0,05$	
Общая физическая работоспособность, усл.ед.	КГ	$57,7 \pm 1,9$	$65,8 \pm 2,1$	$55,4 \pm 1,5$	$66,9 \pm 2,3$	более 90 усл.ед.
	ЭГ	$59,3 \pm 2,3$	$89,3 \pm 2,6$	$57,4 \pm 2,6$	$90,5 \pm 2,8$	
	p	-	$< 0,05$	-	$< 0,05$	

В начале реабилитационных мероприятий частота дыхательных движений в контрольной и экспериментальной группах достоверно не различались между собой. К концу курса программы реабилитационного лечения данный показатель снизился и стал близок к норме, но у пациентов экспериментальной группы данный показатель достоверно лучше, чем в контрольной группе.

Исходные данные пробы Генча (адаптация к гипоксии на выдохе) в контрольной и экспериментальной группах достоверно не различались между собой. К концу курса лечения данный показатель повысился как в контрольной, так и в экспериментальной группах, но, исходя из таблицы у пациентов экспериментальной группы данный показатель достоверно лучше, чем в контрольной группе.

В процессе программы реабилитации исходные данные общей физической работоспособности в контрольной и экспериментальной группах достоверно не различались между собой. К концу курса лечения данный показатель стал близок к норме, а именно в экспериментальной группе этот показатель выше.

Таким образом, проведенное исследование показало, что применение в занятиях программы физической реабилитации с применением тренировки на дыхательном и кардиотренажерах, а так же гимнастики Цигун после очаговой пневмонии, позволяет более эффективно воздействовать на функциональное состояние пациентов.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Дыхательный тренажер Карбоник [Электронный ресурс] // Устройство для диагностики, лечения, профилактики заболеваний методом гиперкапнической гипоксии «Карбоник-01» (дыхательный тренажер) URL: <http://www.carbonic.ru> (дата обращения 01.09.18).
2. Заболеваемость населения России в 2015 году: Статистические материалы. Часть III. Москва, 2016. С 94-98. [Электронный ресурс].

URL: <http://www.mednet.ru> (дата обращения 28.04.2018).

3. Кардиотренажеры. Виды, выбор и польза [Электронный ресурс] // Укрепление здоровья. Эффективные упражнения и способы. URL: <http://www.ukzdor.ru/index.html> (дата обращения 01.11.17).

4. Курдыбайло С.Ф., Евсеев С.П., Герасимова Г.В. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре [Текст]: учебное пособие. М.: Совет. спорт, 2003. 248 с.

5. Попов С.Н. Физическая реабилитация [Текст]: учебник для студ. высш. учеб. заведений. Ростов н /Д.: Феникс, 2005. 608 с.

ОБОСНОВАНИЕ ЗНАЧИМОСТИ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ СЕНСОМОТОРНОЙ КООРДИНАЦИИ В ПРОЦЕССЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БАЙДАРЧИКОВ 15-16 ЛЕТ

Мавлютов А.В.

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

Актуальность. Постоянно возрастающее значение физической культуры и спорта в жизни нашей страны и стремительный рост спортивных результатов требуют дальнейшего развития массового юношеского спорта и целенаправленной подготовки резерва для сборной команды страны. Осуществление тщательно продуманной подготовки молодых талантливых спортсменов становится главной задачей гребного спорта [4].

Гребля на байдарках и каноэ характеризуется весьма сложной техникой и условиями выполнения, предъявляющими высокие требования к развитию двигательных навыков спортсмена, его координационной подготовленности [6].

Высокий уровень современных спортивных достижений в гребле на байдарках требует от спортсмена не только высокого уровня

физической подготовленности, но и совершенного владения рациональной техникой движений, а также способности в нестандартных ситуациях действовать творчески, самостоятельно. По мнению многих авторов, в гребле на байдарках для обеспечения высокого уровня технического мастерства необходим высокий уровень развития ведущих компонентов координационных способностей, а именно: способности поддерживать статическое и динамическое равновесие, способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности, данными компонентами обеспечивается эффективность и качество выполнения гребка [5;8; 10].

Цель работы. Определить значимость проблемы развития сенсомоторной координации в процессе технической подготовки байдарочников 15-16 лет.

Полученные результаты. Гребля – технически сложный вид спорта. Техника гребли – совокупность целесообразно организованных двигательных действий гребца, обеспечивающих поступательное перемещение лодки и ее удержание на заданном курсе. Техника гребли складывается из многих компонентов, в том числе, из координационных способностей гребца и его сенсомоторной координации. Совершенствование техники гребли на байдарках связано с решением многих проблем, одна из которых заключается в трудности формирования и закрепления комплекса специальных ощущений спортсмена, отражающего правильное выполнение элементов гребного цикла. При выполнении всего цикла гребка основной акцент делается на работе туловища с целью быстрого продвижения лодки. При этом необходимо соблюдать наиболее правильное соотношение всех элементов гребка. Сохранение элементов техники на любом режиме работы – одна из важнейших черт технического мастерства, так как все они связаны между собой в ощущениях гребца [6].

Под координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, то есть наиболее совершенно, решать двигательные задачи, особенно сложные и возникающие неожиданно[1].

Координационные способности в гребле на байдарках и каноэ проявляются в следующих основных формах: при овладении новыми движениями или их разновидностями; при необходимости быстрой перестройки движений из-за внезапных изменений внешних

условий (порыва ветра, волны и т.п.); при сохранении равновесия и достижения согласованности в действиях партнеров по экипажу в командных лодках, и конечно же в технике гребли. Воспитание координационных способностей в гребле на байдарках и каноэ представляет собой крайне важную задачу в связи не только с достижением более высоких спортивных результатов, но и с обеспечением безопасности занимающихся [5].

Плохой баланс в лодке – весьма распространенная техническая ошибка. Гребец должен овладеть чувством воды, научиться главному – умению правильно выполнять сильный гребок на уровне своих мышечных ощущений. «Чувство воды и равновесия» является фундаментом для дальнейшего развития технического мастерства спортсмена, что в конечном итоге определяет результативность, необходимую с самого начала спортивной деятельности. Здесь закладывается ритмическая и скоростная структура гребка, которая потом должна быть наполнена силовым содержанием [8].

Сенсомоторная координация – согласование во времени и пространстве двигательных действий; сложная координация, которая необходима при управлении сложной многосвязной системой, а также групповая многосвязная координация, когда процесс управления осуществляет не один человек, а группа людей, действия которых взаимосвязаны [7].

Сенсомоторная координация является проявлением индивидуальных свойств личности и субъективными условиями успешного осуществления двигательной активности, обнаруживается в быстроте и прочности овладения приемами двигательных действий. То есть является основным условием проявления координационных способностей, технического мастерства [12].

Межмышечная координация – способность к произвольному расслаблению. При экономичном выполнении спортивных движений в напряженном состоянии находятся только мышечные группы, непосредственно участвующие в выполнении этих действий, остальные – расслаблены. При выполнении сложных в координационном отношении двигательных действий, осуществляемых впервые или непривычных, у спортсмена непроизвольно повышается напряжение мышечных групп, не участвующих непосредственно в данных движениях. Наблюдается скованность движений, закрепощенность. Это отрицательно сказывается на качестве выполнения упражнений и ведет к

неэкономичной технике [2; 9].

Скорость реакции позволяет спортсмену наиболее быстро совершать ответные действия на изменяющиеся условия, в том числе это относится к дифференцировке мышечных усилий, которая отвечает за дозирование усилий в определённый момент различных мышечных групп. Постуральный контроль отвечает за сохранение вертикального положения спортсмена, независимо от выполняемого действия [12].

В гребле на байдарках и каноэ большой объем деятельности, осуществляемой в вероятных и неожиданно возникающих ситуациях, которая требует проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим [3].

В гребле на байдарках и каноэ высокое значение имеет старт и первые гребки, совершаемые гребцом для сдвига с места лодки и её разгона, которые в значительной степени зависят от уровня сенсомоторной координации гребца: скорости реакции, дифференцировки мышечных усилий, межмышечной координации и постурального контроля. Данные компоненты сенсомоторной координации обеспечивают эффективное выполнение техники гребли на старте и первых метрах дистанции [11].

В ходе анализа научно-методической литературы было обнаружено, что в гребле на байдарках и каноэ рассмотрены вопросы технической подготовки и координационной подготовки в частности. Работ по развитию координационных способностей и сенсомоторной координации в процессе совершенствования техники гребли на данный момент нет, что свидетельствует о том, что до настоящего времени не разработаны методики развития сенсомоторной координации гребцов на байдарках, в сочетании с физической и технической подготовкой.

Выводы. Выявлено, что сенсомоторная координация – согласование во времени и пространстве двигательных действий. В гребле на байдарках и каноэ сенсомоторная координация проявляется в эффективности выполнения техники гребли, в частности, умении правильно распределить мышечные усилия, умении координировать

работу мышц, а так же в удержании вертикального положения, независимо от выполняемого действия.

Определено, что до настоящего времени практически не разработаны методики развития сенсомоторной координации гребцов в сочетании с технической подготовкой. В большей степени работы посвящены проблемам технической и координационной подготовки в частности. Вопросы развития сенсомоторной координации в обеспечении эффективности техники гребли практически не раскрыты.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии [Текст]: учебник. М.: Физкультура и спорт, 1991. 288 с.
2. [Бернштейн Н.А. Биомеханика и физиология движений](#): избранные психологические труды [Текст]: учебник. 2 - е изд. Воронеж, 2004. 688 с.
3. Болобан В. Сенсомоторная координация как основа технической подготовки [Текст] // Наука в олимп. спорте. 2006. №2. С. 96.
4. Гребной спорт: учебник для студентов высш. пед. учеб. заведений [Текст] / Т.В. Михайлова, А.Ф. Комаров, Е.В. Долгова, И.С. Епищев; под ред. Т.В. Михайловой. М.: Издательский центр «Академия», 2006. 400 с.
5. Демьянов И. Я Подготовка гребцов в зимний период [Текст]: учебн. пособие. М.: Физкультура и спорт, 1999. 86 с.
6. Демьянов И.Я. Техника гребли [Текст]: учебник. М.: Физкультура и спорт, 1969. 86 с.
7. Душков Б.А. Психология труда, профессиональной, информационной и организационной деятельности [Текст]: словарь / 3-е издание. М.: Академический проект: Фонд «Мир», 2005. 848 с.
8. Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов [Текст]: учебное пособие. М.: Физкультура и спорт, 1997. 145с.
9. Ловицкая И.В. Упражнения на расслабление [Текст]: учебник. М.: Физкультура и спорт, 2004. 109 с.
10. Лысенко Е. Особенности функциональных возможностей гребцов на байдарках и каноэ высокой квалификации [Текст]: // Наука в олимпийском спорте. 2004. № 2. С. 67.
11. Очерки по теории и методике гребли на байдарках и каноэ

[Текст] / С.В. Верлин, В.Ф. Каверин, П.В. Квашук, Г.Н. Семаева. Воронеж: Центральночерноземное книжное издательство, 2007. 173 с.

12. Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта [Текст]: учебник. М.: Владос Пресс, 2002. 605 с.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ПРОЦЕССА ОПТИМИЗАЦИИ ПРЕДСТАРТОВЫХ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ БАДМИНТОНИСТОВ 14-15 ЛЕТ

Макина Ю.С.

Гареева А.С., канд.пед.наук, профессор

Башкирский институт физической культуры,

кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств

Актуальность. Педагогическим аспектом оптимизации психических предстартовых состояний является изыскание путей и средств их управления.

В настоящее время мировой спортивный опыт показывает, что кроме хорошей физической подготовленности, индивидуального спортивного мастерства для максимального использования потенциала в достижении высоких спортивных результатов существенную роль играет психологический фактор [5]. Причем это касается как тренировочного процесса, так и самих спортивных соревнований самого разного уровня.

Бадминтон – высокоэмоциональный вид спорта, требующий от спортсмена предельных психических напряжений с мгновенным переходом от крайнего напряжения к быстрому спаду. Для успешных выступлений в бадминтоне необходимо обладать комплексом психологических качеств и способностей [2, 3]. Центральное место в психологии соревновательной деятельности бадминтониста занимает исследование таких психических состояний, как психическое напряжение, эмоциональное возбуждение, стресс, предстартовое волнение.

Педагогическими средствами можно направить течение психических процессов в нужном направлении, вызвать оптимальное психическое состояние [1, 4]. Огромную роль в управлении психическими состояниями спортсменов играет индивидуальная организация их предстартовой двигательной деятельности; выработка необходимых двигательных программ, распределение объема физических упражнений. [44; 83].

Важным аспектом реализации процесса непосредственной психологической подготовки является определение его особенностей.

Цель работы. Определить особенности процесса оптимизации предстартовых психических состояний бадминтонистов 14-15 лет.

Полученные результаты. С целью выявления средств, применяемых тренерами для оптимизации предстартовых психических состояний бадминтонистов 14-15 лет проводилось анкетирование тренеров. В анкетировании участвовали тренеры высшей категории, на чемпионате России среди клубных команд «высшая лига группа А»

В результате анкетирования были получены следующие данные:

На вопрос: «Как вы считаете необходимо ли спортсменам для хорошего выступления на соревнованиях психологическая подготовка?» 90% тренеров считают, что психологическая подготовка необходима, 10% тренеров ответили, что спортсмены не нуждаются в психологической подготовке на соревнованиях.

На вопрос: «Проводите ли вы со спортсменами психологическую подготовку?» 30% ответили да проводят, 70% не проводят психологическую подготовку со спортсменами.

На вопрос: «Используете ли вы средства направленные на оптимизацию психических состояний перед соревнованиями?» 30% тренеров ответили, что да используют средства направленные на оптимизацию психических состояний перед соревнованиями, 70% тренеров ответили, что не используют.

На вопрос: «Проводите ли вы сами внушение спортсменам перед соревнованиями?» 10% тренеров ответили, что да проводят, 90% тренеров ответили, что не проводят.

На вопрос: «Пользуетесь ли вы формулами самовнушения для оптимизации психических предстартовых состояний перед соревнованиями?» 20% тренеров ответили, что да пользуются, 80% тренеров ответили, что не используют формулы самовнушения.

На вопрос: «Пользуетесь ли вы дыхательными упражнениями для оптимизации психических предстартовых состояний перед соревнованиями?» 30% тренеров ответили, да пользуются дыхательными упражнениями, 70% тренеров ответили нет.

На вопрос: «Используете ли вы специальные физические упражнения для оптимизации психических предстартовых состояний?» 50% тренеров ответили, что используют, 50% тренеров ответили что не используют специальные физические упражнения.

На вопрос: «Определяете ли вы психические состояния спортсменов

перед выступлениями?» 70% тренеров ответили да определяют, 30% тренеров ответили нет.

На вопрос: «Как вы считаете нужно ли психологически подготавливать спортсменов к соревнованиям в тренировочном процессе?» 90% тренеров ответили, что нужно подготавливать спортсменов в тренировочном процессе, 10% тренеров считают, что не нужно.

В результате анкетирования определено, что 70% тренеров не используют средства направленные на оптимизацию психических состояний перед соревнованиями. Всего 10% тренеров проводят внушение спортсменам перед соревнованиями, у 20% тренеров спортсмены применяют формулы самовнушениями и 30% тренеров пользуются для оптимизации психических предстартовых состояний перед соревнованиями дыхательные упражнения.

Выводы. Полученные в результате анкетирования данные позволят определить основные направления построения процесса регуляции предстартовых психических состояний. То есть содержание разработанной методик необходимо включать специальные физические упражнения, формулы самовнушения, дыхательные упражнения.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов [Текст]: Учебное пособие. Краснодар, 2005. 186 с.
2. Гутко А.В. Бадминтон [Текст]: Учебное пособие. Н.Новгород, 2008. 96 с.
3. Гутко А.В. Концептуальные основы развития бадминтона как базового вида спорта в университете [Текст]: Вестник Нижегородского университета им. Лобачевского. Т.1. 2003. С.24-28.
4. Попов А.Л. Спортивная психология [Текст]: Учебное пособие. М.: Флинта, 2000. 87 с.
5. Шапошников В.И. Индивидуализация и прогнозирование в спорте [Текст]: Учебное пособие. М.: Физкультура и спорт, 1986. 110 с.

ВЫЯВЛЕНИЕ ФИГУР НАИБОЛЕЕ ТЕХНИЧЕСКИ СЛОЖНЫХ
ТАНЦЕВ ЕВРОПЕЙСКОЙ ПРОГРАММЫ, ВЛИЯЮЩИХ НА
ОЦЕНКУ ВЫСТУПЛЕНИЯ В СОРЕВНОВАНИЯХ У ТАНЦОРОВ
15-16 ЛЕТ

Малькова П.Я.

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

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. Все это требует обоснованного и своевременного применения тех методов, средств и видов занятий, которые при решении конкретных задач могут дать максимальный эффект, а при совершенствовании личного технического мастерства – сформировать индивидуальный почерк спортсмена [2].

По мнению ряда авторов, уровень владения техникой обязательных фигур европейской программы танцоров в возрасте 15-16 лет не высокий, таким образом, существует необходимость определить наиболее технически сложные танцы европейской программы у танцоров 15-16 лет и выявить в данных танцах фигуры, влияющие на оценку выступления в соревнованиях спортсменов данного возраста [3].

Цель работы. Выявить фигуры наиболее технически сложных танцев европейской программы, влияющие на оценку выступления в соревнованиях у танцоров 15-16 лет.

Полученные результаты. Для выявления наиболее технически сложных танцев европейской программы было проведено анкетирование. По мнению экспертов по спортивно-бальным танцам было выявлено, что наиболее технически сложные танцы европейской программы для танцоров 15-16 лет – «танго» ($2,5 \pm 0,4$), «медленный фокстрот» ($4,1 \pm 0,3$) и «быстрый фокстрот» ($3,3 \pm 0,5$).

Для выявления фигур наиболее технически сложных танцев, влияющих на оценку выступления в соревнованиях у танцоров 15-16

лет, проводилось педагогическое наблюдение. Эксперты (ведущие тренеры по спортивно-бальным танцам высшей и первой квалификационной категории) просмотрели пять российских соревнований категории А и МС. Были рассмотрены 16 танцевальных пар в категории Юниоры-2 в европейской программе в трех танцах: «танго», «медленном фокстроте» и «быстром фокстроте». Рассматривалось по пять обязательных фигур в каждом танце: в «танго» – «фоллэвэй променад», «правый твист поворот», «наружный свивл», «браш-тэп», «закрытый променад»; в «медленном фокстроте» – «перо шаг», «тройной шаг», «левая волна», «правый телемарк», «ховер перо»; в «быстром фокстроте» – «кросс шассе», «левый пивот», «правый спин поворот», «быстрый открытый левый поворот», «четыре быстрых бегущих». Эксперты ставили оценку за технику исполнения фигур по пяти бальной системе, то есть максимальное количество баллов за исполнение одной фигуры было пять баллов, из которых вычитались сбавки за ошибки в технике, далее выводилась средняя арифметическая величина мнения экспертов.

Таблица 1

Показатели оценки техники исполнения фигур в танце «Танго» у танцоров 15-16 лет, ($M \pm m$)

Фигуры	Сбавки за исполнение				
	мелкие	средние	большие	общая сбавка за фигуру	оценка за исполнение
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: М – средний арифметический показатель, m – ошибка среднего арифметического показателя.

Таблица 2

Показатели оценки техники исполнения фигур в танце «Медленный фокстрот» у танцоров 15-16 лет, ($M \pm m$)

Фигуры	Сбавки за исполнение				
	мелкие	средние	большие	общая сбавка за фигуру	оценка за исполнение
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: М – средний арифметический показатель, m – ошибка среднего арифметического показателя.

Таблица 3

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

Фигуры	Сбавки за исполнение				
	мелкие	средние	большие	общая сбавка за фигуру	оценка за исполнение
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: М – средний арифметический показатель, m – ошибка среднего арифметического показателя.

Исходя из педагогического наблюдения, было выявлено, что в танце «Танго» фигурами, которые влияют на оценку в соревнованиях, являются: «фоллэвэй променад», «правый твист поворот». Менее в данном танце влияют на оценку такие фигуры как: «закрытый променад», практически не влияют – «наружный свивл», «браш-тэп». В танце «Медленный фокстрот», как видно из таблицы 2, фигурами которые влияют на оценку выступления в соревнованиях, являются: «левая волна», «правый телемарк». Меньшее влияние на оценку в данном танце оказывает фигура «ховер перо», практически не влияют – «перо шаг», «тройной шаг».

Как видно из таблицы 3, в танце «Быстрый фокстрот» фигурами, влияющими на оценку в соревнованиях, являются: «кросс шассе», «быстрый открытый левый поворот». Меньшее влияние оказывает фигура «левый пивот». Практически не влияют на данный танец «правый спин-поворот», «четыре быстрых бегущих».

Вывод. Таким образом, наиболее технически сложными танцами европейской программы у танцоров 15-16 лет являются «танго», «медленный фокстрот» и «быстрый фокстрот». Фигурами, влияющими на оценку выступления в соревнованиях у танцоров 15-16 лет в танце «Танго» являются – «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». Соответственно, необходимо совершенствовать технику данных фигур, для того, чтобы повысить оценку исполнения в данных танцах.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

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

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСТО ПРИМЕНЯЕМЫХ И ЭФФЕКТИВНЫХ НАПАДАЮЩИХ УДАРОВ У ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 14-15 ЛЕТ

Мокиевский Ф.В.

Кравец-Абдуллина А.В., канд. пед. наук, доцент
Башкирский институт физической культуры,

Кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств

Актуальность. В настоящее время Российский волейбол занимает одну из лидирующих позиций в мире. Для сохранения наших лидирующих положений в мировом волейболе необходимо существенно повышать качество подготовки юных волейболистов [2].

Нападающие удары в современной игре волейбол – это основное средство атаки, которое позволяет выиграть очко или право на подачу. Кроме того, данные удары считаются самым эффективным способом атакующих действий команды [1].

Общей технико-тактической задачей в волейболе является достижение выигрыша с помощью нападающих ударов, точных, скоростных, специфических для борьбы с блоком соперника [3].

Современный волейбол предъявляет высокие требования к техническому мастерству спортсменов. Поэтому внимание к технической подготовке волейболистов приобретает большую значимость [4].

Однако, научные работы свидетельствуют о недостаточном освещении вопроса технической подготовки в юношеском волейболе, так как проведенные исследования касаются в основном высококвалифицированных игроков [1].

Цель работы: определить часто применяемые и эффективные нападающие удары у волейболистов 14-15 лет на Первенствах России.

Результаты исследования. Для определения часто применяемых и эффективных нападающих ударов у волейболистов 14-15 лет проводилось педагогическое наблюдение с помощью стенографирования видеозаписей полуфинальных и финальных игр на Первенствах России. Всего было проанализировано десять игр. В наблюдении принимали участие пять экспертов (тренеры высшей квалификационной категории по волейболу). Эксперты вносили в специальный бланк записи об объеме применения того или иного нападающего удара, считали количество эффективно проведенных ударов и высчитывали коэффициент эффективности данных ударов.

Все нападающие удары в волейболе подразделяются на: прямые, боковые, с переводом, обманные [4].

В таблице 1 представлены результаты педагогического наблюдения для определения часто применяемых и эффективных нападающих ударов у волейболистов 14-15 лет.

Таблица1

Показатели частоты применения и эффективности нападающих ударов в среднем за игру у волейболистов 14-15 лет на Первенствах России, ($M \pm m$)

Нападающие удары	Частота применения (кол-во раз)	Коэффициент эффективности (%)
1) прямой нападающий удар;	39,2±8,1	44,5±5,6
2) боковой нападающий удар;	15,3±5,1	21,4±2,6
3) нападающий удар с	30,7±5,3	41,6±3,8

переводом;		
4) обманные нападающие удары.	$30,5 \pm 7,3$	$44,3 \pm 2,7$

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

В ходе стенографирования видеозаписей определено, что волейболисты 14-15 лет на Первенствах России чаще всего применяют следующие нападающие удары – прямые ($39,2 \pm 8,1$), с переводом ($30,7 \pm 5,3$) и обманные ($30,5 \pm 7,3$). Реже применяют боковой нападающий удар ($15,3 \pm 5,1$). Кроме того, выявлено, что наиболее эффективными нападающими ударами также являются: прямые ($44,5 \pm 5,6$), обманные ($44,3 \pm 2,7$) и с переводом ($41,6 \pm 3,83$). Менее результативные оказались боковые нападающие удары ($21,4 \pm 2,6$).

Вывод. Таким образом, полученные данные необходимо учитывать при определении содержания разработанной методики совершенствования техники нападающего удара у волейболистов 14-15 лет, то есть включать в содержание методики задания направленные на совершенствование часто применяемых и результативных нападающих ударов спортсменов данного возраста.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Беляев А.В., Булькина Л.В. Волейбол [Текст]: теория и методика тренировки. М.: Физкультура и спорт, 2007. 184 с.
2. Матвеев Р.П. Теория волейбола [Текст] : учеб.пособие. М.: Физкультура и спорт, 2004. 184 с.
3. Фатеева О.И. Повышения эффективности техники нападающего удара [электронный ресурс].<http://www.dissercat.com/content/metodika-povysheniya-effektivnosti-tekhniki> (дата обращения 12.10.2017).
4. Шнейдер В.Ю. Методика обучения игре в волейбол [Текст]: методическое пособие для студентов ФФК. М., ЧЕЛОВЕК, Олимпия, 2015. 56 с.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ, ВЛИЯЮЩИХ НА
РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕХНИКИ
НАПАДАЮЩИХ УДАРОВ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 14-15 ЛЕТ,
ЭФФЕКТИВНЫХ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ИХ
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Мокиевский Ф.В.

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

Актуальность. Рост спортивных результатов в современном волейболе на сегодняшний день зависит от многих факторов: это и способности спортсмена, это и качество работы системы многолетней и целенаправленной подготовки резерва [2].

В современной игре волейбол основным средством атаки, которое позволяет выиграть очко или право на подачу является нападающий удар [1]. Нападающий удар – технический прием атаки, который заключается в перебивании мяча одной рукой на сторону соперника выше верхнего края сетки. Сложность выполнения данных действий объясняется тем, что все приемы игры в волейбол выполняются при кратковременном соприкосновении рук и мяча. К тому же, эти приемы нужно выполнять всегда эффективно, несмотря ни на какие изменения условий игры [3]. Опыт последних лет показывает, что уровень технической подготовленности в выполнении нападающего удара у волейболистов 14-15 лет не высок, также в настоящее время отсутствуют эффективные методики по совершенствованию данного технического действия у спортсменов данного возраста, отвечающих современным требованиям волейбола [2; 4]. Вышеуказанные данные свидетельствует о том, что научно-методическое обеспечение в настоящее время по данной проблеме раскрыто недостаточно.

Цель работы: определить физические качества, влияющие на результативность выполнения техники нападающих ударов волейболистов 14-15 лет, эффективные средства и методы их совершенствования.

Результаты исследования. Для выявления ведущих физических качеств, влияющих на результативность выполнения техники

нападающих ударов волейболистов 14-15 лет, эффективных средств и методов их совершенствования было проведено анкетирование 10 тренеров высшей и первой квалификационной категории по волейболу. Экспертам предлагалось ответить на вопросы анкеты. Эксперты выбирали наиболее правильные с их точки зрения ответы. Перечень вопросов и ответов включался в специальный бланк, в который эксперты вносили свои записи. Далее высчитывалось процентное соотношение ответов и расставлялось ранговое место. Результаты анкетного опроса по выявлению ведущих физических качеств, влияющих на результативность выполнения техники нападающего удара волейболистов 14-15 лет, эффективных средств и методов их совершенствования представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты анкетного опроса по выявлению физических качеств, влияющих на результативность выполнения техники нападающих ударов волейболистов 14-15 лет, эффективных средств и методов их совершенствования, (%)

№ п/ п	Вопросы и ответы анкеты	%	Ранго вое место
1.	Какие физические качества, по Вашему мнению, влияют на эффективность выполнения техники нападающего удара волейболистов 14-15 лет?		
	1) скоростно-силовые качества,	40	1
	2) специальная выносливость,	10	2
	3) гибкость,	0	3
	4) координационные качества,	40	1
	5) скоростные качества.	10	2
2.	Какие наиболее эффективные средства следует применять при совершенствовании техники		

	нападающего удара у волейболистов 14-15 лет?		
	1) двусторонняя игра,	30	2
	2) контрольная игра,	10	3
	3) подвижные игры,	10	3
	4) задания, содержащие технико-тактические действия,	40	1
	5) эстафеты.	10	3
3.	Какие наиболее эффективные методы следует применять при совершенствовании техники нападающего удара у волейболистов 14-15 лет?		
	1) целостного упражнения,	50	1
	2) расчленено-конструктивного упражнения,	0	2
	3) сопряженного упражнения.	50	1

В ходе анкетного опроса определено, что физическими качествами, влияющими на результативность выполнения техники нападающего удара волейболистов 14-15 лет, являются скоростно-силовые качества и координационные (по 40%). Менее важными качествами являются скоростные качества и специальная выносливость (по 10%).

По мнению большинства экспертов, наиболее эффективным средством совершенствования техники нападающего удара у волейболистов 14-15 лет являются задания, содержащие технико-тактические действия (40%), а также двусторонняя игра (30%). Менее эффективными средствами являются контрольные и подвижные игры, эстафеты (по 10%).

При совершенствовании техники нападающего удара у волейболистов 14-15 лет наиболее эффективными методами, как считают, большинство тренеров, являются метод целостного выполнения упражнения и сопряженного воздействия (по 50%). Не эффективным считается, по мнению экспертов, метод расчленено-конструктивного упражнения.

Вывод. Таким образом, полученные в ходе анкетирования данные необходимо учитывать при определении содержания методики совершенствования техники нападающего удара у волейболистов 14-

15 лет, то есть включать в содержание методики задания, содержащие технико-тактические действия, выполняемые сопряженным или целостным методом, а также двусторонних игр.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

5. Беляев А.В., Булыкина Л.В. Волейбол [Текст]: теория и методика тренировки. М.: Физкультура и спорт, 2007. 184 с.
6. Матвеев Р.П. Теория волейбола [Текст] : учеб.пособие. М.: Физкультура и спорт, 2004. 184 с.
7. Фатеева О.И. Повышения эффективности техники нападающего удара [электронный ресурс].<http://www.dissercat.com/content/metodika-povysheniya-effektivnosti-tekhniki> (дата обращения 12.10.2017).
8. Шнейдер В.Ю. Методика обучения игре в волейбол [Текст]: методическое пособие для студентов ФФК. М., ЧЕЛОВЕК, Олимпия, 2015. 56 с.

ЗНАЧИМОСТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ КАК ЭФФЕКТИВНОГО ФАКТОРА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПАРНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В ПРОЦЕССЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ТАНЦОРОВ 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. Спортивные бальные танцы относятся к особому виду деятельности, который характеризуется опосредованным противоборством между танцевальными парами и совместно-взаимосвязанным взаимодействием между партнерами внутри пары, целью которого является достижение спортивного мастерства. В свою очередь спортивное мастерство танцевальных пар обусловлено гармоничным взаимодействием партнеров.

Парное взаимодействие является одним из основных компонентов технической подготовки в спортивных бальных танцах. В связи с тем, что данный вид спорта является парным, то парное взаимодействие - его важная, неотделимая часть, которая играет большую роль в достижении наилучших результатов.

Парное взаимодействие, с точки зрения психологии, характеризуется согласованием целей, эмоциональной поддержкой, достижением взаимопонимания и взаимопроникновения, проявляющийся в музыкальности, пластичности движений, дуэтности и в способности к совместной импровизации. Все эти элементы психологического взаимодействия оказывают влияние еще на один очень важный критерий при оценке пары – эмоциональность.

Румба – один из самых сложных танцев в латиноамериканской программе спортивных бальных танцах. На его основе у спортсменов строятся представления и понятия о правильном использовании своего тела и точном взаимодействии партнеров. Для того, чтобы создать эмоционально-чувственный, смысловой образ танца и раскрыть содержание композиции исполняемого танца, партнеры должны быть единым, неделимым целым.

Цель исследования. Определить значимость психологического взаимодействия, как эффективного фактора совершенствования парного взаимодействия в процессе технической подготовки у танцоров 14 - 15 лет в спортивных бальных танцах.

Полученные результаты. Как показал ряд исследований и практика танцевального спорта отсутствие эффективного взаимодействия между партнерами снижает результативность и эффективность выступлений, влечет за собой большое количество ошибок. Без парного взаимодействия невозможна правильная передача импульса, выполнение сложных передвижений. Можно отметить что, психологический климат в паре играет важную роль при обеспечении парного взаимодействия, что в дальнейшем влияет на результативность выступления танцоров. Ведь в процессе соревновательной деятельности помимо технической составляющей судьи оценивают еще и эмоциональность пары. Для того что бы создать эмоционально-чувственный, смысловой образа танца и раскрыть содержание композиции исполняемого танца, партнеры должны быть единым, неделимым целым. Психологическое взаимодействие в паре позволяет лучше чувствовать и понимать друг

друга во время танца, создавать эмоциональный контакт, заранее прогнозировать последующие действия партнера.

Как показал анализ имеющейся научно-методической литературы, в настоящее время в спортивных бальных танцах нет доступных учебно-методических обоснований по этой теме. Данная проблема нашла свое отражение в других, схожих по структуре, видах спорта.

В фигурном катании для улучшения взаимодействия партнеров рекомендуется использование упражнений с исключением зрительного анализатора одного или нескольких партнеров. Потому что в процессе выполнения движений, партнер у которого закрыты глаза, старается более детально понять действия своего партнера. Специалисты в области спортивного рок-н-ролла для совершенствования психологического взаимодействия предлагают использовать идеомоторную тренировку. Идеомоторная тренировка направлена на улучшение парного взаимодействия за счет совместных представлений партнеров об их выполняемой комбинации.

Теоретики и практики в области спортивной акробатики предлагают использовать психологические тренинги, которые направлены на улучшение специализированных восприятий(чувство дистанции, чувство партнера, чувство времени, чувство пространства и другое).

Вывод. Таким образом, психологическое взаимодействие является значимым фактором обеспечения взаимодействия во многих парных и командных видах спорта. Эту проблему в танцевальном спорте необходимо изучать и дополнять теоретическим и практическим обоснованиями.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Антипас В.И., Леонов В.И. Классификационная программа по парной и групповой акробатике[Текст]: программа. М.: ФКиС, 2010. 120 с.
2. Веденин В.Р. Учебник по технике бальных танцев [Текст]: учебник. Спб.: Динамит: Золотой Век, 2000. 347 с.
3. Кокки Р. Техника в спортивных танцах 14-15 лет [Текст]: автореф. дис. канд. пед. наук. М., 2000. 31 с.
4. Терехина В. С., Медведева Е. Н., Борисенко С. И. Теория и методика акробатического рок-н-ролла: актуальные проблемы

подготовки спортсменов. [Текст]: учебник для институтов физической культуры. М.: Спорт, 2015. 96 с.

5. Крикливый В.Л. Танцор бальных танцев. [Текст]: учебник для хореографических вузов. СПб.: Лань, 2009. 325 с.

6. Чайковская Е. А. Фигурное катание. [Текст]: учебник для студентов физкультурных институтов. М.: Физкультура и спорт, 1986. 127 с.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ НАИБОЛЕЕ ЧАСТО ВСТРЕЧАЮЩИХСЯ ОШИБОК В ТЕХНИКЕ ГРЕБЛИ НА КАНОЭ У СПОРТСМЕНОВ 15- 16 ЛЕТ

Первухин А.М.

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

Актуальность. Современная техника гребли на каноэ характеризуется высокой координационной сложностью и многообразием вариантов согласования движений у различных спортсменов. Это, разумеется, затрудняет совершенствование техники гребли [2]. Совершенствование технического мастерства в настоящее время приобретает все более острую актуальность. В первую очередь это обусловлено возрастанием роли и объема специальной силовой подготовки гребцов. Применяемые силовые упражнения неизбежно нарушают комплекс специальных ощущений гребцов, приводят к временным изменениям топографии мышечной силы. Следствием этого являются нарушения структуры движений, для восстановления которой требуется специальная целенаправленная работа [4].

Кроме этого, актуальность технической подготовки обусловлена тем, что даже на уровне высококвалифицированные гребцы часто имеют укоренившиеся недостатки в технике гребли на каноэ, подкрепленные сформировавшимися в процессе многолетних тренировочных занятий двигательными возможностями мышечных групп. При этом ощущается недостаток современной доступной литературы, описывающей методику совершенствования техники гребли на каноэ [6]. Одним из основных показателей, определяющих результат в гребле на байдарках и каноэ, является техническая подготовленность. По мнению ряда авторов, применение специально-подготовительных

упражнений гребца на тренировочных занятиях позволит существенно повысить уровень технической подготовленности спортсменов, а, соответственно, и результаты гребли на байдарках и каноэ [1; 3].

Цель работы – выявить наиболее часто встречающихся ошибок в технике гребли на каноэ у спортсменов 15-16 лет.

Обследования спортсменов высокой квалификации показывают, что до настоящего времени в совершенствовании этих параметров кроются существенные резервы роста спортивно-технического мастерства. Проведенные педагогические наблюдения и обобщение данных специальной литературы позволяют систематизировать наиболее типичные недостатки структуры движений и средства их исправления и дальнейшего совершенствования техники [5;8].

Полученные результаты. Для выявления наиболее часто встречающихся ошибок в технике гребли на каноэ у спортсменов 14-15 лет проводился опрос в форме анкетирования. Исследовались результаты опроса 10 ведущих тренеров по гребле, 7 из них имеют высшую квалификационную категорию, 3 – первую категорию. Тренерам предлагалось из представленных ошибок выявить самые часто встречающиеся у гребцов на каноэ 15-16 лет.

Таблица 1

Период и фаза гребного цикла	Ранговое место
Захват	
Позднее включение туловища – туловище с опозданием начинает рабочее движение	3
Амортизация в плечевом поясе – во время нарастания усилия плечо смещается вперед относительно грудной клетки вследствие недостаточной активности мышц спины	4
Провал на захвате – весло входит в воду без использования веса тела	2
Недостаточная жесткость верхней руки – рука недостаточно фиксирует весло в воде чтобы при подъеме спины увеличивать силу продвижения лодки через таз ноги	1
Ускорение лодки	

Ударный гребок – вся работа акцентирована в первой трети времени проводки	3
Раздвоение тяги – снижается продвижение лодки в середине гребка	4
Уход от продольной тяги – увод массы тела от гребка в сторону	2
Ручная работа – неэффективное использование туловища для выполнения гребка	1
Неэффективное взаимодействие с лодкой – нетипичное давление направляющей и опорной ног, отрицательно влияющее на эффективность движений	5
Извлечение весла и выкат лодки	
Перелом весла – во второй половине опорного периода верхняя рука движется вниз, а рабочая – вверх	2

Продолжение таблицы

Запаздывающее отталкивание – усилие на весле до конца опорного периода удерживается близким к максимуму	3
Неоконченный гребок – отсутствует эффективное отталкивание от воды и уход на следующий гребок	1

В ходе анализа результатов опроса выявлено, что наиболее часто встречающейся ошибкой в фазе захвата является недостаточная жесткость верхней руки, на втором месте – провал на захвате, на третье место тренеры поставили позднее включение туловища и наименее часто встречаемая ошибка – амортизация в плечевом поясе. В фазе ускорения лодки наиболее часто встречающейся ошибкой является ручная работа – неэффективное использование туловища для выполнения гребка, на втором – уход от продольной тяги, на третье место тренеры поставили ударный гребок, на четвертое – раздвоение тяги и на пятое – неэффективное взаимодействие с лодкой. В фазе извлечения весла и выкат лодки наиболее часто встречающейся ошибкой является неоконченный гребок, на втором – перелом весла, на третьем – запаздывающее отталкивание.

Для исправления данных недостатков может быть использован весь арсенал средств технической подготовки, применяемых в настоящее время в гребном спорте: соревновательные, специальные и специально-подготовительные упражнения.

По степени влияния на технику гребли на каноэ ошибки подразделяются на: основные, частные. Основные ошибки приводят к значительному нарушению двигательной структуры способа передвижения. Частные ошибки не приводят к грубому нарушению техники, в то же время значительно снижают эффективность передвижения данным способом.

В зависимости от длительности сохранения ошибки в движении классифицируются как первичные, случайные. Случайные ошибки, встречаются у гребцов пока движение еще не превратилось в автоматизированное, такого рода ошибки, при своевременном обнаружении, не сложно исправить. Первичные ошибки встречаются при неправильном усвоении движения, то есть возникает автоматизированное движение с ошибкой в его структуре. Такого рода ошибки исправить значительно труднее. Поэтому следует правильно построить процесс исправления ошибок. Сначала необходимо устранить основные ошибки, а затем исправлять частные, то есть, более мелкие, менее важные.

Схема исправления ошибок выглядит примерно так: в первую очередь необходимо разрушить неправильное представление о движении (показать правильно или неправильно); затем объяснить причины и следствия ошибки; добиться правильного выполнения движения – с этой целью необходимо широкое применение подводящих, а иногда и подготовительных упражнений [7].

Выводы. Для выявления наиболее часто встречающихся ошибок в технике гребли на каноэ был проведен опрос. В ходе опроса было выявлено, что наиболее часто встречающейся ошибкой в фазе захвата является недостаточная жесткость верхней руки и провал на захвате; в фазе ускорения лодки – ручная работа (неэффективное использование туловища для выполнения гребка) и уход от продольной тяги; в фазе извлечения весла и выкат лодки – неоконченный гребок и перелом весла.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Быков А.И. Построение этапа предсоревновательной подготовки высококвалифицированных гребцов на каноэ [Текст]: автореф. дис. канд. пед. наук. Краснодар, 2003. 20 с.
2. Верлин С.В., Семаева Г.Н., Маслова И.Н. Факторы, определяющие эффективность техники гребли [Электронный ресурс]: <https://cyberleninka.ru/article/n/factory-opredelyayuschie-effektivnost-tehniki-greblj>.
3. Ганженко Ю.В., Краснопевцев, Э.Г. Оценка технического мастерства в гребле на байдарках и каноэ [Текст]: учебное пособие. М.: Физкультура и спорт, 1998. 113 с.
4. Дольник Ю.А. Анализ стартовых действий гребцов на байдарках и каноэ [Электронный ресурс]: <http://sportlib.su/Annuals/Rowing/1986/p27-31.htm>.
5. Зеленин Л.А. Гребные тренажеры для каноэ и эффекты при их использовании [Текст] // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, 2013, 12 (94) . С 60-68.
6. Котленко Т.Н. Модели техники гребли на байдарках и каноэ [Электронный ресурс]: <https://multiurok.ru/files/modieli-tiekhniki-ghriebli-na-baidarkakh-i-kanoe.html>.
7. Михайлова Т.В., Комаров А.Ф., Долгова Е.В. Гребной спорт [Текст]: Учебник. М.: Академия, 2006. 400 с.
8. Очерки по теории и методике гребли на байдарках и каноэ [Текст]: / Составители: С.В. Верлин, В.Ф. Каверин, П.В. Квашук, Г.Н. Семаева. Воронеж: Изд-во ОАО «Центрально-Черноземное книжное издательство», 2007. 173 с.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДИКИ, НАПРАВЛЕННОЙ НА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ГРЕБЛИ НА КАНОЭ СПОРТСМЕНОВ 15-16 ЛЕТ

Первухин А.М.

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

Башкирский институт физической культуры,

кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств

Актуальность. Одним из основных показателей, определяющих результат в гребле на байдарках и каноэ, является техническая подготовленность [8]. Технические действия при гребле на каноэ определяются высокой координационной сложностью. Как следствие это значительно затрудняет процесс совершенствования техники

гребли[2; 3; 9]. Исследования спортсменов высокой квалификации показывают, что до настоящего времени в совершенствовании этих параметров кроются существенные резервы роста спортивно-технического мастерства. Проведенные педагогические наблюдения и обобщение данных специальной литературы позволяют систематизировать наиболее типичные недостатки структуры движений и средства их исправления и дальнейшего совершенствования техники [1; 5].

Однако, на современном этапе остро чувствуется недостаток литературы, описывающей методику совершенствования техники гребли на каноэ [4; 6; 7].

Цель работы: выявить эффективности методики, направленной на совершенствование техники гребли на каноэ спортсменов 15-16 лет.

С целью определения эффективности разработанной методики, направленной на совершенствование техники гребли на каноэ у спортсменов 15-16 лет проводился педагогический эксперимент, в котором принимали участие 24 спортсмена данного возраста, занимающихся греблей на каноэ 6-7 лет. После первого тестирования спортсменов разделили на контрольную и экспериментальную группы. План тренировочного процесса этих групп отличался тем, что в тренировочный процесс экспериментальной группы была внедрена разработанная методика, направленная на совершенствование техники гребли на каноэ у спортсменов 15-16 лет, в которую включены специально-подготовительные упражнения, направленные на исправление ошибок, которые были выявлены в ходе анализа научно-методической литературы и опроса ведущих тренеров по гребле на байдарках и каноэ.

Полученные результаты. Для определения эффективности методики, направленной на совершенствование техники гребли на каноэ спортсменов 15-16 лет был проведен межгрупповой анализ показателей уровня владения техникой гребли на каноэ. В таблице 1 представлено изменение показателей уровня владения техникой гребли на каноэ у спортсменов 15-16 лет контрольной и экспериментальной групп до начала педагогического эксперимента.

До проведения педагогического эксперимента достоверных различий между результатами групп не обнаружено ни в экспертной оценке, ни в одном из тестовых упражнений ($p > 0,05$). Полученные данные говорят об одинаковом уровне подготовленности обеих групп до эксперимента.

Таблица 1

Результаты контрольной и экспериментальной групп до эксперимента, ($M \pm m$)

№	Показатель	Контрольная группа	Экспериментальная группа	p
Экспертная оценка, (баллы)				
1	Фаза захвата	2,31 $\pm$ 0,18	2,33 $\pm$ 0,21	<0,05
2	Фаза ускорение лодки	2,24 $\pm$ 0,16	2,26 $\pm$ 0,17	<0,05
3	Фаза извлечение весла и выкат лодки	2,15 $\pm$ 0,14	2,15 $\pm$ 0,14	<0,05
Тестирование, (количество раз)				
1	Количество гребных циклов	17,60 $\pm$ 0,68	17,62 $\pm$ 0,71	<0,05
2	Гребля на каноэ 200 м (сек)	63,01 $\pm$ 0,61	63,04 $\pm$ 0,60	<0,05

В таблице 2 представлено изменение показателей уровня владения техники гребли на каноэ контрольной и экспериментальной групп после педагогического эксперимента.

Как видно из таблицы 2, все показатели у гребцов экспериментальной группы достоверно выше в сравнении с контрольной группой: в фазе захвата 3,78 $\pm$ 0,24 и 2,69 $\pm$ 0,22 баллов соответственно (при $p < 0,05$), в фазе ускорение лодки 3,47 $\pm$ 0,23 и 2,52 $\pm$ 0,19 баллов соответственно (при $p < 0,05$), в фазе извлечение весла и выкат лодки 3,16 $\pm$ 0,19 и 2,35 $\pm$ 0,12 баллов соответственно (при $p < 0,05$).

Таблица 2

Результаты контрольной и экспериментальной групп после эксперимента, ($M \pm m$)

№	Показатель	Контрольная группа	Экспериментальная группа	p
Экспертная оценка, (баллы)				
1	Фаза захвата	2,69 $\pm$ 0,22	3,78 $\pm$ 0,24	<0,05
2	Фаза ускорение лодки	2,52 $\pm$ 0,19	3,47 $\pm$ 0,23	<0,05
3	Фаза извлечение весла и	2,35 $\pm$ 0,12	3,16 $\pm$ 0,19	<0,05

	выкат лодки			
Тестирование, (количество раз)				
1	Количество гребных циклов	16,31±0,65	15,03±0,45	<0,05
2	Гребля на каноэ 200 м (сек)	62,12±0,59	60,95±0,64	<0,05

Примечание: М – среднее арифметическое значение; m – стандартное отклонение; p – уровень статистической достоверности.

В тесте количество циклов в гребле на каноэ на отрезке 50 м после эксперимента у экспериментальной группы был показатель 15,03±0,45 циклов, в контрольной группе – 16,31±0,65 циклов, при $p < 0,05$. В тесте гребля на каноэ 200 м после эксперимента у гребцов экспериментальной группы результат составил 60,95±0,64 сек, у контрольной группы 62,12±0,59 сек, при $p < 0,05$. По окончании эксперимента между группами существует достоверно значимые различия ($p < 0,05$).

Выводы. Для разработки методики, направленной на совершенствование техники гребли на каноэ спортсменов 15-16 лет был проведен опрос с целью выявления наиболее часто встречающихся ошибок в технике гребли на каноэ. В ходе опроса было выявлено, что наиболее часто встречающейся ошибкой в фазе захвата является недостаточная жесткость верхней руки и провал на захвате; в фазе ускорения лодки – ручная работа (неэффективное использование туловища для выполнения гребка) и уход от продольной тяги; в фазе извлечения весла и выкат лодки – неоконченный гребок и перелом весла. С целью проверки эффективности методики, направленной на совершенствование техники гребли на каноэ спортсменов 15-16 лет, был проведен межгрупповой анализ показателей уровня владения техникой гребли на каноэ в до и после педагогического эксперимента. Выявлены достоверно значимые различия ($p < 0,05$) между контрольной и экспериментальной группами по окончании педагогического эксперимента по результатам экспертной оценки во всех фазах выполнения гребного цикла: фаза захвата, фаза ускорение лодки, фаза извлечение весла и выкат лодки; а так же в результатах тестирования: количество гребных циклов и гребля на каноэ 200 м. Полученные данные показывают эффективность методики, направленной на совершенствование техники гребли на каноэ спортсменов 15-16 лет, применяемой в экспериментальной группе.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

9. Верлин С.В., Семаева Г.Н., Маслова И.Н. Факторы, определяющие эффективность техники гребли [Электронный ресурс]: <https://cyberleninka.ru/article/n/factory-opredelyayushchie-effektivnost-tehniki-greblj>.
10. Ганженко Ю.В., Краснопевцев, Э.Г. Оценка технического мастерства в гребле на байдарках и каноэ [Текст]: учебное пособие. М.: Физкультура и спорт, 1998. 113 с.
11. Зеленин Л.А. Гребные тренажеры для каноэ и эффекты при их использовании [Текст] // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, 2013, 12 (94). С 60-68.
12. Котленко Т.Н. Модели техники гребли на байдарках и каноэ [Электронный ресурс]: <https://multiurok.ru/files/modieli-tiekhniki-ghriebli-na-baidarkakh-i-kanoe.html>.
13. Михайлова Т.В., Комаров А.Ф., Долгова Е.В. Гребной спорт [Текст]: Учебник. М.: Академия, 2006. 400 с.
14. Разумов Г.Г. Особенности построения гребка и совершенствование техники движений в гребле на каноэ [Текст]: а втореф. дис. ка нд. пед на ук. Л., 1991. 21 с.
15. Слаутин И.Н. Гребля на байдарках и каноэ [Текст] // Теория и практика физической культуры, 2002. №3. С. 23-24.
16. Чертов Н.В. Дидактические основы совершенствования технического мастерства высококвалифицированных спортсменов (На примере гребли на байдарках и каноэ) : [Текст]: а втореф. дис. ка нд. пед на ук.: Ростов н/Д, 2001. 22 с.
17. Ширяев В. Н. Гребля на байдарках и каноэ [Электронный ресурс]: <http://nauka-pedagogika.com>.

ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
ТЕХНИКИ БЕГА В ШОРТ-ТРЕКЕ

Попенов И.В.

Макина Л.Р., д-рпед. наук, доцент

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

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 различным сторонам подготовки спортсменов: физической, технической, психологической. Однако все более очевиден тот факт, что улучшение спортивных результатов зависит от уровня технической подготовленности спортсмена [1].

В последние годы тренерами сборных команд различного уровня чаще других использовалась модель подготовки конькобежцев, разработанная Б.М. Васильковским (1999). Она отличается большим объемом бега на коньках с невысокой скоростью в замедленном темпе. Однако данная модель подготовки, разработанная в начале 80-х годов, уже устарела. Из всего вышесказанного можно сделать вывод, что вопрос совершенствования техники бега на коньках в шорт-треке недостаточно освещен [3].

Одним из наиболее распространенных и получивших признание на практике совершенствования техники бега на коньках является использование специальных упражнений [2]. Основным требованием к специальным упражнениям является не только внешнее сходство с соревновательными упражнениями по основным кинематическим характеристикам, но, что самое главное, сходство по характеру электроактивности мышц. Наибольшее распространение получили следующие упражнения: бег на роликовых коньках, техническая и прыжковая имитация, пригибная ходьба в различных вариантах [4].

Цель работы: выявить средства, применяемые в конькобежном спорте для совершенствования технического мастерства шорт-трекеров 15-16 лет.

Полученные результаты. Для достижения данной цели был организован опрос в форме анкетирования, который проводился на первом этапе кубка России по шорт-треку в городе Уфа. В опросе приняли участие 10 тренеров высшей и первой категории, общий стаж их работы со спортсменами по шорт-треку составляет более 12 лет. Опрашиваемые, путем выбора из двух предложенных вариантов ответа (да и нет), определяли средств, направленных на совершенствование техники бега на коньках в шорт-треке (таблица 1).

Таблица 1

Результаты опроса тренеров

Вопросы	Да	Нет
Стоит ли выполнять упражнения перед зеркалом в	100	0%

процессе совершенствования техники бега на коньках?	%	
Считаете ли вы целесообразным проводить тренировки спортсменов на имитационной доске?	100 %	0%
Имеет ли смысл использование упражнений с регулированием высоты суставных углов в тренировочном процессе?	80%	20%
Целесообразно ли использовать упражнения с резиновым амортизатором в процессе совершенствования техники бега на коньках?	100 %	0%
Стоит ли использовать идеомоторную тренировку для совершенствования техники бега на коньках?	100 %	0%

В процессе анкетирования было выявлено, что: 100% тренеров считают, что стоит использовать упражнения с зеркалом для совершенствования техники бега на коньках.

100% опрашиваемых тренеров считают целесообразным проводить тренировки спортсменов 15-16 лет на имитационной доске.

80% тренеров считают эффективным использование упражнений с регулированием суставных углов в тренировочном процессе.

100% тренеров считают, что стоит использовать упражнения с резиновым амортизатором в тренировочном процессе.

100% тренеров считают целесообразным использование идеомоторной тренировки для совершенствования техники бега на коньках.

Выводы. Из данного исследования можно сделать вывод, что для совершенствования техники бега на коньках в шорт-треке следует применять упражнения на имитационной доске, упражнения с использованием зеркала, упражнения с резиновым амортизатором, упражнения с регулированием высоты суставных углов в сочетании с идеомоторной тренировкой.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Васильковский Б.М. Рекомендации к построению тренировки конькобежцев-многоборцев // Научно-спортивный вестник. 1999. № 6. С. 13-15.
2. Грач Р.Д. Анализ основных параметров скоростного бега на коньках и специальных упражнений конькобежца // Теория и практика физической культуры. 2000. - №2. - С.9-12.
3. Кудрявцев К.К. Совершенствование техники бега на коньках // Спортивная жизнь России. -2002. № 12. - С. 12-13.

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

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПЛОВЦОВ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА

Репин Д.В.,
канд. пед. наук, профессор Гареева А.С.
Башкирский институт физической культуры,
кафедра теории и методики спортивных игр и единоборств

Актуальность. На сегодняшний день в Российской Федерации большое внимание уделяется людям с ограниченными физическими возможностями. Многочисленные исследования авторов доказывают, что систематические занятия адаптивной физической культурой и спортом являются не только средством физической реабилитации, воспитания, но и средством становления социальной адаптации лиц с утраченными функциональными возможностями организма, в частности, с нарушениями слуха [2].

Одним из ведущих видов подготовки у спортсменов с нарушением слуха является физическая подготовка на всех ее этапах. Одним из основных критериев определения эффективности процесса физической подготовки является определения уровня развития физических качеств с целью контроля над состоянием физической подготовленности и возможности внесения коррективов [1].

Критериями оценки эффективности процесса физической подготовки служат наиболее значимые физические качества спортсменов на конкретных этапах подготовки. По мнению тренеров, работающих с пловцами с нарушением слуха, в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах первого и второго годов обучения пловцов к значимым физическим качествам относятся координация и гибкость, в УТГ 3 и ГССМ – координация и выносливость.

Предложенные в планах многолетней физической подготовки у спортсменов с нарушением слуха тестовые упражнения, не отражают в полной мере специфику вида спорта и определенного физического качества.

Цель работы. Определить критерии оценки уровня физической подготовленности пловцов с нарушением слуха.

Полученные результаты. На основании анализа планов подготовки пловцов с нарушением слуха, а так же анкетного опроса тренеров, в котором они ответили, что имеющиеся тесты не устраивают их в полной мере, нами были усовершенствованы и предложены критерии оценки уровня физической подготовленности пловцов с нарушением слуха. Методический подход к данному исследованию строился на основе объективных данных об уровне развития физических качеств у пловцов с нарушением слуха в процессе многолетней физической подготовки, причем оценка уровня физической подготовленности должна ориентироваться на характер основного заболевания спортсмена.

Предложенные нами тестовые упражнения и задания соответствуют требованиям теории тестирования (информативны, н и т.д). Для проведения тестирования подобраны упражнения с учетом особенностей заболевания занимающихся без вреда для их здоровья.

Учитывая мнения специалистов и принимая во внимание положение о том, что разные информативные тесты могут свидетельствовать о разных сторонах подготовленности, были выбраны наиболее надежные тесты и показатели, которые позволяют определить уровень физической подготовленности пловцов и хоккеистов без существенного снижения точности получаемой информации, причем каждый из тестов является доступным для широкого практического применения и не зависит от уровня имеющейся патологии. В систему оценки физической подготовленности пловцов с нарушением слуха включены тесты с использованием программно-аппаратного комплекса НС-Психотест, с использованием компьютерного стабиллографического комплекса «Стабилан-01», а так же тестовые упражнения, для оценки уровня развития наиболее значимых физических качеств в условиях спортивного зала и бассейна.

Оценка физической подготовленности с использованием программно-аппаратного комплекса НС-Психотест.

1. Тест «Контактная координациометрия по профилю с обратной связью» позволяет судить о дифференцировке мышечных усилий во времени и пространстве. Спортсмену необходимо провести кончиком щупа, не касаясь, краев планшета. Момент касания сопровождается световым сигналом. Оценивается процентное соотношение времени касаний и времени тестирования, %.

Оценка результатов:

- до 10% – очень высокое качество;

- 11-30 % – хорошее качество;
- 31-50% – низкий уровень;
- больше 50% – неудовлетворительное качество.

Оценка физической подготовленности с использованием компьютерного стабิโลграфического комплекса «Стабилан-01»

Оценка уровня развития координационных способностей

1. Стабิโลграфический тест. Позволяет оценивать выраженность позных отклонений в привычной для спортсмена позе в вертикальном положении. При обработке данных и их интерпретации используются параметры колебания тела, характеризующие абсолютное положение центра давления (ЦД), описываемое в системе координат: во фронтальной (Qx) и сагиттальной (Qu) плоскостях; средний разброс (R); площадь эллипса (S); длина статокинезиограммы (L).

2. Тест «Эвольвента» позволяет оценить ритмичность двигательных действий. Для этого спортсменам предлагается задание на точность воспроизведения предлагаемых движений в определенном ритме. В процессе тестирования испытуемый двигаться в заданном ритме по кривой, которая называется «Эвольвента» удерживая маркер в ее пределах. Траектория движения представляет собой кривую, раскручивающуюся из центра до определенной амплитуды, затем выполняется несколько кругов по амплитуде, и кривая сворачивается в центр. Тест оценивается по анализу суммарной и средней ошибок слежения в заданном ритме по каждому направлению (фронтальному и сагиттальному), а также отклонение от ритма. Фиксирование результатов происходит каждые 0,5 сек.

Оценка физической подготовленности с использованием двухканального электронейромиографа «Нейро-МВП»

Оценка уровня развития координационных способностей

Для оценки способности к произвольному расслаблению мышц (межмышечная координация) при помощи электронейромиографа определяются показатели биоэлектрических потенциалов трапециевидной мышцы в состояниях: покоя, напряжения и произвольного расслабления. Для исследования необходимо наложить парные поверхностные электроды на кожу над исследуемой мышцей в симметричных участках справа и слева от остистых отростков 7 шейного позвонка.

В норме в состоянии покоя амплитуда биопотенциалов мышцы составляет примерно до 50-100 мкВ; при произвольном мышечном

сокращении - частые высокоамплитудные колебания (до 1000 – 3000 мкВ); при произвольном расслаблении мышц наблюдаются слабые, низкоамплитудные (до 10 – 15 мкВ) высокочастотные колебания.

Оценка уровня физической подготовленности в условиях спортивного зала и бассейна.

Оценка уровня развития гибкости.

1. Подвижность позвоночного столба. Наклон вперед из положения сидя ноги вместе: испытуемый выполняет наклон вперед, ноги прямые. Подвижность позвоночного столба определяется по расстоянию от нулевой отметки (пальцы ног) до третьего пальца руки в см. В случае, если пальцы испытуемого не достигают нулевой отметки, то расстояние обозначается знаком «минус» (-), при достижении нулевой отметки - знаком «плюс» (+).

2. Подвижность плечевого сустава. Выкрут прямых рук с гимнастической палкой. Подвижность плечевого сустава оценивается по расстоянию между кистями рук при выкруте: чем меньше расстояние, тем выше подвижность этого сустава, и наоборот.

Оценка уровня развития координационных способностей пловцов

1. Способность к сохранению равновесия - удержание на поверхности воды тела в горизонтальном положении лежа на спине (сек). Движения ногами и руками запрещены. Удержание тела на поверхности воды реализуется за счет согласованности в работе мышц туловища. Позволяет оценить статодинамическое равновесие.

2. Координированность движений - плавание 25 м ногами вперед лежа на спине, ноги вместе (сек). Движение выполняется за счет гребковых движений рук.

Оценка уровня развития выносливости пловцов.

1. Проплывание четырех отрезков по 25 м вольным стилем. Отдых между каждым отрезком – 20 сек. Оценивается суммарное время проплывания четырех отрезков.

Выводы. Таким образом, определение критериев оценки уровня физической подготовленности пловцов с нарушением слуха строится с учетом:

- наиболее значимые физические качества пловцов на различных этапах подготовки;
- специфики вида спорта и соревновательного упражнения;
- особенностей этапа подготовки;
- особенностей имеющегося заболевания пловцов.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Богданова Т.Г., Щурова Ю.Е. Динамика интеллектуального развития детей с нарушением слуха // Вопросы психологии. 2009. №2. с. 46-55.
2. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Спорт, 2016. 616 с.
3. Овсяникова Е.Ю. Методика коррекции физического развития и физической подготовленности глухих школьников в процессе непрерывного адаптивного физического воспитания: дис ... канд. пед. наук /Е.Ю. Овсянникова. Киров, 2006. 165 с.

ОБОСНОВАНИЕ СОДЕРЖАНИЯ РАЗРАБОТАННОЙ МЕТОДИКИ
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ ПОВОРОТОВ В
КОМПЛЕКСНОМ ПЛАВАНИИ

Сабирова Л.Р

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

Актуальность. Совершенствование системы подготовки спортивного резерва является основной проблемой теории и методики юношеского спорта. Непрерывный рост спортивных достижений в спортивном плавании, постоянное снижение возраста мировых рекордсменов, лимит времени для вывода пловца от новичка до спортсмена, способного конкурировать на международной арене, приводит к необходимости поиска рациональной системы тренировки юных спортсменов[2].

В плавании, где необходимо добиваться как повышения скорости, так и совершенствования техники поворота, актуальность проблемы очевидна. В особенности это касается юных пловцов [1].

Интерес к процессу совершенствования техники поворотов в комплексном плавании у пловцов 10-11 лет обусловлен также тем, что в технике движений спортсменов даже высокого класса имеются

ошибки, которые нельзя объяснить только индивидуальными особенностями спортсменов [3].

Успех и победа во многом зависят не только от техники плавания, но и от владения техникой поворотов в плавании. Следовательно, эффективное отталкивание от поворотной стенки, снижение сопротивления и сохранение обтекаемого положения при выполнении поворота приводит к увеличению скорости плавания. Напротив, неправильное выполнение поворотов приводит к падению результатов и проигрыванию дистанции [2].

Цель работы. Обосновать содержание разработанной методики совершенствования техник поворотов в комплексном плавании у пловцов 10-11 лет.

Полученные результаты. Для обоснования содержания разработанной методики совершенствования техники поворотов в комплексном плавании у пловцов 10-11 лет было проведено анкетирование с целью выявления ведущих фаз поворотов в данной соревновательной дистанции. Кроме того, с помощью анкетирования были определены виды координационных способностей, необходимые для эффективного выполнения поворотов в комплексном плавании. Исследовались результаты опроса девяти экспертов. Экспертами являлись тренеры первой и высшей квалификационной категории. Специалистам предлагалось ответить на вопросы предлагаемой анкеты. Они выбирали наиболее правильные с их точки зрения ответы. Перечень вопросов и ответов включался в специальный бланк, в который эксперты вносили свои записи. Далее высчитывалось процентное соотношение ответов.

В результате анкетирования были получены следующие результаты:

-22.22% тренеров считают, ведущей фазой для выполнения поворотов в комплексном плавании является отталкивание от поворотной стенки; 22.22% скольжение под водой после поворота; 11.11% выхода на поверхность; 33.33% подплывание к поворотной стенке и касание; 11.11% вращение.

- 55,55% тренеров считают, что для эффективного выполнения техники поворотов пловцов 10-11 лет необходимы следующие виды координационных способностей: способность точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений; 22,22% способность выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности);

11.11% способность поддерживать статическое (позу) и динамическое равновесие.

Таким образом, эксперты в качестве ведущих фаз при выполнении техники поворотов выделили следующие: подплывание к поворотной стенке и касание; отталкивание; скольжение после отталкивания от поворотной стенки. Кроме того, наиболее значимыми видами координационных способностей в обеспечении эффективного выполнения техники поворотов пловцов 10-11 лет являются: способность точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений; способность выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности).

Выводы. Полученные в результате анкетирования данные позволяют определить основное содержание разработанной методики совершенствования техники поворотов в комплексном плавании у пловцов 10-11 лет.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Авдиенко В.Б. Организация и планирование спортивной тренировки в плавании [Текст]. Самара СГПУ, 2005. 72с.
2. Булгакова Н.Ж., Попов О.И., Партыка Л.И. Плавание в 21 веке: прогнозы и перспективы [Текст] // Теория и практика физ. культуры: тренер: журнал в журнале. 2002. № 4. С.29-34.
3. Спортивное плавание [Текст]: учеб.для вузов физ. культуры / под ред. проф. Н. Ж. Булгаковой. М.: ФОН, 1996. 430 с.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ РАЗРАБОТАННОЙ МЕТОДИКИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ ПОВОРОТОВ В КОМПЛЕКСНОМ ПЛАВАНИИ

Сабилова Л.Р.

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

Актуальность.Все

возр
аст
а
ю
щ
и
й
уро
ве
н
ь
с
порт
и
в
н
ы
х
дост
и
же
н
и
й,
ко
н
куре
н
ц
и
я
бор
ьбе
з
а
м
иро
вое

В

пер
ве
нст
во
требу
ют
посто
я
н
но
го
по
в
ы
ше
н
и
я
к
ачест
в
а
эффе
кт
и
вност
и
тре
н
иро
воч
но
го
про
цесс
а.
дост
и

и

Рост

же

н

и

й

в

п

л

а

в

а

н

и

и

в

бо

л

ь

шо

й

мере

о

пре

де

л

яетс

я

посто

я

н

н

ы

м

со

вер

ше

нст

во

в

а

н

ие

м
с
исте
м
по
д
гото
в
к
и
к
в
а
л
иф
и
ц
иро
в
а
н
н
ы
х
с
портс
ме
но
в.
К
а
к
пр
а
в
и
ло,
уст

а
но
в
ле
н
н
ые
ре
кор
д
ы
р
аз
л
ич
н
ы
х
с
пособ
а
х
п
л
а
в
а
н
и
я
со
хр
а
н
я
ютс
я
н

в

не

а
 прот
 я
 же
 н
 и
 и
 о
 д
 но
 го
 о
 л
 и
 м
 п
 и
 йс
 ко
 го
 ц
 и
 к
 л
 а [2].

Интерес к процессу совершенствования техники поворотов в комплексном плавании у пловцов 10-11 лет обусловлен также тем, что в технике движений спортсменов даже высокого класса имеются ошибки, которые нельзя объяснить только индивидуальными особенностями спортсменов [3].

Совершенствование техники поворотов постоянно находится в поле зрения тренеров и спортсменов. Жесткие требования к рациональности движений предъявляет водная среда, на преодоление сопротивления которой затрачивается большая часть энергии спортсменов.

Успех и победа во многом зависит не только от техники плавания, но и от владения техникой поворотов в плавании. Следовательно, эффективное отталкивание от поворотной стенки, снижение

сопротивления и сохранение обтекаемого положения при выполнении поворота приводит к увеличению скорости плавания. Напротив, неправильное выполнение поворотов приводит к падению результатов и проигрыванию дистанции [1].

Однако, несмотря на актуальность темы, в современной научно-методической литературе проблема совершенствования техники поворотов в комплексном плавании с учетом ведущих фаз у пловцов 10-11 лет раскрыта недостаточно. Существующие методики в большей степени посвящены физической подготовке пловцов, совершенствованию техники прохождения дистанции, а вопрос совершенствовании техники поворотов в комплексном плавании в данном возрасте практически не раскрыт.

Цель работы. Определить эффективность разработанной методики совершенствования техник поворотов в комплексном плавании у пловцов 10-11 лет.

Полученные результаты. С целью повышения эффективности процесса совершенствования техники поворотов в комплексном плавании у пловцов 10-11 лет тренировочной группы первого года обучения, нами была разработана методика.

Структура отдельного тренировочного занятия соответствовала общепринятой в теории и практике спортивной тренировки и включала в себя подготовительную, основную и заключительную части.

Разработанная методика совершенствования техники поворотов в комплексном плавании в экспериментальной группе применялись в основной части тренировочного занятия. Совершенствование техники поворотов в комплексном плавании проходило в первый и второй дни недельного микроцикла в первой половине основной части тренировочного занятия. Общее время, затрачиваемое на совершенствование техники поворотов в комплексном плавании и в контрольной, и в экспериментальной группах было одинаковым.

Особенностью разработанной методики, применяемой в экспериментальной группе являлось то, что ее содержание включало в себя специально-подготовительные упражнения в зале и соревновательные упражнения в воде, выполняемые с учетом ведущих фаз и координационных способностей для эффективного выполнения техники поворотов в комплексном плавании, применяемые расчленено-конструктивным методом.

Для определения эффективности применения разработанной методики совершенствования техники поворотов в комплексном плавании у пловцов 10-11 лет, был проведен межгрупповой анализ до и после педагогического эксперимента.

До проведения эксперимента во всех исследуемых показателях между контрольной и экспериментальной группами значимых различий не обнаружено: подплывание к поворотной стенке (КГ $0,8 \pm 0,25$ $p > 0,05$; ЭГ $0,8 \pm 0,19$ $p > 0,05$); техника касания поворотной стенки по правилам стиля (КГ $1,24 \pm 0,15$ $p > 0,05$; ЭГ $1,23 \pm 0,11$ $p > 0,05$); положение тела на воде (КГ $0,23 \pm 1,15$ $p > 0,05$; ЭГ $0,23 \pm 0,11$ $p > 0,05$); техника движения ногами по правилам стиля (КГ $1,27 \pm 0,05$ $p > 0,05$; ЭГ $1,25 \pm 0,04$ $p > 0,05$); согласованность движений (КГ $1,0 \pm 1,15$ $p > 0,05$; ЭГ $0,9 \pm 1,12$ $p > 0,05$); что говорит об одинаковом уровне техники поворотов в комплексном плавании у пловцов 10-11 лет у двух групп.

После педагогического эксперимента было проведено повторное тестирование показателей техники поворотов в комплексном плавании у пловцов 10-11 лет контрольной и экспериментальной групп (таблица 1, рис.1.).

Как видно из таблицы 1 и рис.1., достоверные изменения после педагогического эксперимента произошли во всех показателях техники поворотов в комплексном плавании у пловцов 10-11 лет: подплывание к поворотной стенке; техника касания поворотной стенки по правилам стиля; положение тела на воде; техника движения ногами по правилам стиля; согласованность.

Таблица 1

Показатели уровня владения техникой поворотов в комплексном плавании у пловцов 10-11 лет контрольной и экспериментальной групп после педагогического эксперимента ($M \pm m$)

Показатели техники (баллы)	Контрольная группа	Экспериментальная группа	p
Подплывание к поворотной стенке	$1,8 \pm 0,15$	$2,2 \pm 0,11$	$< 0,05$
Техника касания поворотной стенки по правилам стиля	$2,28 \pm 0,04$	$2,55 \pm 0,07$	$< 0,05$
Положение тела на воде	$0,4 \pm 0,1$	$1,4 \pm 0,1$	$< 0,05$

Продолжение таблицы

Техника движения ногами	$1,29 \pm 0,05$	$2,2 \pm 0,08$	$< 0,05$
-------------------------	-----------------	----------------	----------

по правилам стиля			
Согласованность движений	1,2±1,15	1,8±1,13	<0,05

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

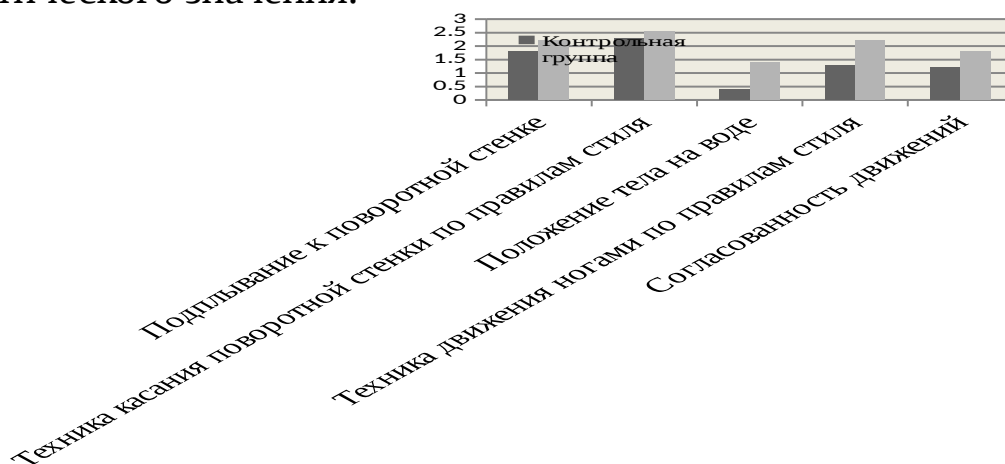


Рис.1. Показатели уровня владения техникой поворотов в комплексном плавании у пловцов 10-11 лет контрольной и экспериментальной групп после педагогического эксперимента.

Вывод. Таким образом, результаты педагогического эксперимента явились доказательством эффективности применения разработанной методики совершенствования техники поворотов в комплексном плавании у пловцов 10-11 лет.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Авдиенко В.Б. Организация и планирование спортивной тренировки в плавании [Текст]. Самара СГПУ, 2005. 72с.
2. Булгакова Н.Ж., Попов О.И., Партыка Л.И. Плавание в 21 веке: прогнозы и перспективы [Текст] // Теория и практика физ. культуры: тренер: журнал в журнале. 2002. № 4. С.29-34.
3. Спортивное плавание [Текст]: учеб. для вузов физ. культуры / под ред. проф. Н. Ж. Булгаковой. М.: ФОН, 1996. 430 с.

**ВЫЯВЛЕНИЕ ОПТИМАЛЬНЫХ ПРОСТРАНСТВЕННЫХ И
ВРЕМЕННЫХ КИНЕМАТИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК
ДВИЖЕНИЙ ГИМНАСТОК 8-9 ЛЕТ ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОГО**

ВЫПОЛНЕНИЯ ОПОРНОГО ПРЫЖКА «ПЕРЕВОРОТ» НА ПЕРВЕНСТВЕ РОССИИ И ПФО

Сабитова А.М.

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

Актуальность. Современная спортивная гимнастика – вид спорта, который предъявляет спортсмену высочайшие требования со стороны технической, физической, тактической, теоретической и психологической подготовки в их единстве и взаимосвязи. Техническая подготовка доминирует над другими сторонами подготовки, так как является предметом соревновательной оценки [3]. Современный этап развития мировой спортивной гимнастики характеризуется обострением конкуренции на крупнейших соревнованиях. При этом в тренировочном процессе объемы нагрузки подошли к пределу адаптационных возможностей человека. В этих условиях особое значение приобретают вопросы нахождения средств и методов повышения эффективности процесса освоения рациональной структурой гимнастических упражнений гимнастками, начиная с юного возраста [1].

Кинематическая структура движений подразумевает пространственные, временные и пространственно-временные характеристики движений. В спортивной гимнастике особенного внимания требуют пространственные характеристики, которые характеризуются рациональным взаиморасположением звеньев двигательного аппарата спортсмена, что обеспечивает целесообразное исходное положение перед началом движений, оперативную позу в процессе его выполнения и соблюдение оптимальной траектории движения.

Большинство научных и научно-методических публикаций по спортивной гимнастике посвящены вопросам физической подготовки, технической подготовки на бревне и в вольных упражнениях, в то время как работ, посвященных обучению или совершенствованию техники опорных прыжков недостаточно [2].

Целью работы является выявление оптимальных пространственных и временных кинематических характеристик движений гимнасток 8-9 лет для эффективного выполнения опорного прыжка «переворот» на Первенстве России и ПФО.

Полученные результаты. Для выявления наиболее оптимальных пространственных и временных кинематических характеристик движений гимнасток 8-9 лет для эффективного выполнения опорного прыжка «переворот» было проведено стенографирование видеозаписей выполнения данного элемента на Первенстве России и Приволжского Федерального Округа по спортивной гимнастике у спортсменок данного возраста. Всего было просмотрено 16 прыжков гимнасток, участвующих в финальных соревнованиях в данном виде многоборья.

В таблице 1 представлены показатели наиболее оптимальных пространственных и временных кинематических характеристик движений гимнасток 8-9 лет для эффективного выполнения опорного прыжка «переворот».

Как видно из таблицы 1, наиболее оптимальными пространственными кинематическими характеристиками движений гимнасток 8-9 лет для эффективного выполнения опорного прыжка «переворот» являются следующие:

- в фазе контакта с мостом (наскок) – угол в тазобедренном суставе ($175,40 \pm 5,04$), положение тела относительно моста ($91,25 \pm 5,25$);
- в первой фазе полета – угол в тазобедренном суставе ($180,64 \pm 5,02$), угол в плечевом суставе ($179,60 \pm 3,09$);
- в фазе контакта с конем – угол в тазобедренном суставе ($179,73 \pm 3,28$), угол в плечевом суставе ($171,56 \pm 3,02$), положение тела относительно коня ($67,75 \pm 2,54$);
- в фазе отхода с коня – угол в тазобедренном суставе ($180,47 \pm 2,93$), угол в плечевом суставе ($179,32 \pm 2,12$), положение тела относительно коня ($89,96 \pm 0,82$);
- во второй фазе полета – угол в тазобедренном суставе ($180,15 \pm 1,13$), угол в плечевом суставе ($179,21 \pm 1,42$);
- в фазе приземления – угол в тазобедренном суставе ($117,65 \pm 3,44$), угол в плечевом суставе ($89,76 \pm 2,13$).

Таблица 1

Наиболее оптимальные пространственные кинематические характеристики движений гимнасток 8-9 лет ($n=16$) для эффективного выполнения опорного прыжка «переворот», ($M \pm m$)

Пространственные кинематические характеристики	Контакт с мостом (наскок)	Полет в первой фазе	Контакт с конём	Отход с коня	Полет во второй фазе	Приземление
1. Угол в тазобедренном суставе, (градусы)	175,40 ±5,04	180,64 ±5,02	179,73 ±3,28	180,47 ±2,93	180,15 ±1,13	117,65 ±3,44
2. Угол в плечевом суставе, (градусы)		179,60 ±3,09	171,56 ±3,02	179,32 ±2,12	179,21 ±1,42	89,76 ±2,13
3. Положение тела относительно моста, (градусы)	91,25 ±5,25					
4. Положение тела относительно коня, (градусы)			67,75 ±2,54	89,96 ±0,82		

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

Таким образом, для эффективного выполнения опорного прыжка «переворот» наиболее оптимальными пространственными кинематическими характеристиками движений гимнасток 8-9 лет являются: в фазе контакта с мостом (наскок) – угол в тазобедренном суставе, положение тела относительно моста; в первой фазе полета – угол в тазобедренном суставе и плечевом суставе; в фазе контакта с конем – угол в тазобедренном суставе и в плечевом суставе, положение тела относительно коня; в фазе отхода с коня – угол в тазобедренном и плечевом суставе, положение тела относительно коня; во второй фазе полета – угол в тазобедренном и плечевом суставе; в фазе приземления – угол в тазобедренном суставе и плечевом суставе.

В таблице 2 представлены показатели оптимальных временных кинематических характеристик движений гимнасток 8-9 лет для эффективного выполнения опорного прыжка «переворот».

Таблица 2

Наиболее оптимальные временные кинематические характеристики движений гимнасток 8-9 лет ($n=16$) для эффективного выполнения опорного прыжка «переворот», ($M \pm m$)

	Скорость разбега, (м/с)	Контакт с мостом, (с)	Полет в первой фазе, (с)	Контакт с конём, (с)	Полет во второй фазе, (с)
M	0,17	0,12	0,45	0,17	1,24
m	0,01	0,02	0,05	0,04	0,08

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

Из таблицы 2 следует, что наиболее оптимальными временными кинематическими показателями характеристик движений гимнасток 8-9 лет для эффективного выполнения опорного прыжка «переворот» являются: скорость разбега – $(0,17 \pm 0,01)$ м/с, контакт с мостом – $(0,12 \pm 0,02)$ с, первая фаза полета – $(0,45 \pm 0,05)$ с, фаза контакта с мостом – $(0,17 \pm 0,04)$ с, вторая фаза полета – $(1,24 \pm 0,08)$ с.

Вывод. Таким образом, для наиболее эффективного выполнения опорного прыжка «переворот» гимнасткам 8-9 лет необходимо приближать показатели пространственных и временных кинематических характеристик движений к оптимальным показателям, указанным выше.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аркаев Л.Я. Как готовить чемпионов [Текст]: учебное пособие. М. : Физкультура и спорт, 2004. 328 с.
2. Кокоулина О.П. Индивидуализация подготовки гимнасток в опорных прыжках [Текст]: автореф. дис. на соиск. учен. степени канд. пед. наук. М., 2010, 24 с.
3. Харабуги Г.Д. Теория и методика физического воспитания [Текст]: методическое пособие. М.: Физкультура и спорт, 1994. 232 с.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ОШИБОК ВО ВРЕМЕННЫХ КИНЕМАТИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИКАХ ДВИЖЕНИЙ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ

ОПОРНОГО ПРЫЖКА «ПЕРЕВОРОТ» У ГИМНАСТОК 8-9 ЛЕТ С РАЗНЫМ ТИПОМ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ

Сабитова А.М.

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

Актуальность. Современный этап развития мировой спортивной гимнастики характеризуется обострением конкуренции на крупнейших соревнованиях. При этом в тренировочном процессе объемы нагрузки подошли к пределу адаптационных возможностей человека. В этих условиях особое значение приобретают вопросы нахождения средств и методов повышения эффективности процесса освоения рациональной структуры гимнастических упражнений гимнастками, начиная с юного возраста [1].

За последние годы в спортивной гимнастике произошли некоторые изменения, кроме того, что произошло омоложение вида спорта, так еще и увеличилась трудность соревновательных упражнений. Эти изменения коснулись и элементов, выполняемых на опорном прыжке [4]. Чтобы претендовать на высокое место в данном виде многоборья, необходимо выполнять сложные прыжки с разной структурой движения с высокой базовой оценкой. Но без технически правильного выполнения опорного прыжка «переворот» у юных гимнасток 8-9 лет становится практически невозможным дальнейшее изучение сложных опорных прыжков. Кроме того, данный прыжок считается обязательным и выполняется гимнастками по программе, начиная с первого юношеского разряда и до первого взрослого разряда.

Помимо этого спортсменки данного возраста имеют различные типы телосложения, что, по мнению Л.Я. Аркаева (2004), откладывает определенный отпечаток на выполнение упражнений в спортивной гимнастике, и особенно, опорных прыжков [1].

Кинематическая структура движений подразумевает пространственные, временные и пространственно-временные характеристики движений. В спортивной гимнастике особенного внимания требуют пространственные характеристики, которые характеризуются рациональным взаиморасположением звеньев двигательного аппарата спортсмена, что обеспечивает целесообразное исходное положение перед началом движений, оперативную позу в

процессе его выполнения и соблюдение оптимальной траектории движения [3].

Целью работы является выявление ошибок во временных кинематических характеристиках движений при выполнении опорного прыжка «переворот» у гимнасток 8-9 лет с разным типом телосложения.

Полученные результаты. Для определения ошибок во временных кинематических характеристиках движений при выполнении опорного прыжка «переворот» у гимнасток 8-9 лет с разным типом телосложения, был проведен анализ данных характеристик движений спортсменок с микросоматическим, мезосоматическим и макросоматическим типами телосложения при выполнении данного элемента. Результаты представлены в таблицах 1-3.

Таблица 1

Временные кинематические характеристики движений гимнасток 8-9 лет микросоматического типа телосложения (n=10) при выполнении опорного прыжка «переворот»

	Скорость разбега, (м/с)	Контакт с мостом, (с)	Полет в первой фазе, (с)	Контакт с конём, (с)	Полет во второй фазе, (с)
М	0,20	0,14	0,28	0,24	0,68
m	0,007	0,01	0,02	0,02	0,03

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

Из таблицы видно, что скорость разбега ($0,20 \pm 0,007$; $0,17 \pm 0,01$), время контакта с мостом ($0,14 \pm 0,01$; $0,12 \pm 0,02$) и поверхностью коня ($0,24 \pm 0,02$; $0,17 \pm 0,04$) у спортсменок 8-9 лет с микросоматическим типом телосложения значительно превышают средние оптимальные показатели у гимнасток, выступающих на Первенстве России и ПФО, что в свою очередь обусловлено низким качеством выполнения отталкивания и укорочением времени первой фазы полета ($0,28 \pm 0,02$; $0,45 \pm 0,05$), и соответственно – второй фазы полета ($0,68 \pm 0,03$; $1,24 \pm 0,08$).

Таким образом, у спортсменок с микросоматическим типом телосложения основные ошибки наблюдаются практически во всех фазах опорного прыжка – разбег, контакт с мостом (наскок), полет в первой фазе, контакт с конем, отход с коня и полет во второй фазе. В

связи этим необходимо обратить особое внимание на выполнение специально-подготовительных упражнений, направленных на корректировку скорости разбега и первой половины прыжка, так как ошибки в данных фазах прыжка часто влечет за собой изменение структуры второй фазы прыжка.

Таблица 2

Временные кинематические характеристики движений гимнасток 8-9 лет мезосоматического типа телосложения (n=10) при выполнении опорного прыжка «переворот»

	Скорость разбега, (м/с)	Контакт с мостом, (с)	Полет в первой фазе, (с)	Контакт с конём, (с)	Полет во второй фазе, (с)
М	0,19	0,13	0,35	0,21	1,01
m	0,005	0,008	0,02	0,03	0,03

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

Из данных таблицы следует, что скорость разбега ($0,19 \pm 0,005$; $0,17 \pm 0,01$), время контакта с мостом ($0,13 \pm 0,008$; $0,12 \pm 0,02$) и поверхностью коня ($0,21 \pm 0,03$; $0,17 \pm 0,04$) у спортсменок 8-9 лет с мезосоматическим типом телосложения незначительно превышают средние оптимальные показатели у гимнасток, выступающих на Первенстве России и ПФО, что в свою очередь также приводит к снижению качества выполнения фазы отталкивания и укорочению времени первой фазы полета ($0,35 \pm 0,02$; $0,45 \pm 0,05$), и соответственно – второй фазы полета ($1,01 \pm 0,03$; $1,24 \pm 0,08$).

Так, у спортсменок с мезосоматическим типом телосложения во временных характеристиках движения выявлены незначительные отклонения в показателях скорости разбега, времени первой и второй фаз полета, отталкивания с коня. В связи этим необходимо обратить особое внимание на выполнение специально-подготовительных упражнений, направленных на корректировку данных ошибок в исполнении опорного прыжка у спортсменок 8-9 лет с мезосоматическим типом телосложения.

Таблица 3

Временные кинематические характеристики движений гимнасток 8-9 лет макросоматического типа телосложения (n=10) при выполнении опорного прыжка «переворот»

	Скорость разбега, (м/с)	Контакт с мостом, (с)	Полет в первой фазе, (с)	Контакт с конём, (с)	Полет во второй фазе, (с)
М	0,17	0,12	0,39	0,19	1,05
m	0,008	0,01	0,03	0,02	0,04

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

Показатели временных кинематических характеристик движений гимнасток 8-9 лет макросоматического типа телосложения (n=10) при выполнении опорного прыжка «переворот» в большей степени приближены к показателям гимнасток на Первенстве России и ПФО, так показатель скорости разбега ($0,17 \pm 0,008$; $0,17 \pm 0,01$), время контакта с мостом ($0,12 \pm 0,01$; $0,12 \pm 0,02$) и поверхностью коня ($0,19 \pm 0,02$; $0,17 \pm 0,04$). Однако, показатель выполнения фазы полета в первой фазе короче, чем у спортсменок на Первенстве России и ПФО ($0,39 \pm 0,03$; $0,45 \pm 0,05$), второй фазы полета ($1,05 \pm 0,04$; $1,24 \pm 0,08$).

Таким образом, у спортсменок с макросоматическим типом телосложения основные ошибки наблюдаются: в двух показателях из шести – контакт с мостом и отход с коня; в плечевых суставах в трех показателях прыжка – контакт с конем, полет во второй фазе в фазе отхода с коня; в показателях временных кинематических характеристик движений, а именно, в показателе фазы полета в первой и второй половине прыжка. В связи этим необходимо обратить особое внимание на выполнение специально-подготовительных упражнений, направленных на корректировку данных ошибок в исполнении опорного прыжка у спортсменок 8-9 лет с макросоматическим типом телосложения.

Вывод. Полученные данные рекомендуем использовать при разработке методики совершенствования техники опорного прыжка «переворот» у спортсменок 8-9 лет с разным типом телосложения.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аркаев Л.Я. Как готовить чемпионов [Текст]: учебное пособие. М. : Физкультура и спорт, 2004. 328 с.
2. Донди О. Совершенствование уровня специальной технической подготовленности гимнасток 9-14 лет [Текст]: автореф. дис. . канд. пед. наук. СПб., 2009. 21 с.
3. Кокоулина О.П. Индивидуализация подготовки гимнасток в опорных прыжках [Текст]: автореф. дис. на соиск. учен.степени канд. пед. наук. М., 2010, 24 с.
4. Смолевский В.М., Гавердовский Е.К. Спортивная гимнастика [Текст]. Киев: Олимпийская литература. 2001. 466 с.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДИКИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ ОПОРНОГО ПРЫЖКА «ПЕРЕВОРОТ» У ГИМНАСТОК 8-9 ЛЕТ

Сабитова А.М.

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

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

Актуальность. За последние годы в спортивной гимнастике увеличилась трудность соревновательных упражнений. В особенности эти изменения коснулись опорных прыжков[4]. Чтобы претендовать на высокое место в данном виде многоборья, необходимо выполнять сложные прыжки с разной структурой движения с высокой базовой оценкой. Однако, без технически правильного выполнения опорного прыжка «переворот» у юных гимнасток 8-9 лет становится практически невозможным дальнейшее изучение сложных опорных прыжков. Кроме того, данный прыжок считается обязательным и выполняется гимнастками по программе, начиная с первого юношеского разряда и до первого взрослого разряда [3].

Помимо этого спортсменки данного возраста имеют различные типы телосложения, что, по мнению Л.Я. Аркаева (2004), откладывает определенный отпечаток на выполнение упражнений в спортивной гимнастике, и особенно, опорных прыжков [1].

Именно поэтому совершенствование техники данного прыжка у гимнасток 8-9 лет с разным типом телосложения относится к числу актуальных проблем в системе их подготовки [4].

Большинство научных и научно-методических публикаций по спортивной гимнастике посвящены вопросам физической подготовки, технической подготовки на бревне и в вольных упражнениях, и мало работ, посвященных обучению или совершенствованию техники опорных прыжков [3].

Вышеуказанные данные свидетельствуют о том, что научно-методическое обеспечение технической подготовки в опорных прыжках в современной спортивной гимнастике раскрыто недостаточно, кроме того, по мнению ряда авторов, имеющиеся методики совершенствования техники опорного прыжка «переворот» не достаточно эффективны, не индивидуализированы для спортсменок 8-9 лет с разным типом телосложения [2].

Целью работы является определить эффективность разработанной методики совершенствования опорного прыжка «переворот» у гимнасток 8-9 лет.

Полученные результаты. Для достижения цели исследования нами была разработана методика совершенствования техники опорного прыжка «переворот» у гимнасток 8-9 лет, особенностью которой являлось применение специально-подготовительных и соревновательных упражнений в зависимости от выявленных ошибок в пространственных и временных кинематических характеристиках движений при выполнении данного прыжка спортсменками разных типов телосложений в сравнении с гимнастками, выступающими на Первенстве России и ПФО. Далее был проведен педагогический эксперимент, в ходе которого определялась эффективность данной методики. Для выявления эффективности разработанной методики проводился межгрупповой анализ показателей пространственных и временных кинематических характеристик движений у гимнасток 8-9 лет с разным типом телосложений до и после эксперимента.

В ходе межгруппового анализа показателей пространственных и временных кинематических характеристик движений при выполнении опорного прыжка «переворот» между контрольными и экспериментальными группами гимнасток 8-9 лет с микросоматическим, мезосоматическим и макросоматическим типами телосложения определено, что до эксперимента достоверно

значимых различий выявлено не было ни в одном из показателей, соответственно, группы были одинаковыми.

В экспериментальной группе гимнасток микросоматического типа по сравнению с контрольной после педагогического эксперимента достоверно значимые различия были выявлены в пяти фазах из шести показателя угла в тазобедренном суставе: контакт с мостом (наскок) ($168,22 \pm 2,57$; $175,18 \pm 3,21$; $p < 0,05$), полет в первой фазе ($169,36 \pm 2,54$; $174,39 \pm 2,12$; $p < 0,05$), контакт с конём ($171,37 \pm 2,25$; $177,13 \pm 2,42$; $p < 0,05$), отход с коня ($189,47 \pm 3,87$; $181,35 \pm 2,44$; $p < 0,05$), полет во второй фазе ($183,13 \pm 1,71$; $179,25 \pm 1,54$; $p < 0,05$). В показателе угла в плечевых суставах достоверно значимые различия выявлены в трех фазах из пяти: полет в первой фазе ($172,60 \pm 2,19$; $177,36 \pm 2,09$; $p < 0,05$), отход с коня ($184,36 \pm 2,02$; $179,36 \pm 1,74$; $p < 0,05$), полет во второй фазе ($174,15 \pm 1,33$; $178,37 \pm 1,25$; $p < 0,05$). Также достоверные различия выявлены в показателе положение тела относительно коня в фазе контакт с конём ($59,17 \pm 2,47$; $65,22 \pm 2,04$; $p < 0,05$), отход с коня ($113,13 \pm 0,85$; $100,55 \pm 1,54$; $p < 0,05$). Также достоверные различия выявлены во всех временных показателях опорного прыжка «переворот»: скорость разбега ($0,19 \pm 0,002$; $0,18 \pm 0,003$; $p < 0,05$), контакт с мостом ($0,13 \pm 0,005$; $0,12 \pm 0,003$; $p < 0,05$), полет в первой фазе ($0,32 \pm 0,01$; $0,38 \pm 0,02$; $p < 0,05$), контакт с конём ($0,22 \pm 0,01$; $0,18 \pm 0,02$; $p < 0,05$), полет во второй фазе ($0,73 \pm 0,04$; $1,01 \pm 0,05$; $p < 0,05$).

В экспериментальной группе гимнасток мезосоматического типа после педагогического эксперимента, по сравнению с контрольной достоверно значимые различия были выявлены в четырех фазах из шести показателя угла в тазобедренном суставе: контакт с мостом (наскок) ($175,22 \pm 1,57$; $179,18 \pm 1,01$; $p < 0,05$), полет в первой фазе ($175,66 \pm 1,54$; $179,09 \pm 1,06$; $p < 0,05$), контакт с конём ($178,37 \pm 0,61$; $179,83 \pm 0,82$; $p < 0,05$), полет во второй фазе ($183,00 \pm 0,72$; $180,25 \pm 0,74$; $p < 0,05$). В показателе угла в плечевых суставах достоверно значимые различия выявлены в четырех фазах из пяти: полет в первой фазе ($175,60 \pm 1,19$; $178,36 \pm 1,09$; $p < 0,05$), контакт с конём ($173,01 \pm 1,18$; $177,11 \pm 1,11$; $p < 0,05$), отход с коня ($182,78 \pm 1,02$; $179,25 \pm 0,74$; $p < 0,05$), полет во второй фазе ($177,15 \pm 0,83$; $179,77 \pm 0,85$; $p < 0,05$). Также достоверные различия выявлены в показателе положение тела относительно коня в фазе контакт с конём ($61,12 \pm 2,07$; $66,27 \pm 2,04$; $p < 0,05$), отход с коня ($105,13 \pm 3,85$; $94,55 \pm 1,52$; $p < 0,05$). Достоверные различия выявлены в четырех из пяти временных показателях

опорного прыжка «переворот»: скорость разбега ($0,18 \pm 0,003$; $0,17 \pm 0,003$; $p < 0,05$), полет в первой фазе ($0,37 \pm 0,02$; $0,41 \pm 0,01$; $p < 0,05$), контакт с конём ($0,21 \pm 0,01$; $0,17 \pm 0,01$; $p < 0,05$), полет во второй фазе ($1,04 \pm 0,02$; $1,11 \pm 0,03$; $p < 0,05$).

В экспериментальной группе гимнасток макросоматического типа, по сравнению с контрольной после педагогического эксперимента достоверно значимые различия были выявлены в трех фазах из шести показателя угла в тазобедренном суставе: контакт с мостом (наскок) ($178,23 \pm 0,66$; $180,30 \pm 0,31$; $p < 0,05$), контакт с конём ($178,57 \pm 0,61$; $180,13 \pm 0,52$; $p < 0,05$), отход с коня ($182,87 \pm 0,63$; $179,85 \pm 0,36$; $p < 0,05$). В показателе угла в плечевых суставах достоверно значимые различия выявлены в четырех фазах из пяти: полет в первой фазе ($177,32 \pm 2,53$; $177,30 \pm 2,51$; $p < 0,05$), контакт с конём ($164,43 \pm 2,41$; $164,42 \pm 2,40$; $p < 0,05$), отход с коня ($173,23 \pm 2,37$; $173,24 \pm 2,35$; $p < 0,05$), полет во второй фазе ($177,52 \pm 1,16$; $177,50 \pm 1,17$; $p < 0,05$). Также достоверные различия выявлены в показателе положение тела относительно коня в фазе контакт с конём ($65,12 \pm 0,46$; $67,27 \pm 0,24$; $p < 0,05$). Достоверные различия выявлены в четырех из пяти временных показателях опорного прыжка «переворот»: скорость разбега ($0,17 \pm 0,003$; $0,16 \pm 0,003$; $p < 0,05$), полет в первой фазе ($0,39 \pm 0,02$; $0,44 \pm 0,01$; $p < 0,05$), контакт с конём ($0,19 \pm 0,007$; $0,17 \pm 0,006$; $p < 0,05$), полет во второй фазе ($1,07 \pm 0,02$; $1,14 \pm 0,03$; $p < 0,05$).

Вывод. Таким образом, по вышеуказанным данным можно судить об эффективности разработанной методики совершенствования техники опорного прыжка «переворот» у гимнасток 8-9 лет с микросоматическим, мезосоматическим и макросоматическим типом телосложения в сравнении с общепринятой. Полученные данные рекомендуем использовать в процессе технической подготовки спортсменок 8-9 лет, направленной на совершенствование техники опорного прыжка «переворот» у гимнасток данного возраста с разным типом телосложения.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аркаев Л.Я. Как готовить чемпионов [Текст]: учебное пособие. М. : Физкультура и спорт, 2004. 328 с.
2. Донди О. Совершенствование уровня специальной технической подготовленности гимнасток 9-14 лет [Текст]: автореф. дис. . канд. пед. наук. СПб., 2009. 21 с.

3. Кокоулина О.П. Индивидуализация подготовки гимнасток в опорных прыжках [Текст]: автореф. дис. на соиск. учен. степени канд. пед. наук. М., 2010, 24 с.
4. Смолевский В.М., Гавердовский Е.К. Спортивная гимнастика [Текст]. Киев: Олимпийская литература. 2001. 466 с.

ОСОБЕННОСТИ РАЗРАБОТАННОЙ МЕТОДИКИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТАКТИЧЕСКИХ СИСТЕМ НАПАДЕНИЯ ХОККЕИСТОВ 16-17 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 [7].

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 [4].

Упущения в совершенствовании элементов тактического мастерства игроков отрицательно влияют на эффективность и качество командных действий и взаимодействий хоккеистов во время игры [3]. В возрасте 16-17 лет начинается становление тактического мастерства хоккеистов. Спортсмены данного возраста в хоккее обладают высоким уровнем технической, физической подготовленности, главной задачей на данном этапе является совершенствование командных тактических действий в нападении, как наиболее результативных [2, 5, 6].

Хоккей – командная игра, поэтому, от командных действий всей пятерки зависит результат игровой ситуации и самой игры. Говоря о командных тактических действиях в нападении, на первый план выходят тактические системы. В отличие от индивидуальных тактических действий, командные тактические системы являются наиболее сложными как для реализации и достижения результата, так

и для самого процесса совершенствования. Хотя, именно от высокого уровня реализации тактических систем зависит результативность в хоккее [1].

На современном этапе развития хоккея, наблюдается недостаточность обеспечения тренировочного процесса, направленного на совершенствование тактических систем нападения хоккеистов 16-17 лет.

Цель работы. Раскрыть содержание разработанной методики совершенствования тактических систем нападения хоккеистов 16-17 лет.

Полученные результаты. Для повышения эффективности процесса тактической подготовки хоккеистов на этапе углублённой специализации нами была разработана методика совершенствования тактических систем нападения хоккеистов 16-17 лет. Для реализации модифицированной методики было сформировано две группы хоккеистов - контрольная и экспериментальная. В эксперименте приняли участие хоккеисты 16-17 лет, тренировочной группы четвертого года обучения. Спортсмены были идентичны по уровню подготовленности, полу и возрасту.

Процесс совершенствования тактических действий, входящих в содержание основной части тренировочного занятия, проходил в специально-подготовительном этапе подготовительного и соревновательном периодах спортивной тренировки.

Форма, характер нагрузки, средства и методы совершенствования командных тактических действий в нападении в контрольной и экспериментальной группах были относительно одинаковыми, но в экспериментальной группе использовалась разработанная методика.

Отличием занятий экспериментальной от контрольной группы являлось изменение тактических заданий для совершенствования тактических действий в наиболее результативных системах нападения. Тактические задания для совершенствования остальных тактических действий в обеих группах были одинаковыми. Между контрольной и экспериментальной группами один раз в неделю проводилась двусторонняя игра.

Каждое задание выполнялось в два подхода, время выполнения – три минуты, интервал отдыха между подходами - одна минута, интенсивность - субмаксимальная, характер отдыха – пассивный. Каждое тактическое задание было направлено на совершенствование тактических действий в конкретной тактической системе нападения

(атака сходу и позиционная атака). Задания выполнялись в равных и неравных численных составах. Причем, только после освоения заданий совершенствования атаки с ходу и позиционной атаки в равных численных составах, реализовывались тактические задания в неравных численных составах.

I. Тактические задания с сопротивлением противника для совершенствования атаки с ходу.

1. Тактические задания с сопротивлением противника в равных численных составах для совершенствования тактических действий в системе нападения - атака с ходу.

1.1.1. При входе в зону на высокой скорости крайний нападающий обыгрывает соперника с внешней стороны и выходит на ударную позицию, угрожая воротам. На него переключается опекун партнера. Крайний нападающий делает передачу освободившемуся партнеру, который и завершает атаку броском в ворота.

1.1.2. Обыграв в углу защитника, нападающий выкатывается на ударную позицию, отвлекая на себя внимание других игроков противника и позволяя тем самым освободиться из-под опеки своим партнерам. В зависимости от сложившейся ситуации, нападающий выбирает тактическое решение задачи.

- нападающий сам атакует ворота;

- нападающий делает передачу партнерам.

2. Тактические задания с сопротивлением противника в неравных численных составах (в меньшинстве - 3-2, при численном преимуществе нападающих) для совершенствования атаки с ходу.

Задание 2. 2.1. Правый крайний нападающий, войдя на скорости в зону, идет на ворота, отвлекает на себя соперника. Затем отдает скрытый пас центральному нападающему, который в одно касание возвращает шайбу ему, после чего он атакует ворота сам или отдает острую передачу на дальнюю штангу выходящему крайнему нападающему.

2.2.2. Задание 3х2 в зоне соперника. Все игроки располагаются за синей линией в средней зоне. Тренер вбрасывает шайбу к дальнему борту, а защитникам дается задание - выйти из зоны или выбросить шайбу, нападающим - овладеть шайбой и атаковать ворота.

II. Тактические задания с сопротивлением противника в для совершенствования позиционной атаки.

Задания выполнялись при условии, что изначальная расстановка игроков предусматривала расположение двух игроков на ближнем и дальнем «пяточках».

1.Тактические задания с сопротивлением противника в равных численных составах для совершенствования тактических действий в системе нападения – позиционная атака.

Методические рекомендации в процессе совершенствования позиционной атаки:

- атакующие должны постоянно двигаться, меняться местами, помогать друг другу, менять фланг атаки, сохраняя глубину и ширину атакующих действий;
- владеющий шайбой нападающий обязан всегда стремиться обыграть противника на фланге, выходить в центр и угрожать воротам;
- всем игрокам необходимо быть постоянно нацеленными на взятие ворот, открываться и выходить на ударную позицию для завершения атакующих действий, используя броски, добивания, подправления, помехи вратарю.

Кроме того, каждый четвертый день недельного микроцикла в экспериментальной группе проводились двусторонние игры в равных и неравных численных составах для совершенствования атаки с ходу и позиционной атаки. Особенностью таких игр являлось то, что они выполнялись по заданию. Задание давалось только одной команде - моделировать соревновательные ситуации, задача второй команды – адекватно реагировать на тактические действия соперников и правильно решать поставленную тактическую задачу. Время игры – 10 минут. С интервалом отдыха – три минуты. После чего команды менялись номерами.

Вывод. Таким образом, разработанная методика включала в свое содержание: тактические задания, выполняемые в усложненных условиях для совершенствования наиболее результативных тактических систем нападения хоккеистов 16-17 лет.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Зимин Е.В. Подготовка хоккеиста [Текст]: учебник. М.: Физкультура и спорт. 1986. 236 с.
2. Игнатенко В.А. Исследование тактики в спортивных играх [Электронный ресурс] // <http://lib.sportedu.ru/GetText.idc?TxtID=129> (Дата обращения 13.09.2018).

3. Каргополов В. П. Теоретические аспекты построения моделей контроля в спорте [Текст] учеб.пособие. Хабаровск, 2000. 73 с.
4. Климин В.Л., Колосков В.И. Управление подготовкой хоккеистов [Текст]: учебник. М.: Физкультура и спорт, 2002. 271 с.
5. Колосков В. И. Управление подготовкой хоккеистов [Текст]. М., 2002. 162 с.
6. Колосков В.И., Климин В.П. Подготовка хоккеистов [Текст]. М.: Академия. 1991. 123 с.
7. Королев Ю. В. Хоккей. Методика регистрации основных характеристик игровой деятельности в модельных условиях [Электронный ресурс]. <http://www.twirpx.com/file> (дата обращения 12.11.2017).Персиваль Л. Хоккей [Текст]. М.: Физкультура и спорт, 2007. 170 с.

ЗНАЧИМОСТЬ И ОСОБЕННОСТИ ПРОЦЕССА ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ХОККЕИСТОВ 15-16 ЛЕТ

Саетов И.Р.

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

Актуальность. Современный хоккей, характеризующийся значительным увеличением игровой интенсивности, требует от игроков, прежде всего, повышения тактической подготовленности, позволяющей производить большее количество игровых действий качественно и эффективно в зависимости от постоянно меняющейся ситуации[1]. В хоккее огромную роль играет тактическая подготовка. И ее значимость возрастает на этапе углубленной специализации. От качества и эффективности процесса тактической подготовки в юношеском хоккее зависит рост спортивного мастерства хоккеиста в будущем [7].

Имея равный уровень физической, технической подготовленности, выигрывает в конкретной ситуации та команда, спортсмены которой в совершенстве владеют рациональными формами ведения спортивной борьбы.

Цель работы. Теоретически обосновать значимость и особенности процесса тактической подготовки хоккеистов 15-16 лет.

Полученные результаты. Индивидуальные тактические действия являются основой для реализации командного мастерства в хоккее. Он качественной индивидуальной работы хоккеиста зависит эффективность работы всей команды.

Тактическое мышление в хоккее является основополагающим фактором реализации тактической подготовленности полевого игрока. Тактическое мышление проявляется в сложных условиях игры и способствует решению конкретной задачи в определенной игровой ситуации. По мнению специалистов в области хоккея, в процессе тактической подготовки хоккеистов необходимо совершенствовать тактическое мышление. Это связано с тем, что процесс мышления неразрывно связан с двигательными действиями [7, 12]. Грамотное сочетание тактических заданий для развития тактического мышления и совершенствования тактических действий хоккеиста приведет к повышению эффективности процесса тактической подготовки хоккеистов на этапе углубленной специализации [5].

В настоящее время наблюдается недостаточно высокий уровень процесса совершенствования тактических действий из-за недостаточности современных методик тренировки именно хоккеистов именно на этапе углубленной специализации [9]. Вышеизложенное свидетельствует о том, что научно-методическое обеспечение в настоящее время по данной проблеме раскрыто недостаточно.

По мнению В. А. Костка (2001), команда, контролирующая шайбой, владеет, как правило, и инициативой, поэтому оборонительные действия строятся с учётом действий атакующих и являются как бы ответными. Вместе с тем активная, рациональная оборона способствует не только нейтрализации инициативы соперника, но и созданию предпосылок для овладения инициативой – отбора мяча и организации контратакующих действий [8] .

Как отмечают В.И. Колосков и В.П. Климин (2002), целью качественного овладения и совершенствования тактических действий в обороне, необходимо использовать следующие тактические задания [7]:

- выполнение упражнений с сопротивлением противника в неравных численных составах;
- выполнение упражнений с сопротивлением противника в неравных численных составах

- специализированные игры для совершенствования тактических действий в обороне.

Как отмечает Е.С. Жариков (2003), совершенствование тактических действий в обороне хоккеистов 16-17 лет следует осуществлять в условиях, приближенных к соревновательным. Так при выборе дозировки необходимо учитывать время игры в одной смене игрока и ее варианты. Кроме того, специалист пишет, что совершенство тактических действий определяется способностью качественно и эффективно реализовывать тактические действия на фоне утомления [6].

Ю.В. Никонов (2000) констатирует, что для совершенствования индивидуальной тактики хоккеистов необходимо использовать следующие тактические ситуации. Совершенствование короткой и длинной передачи с места и в движении партнеру, находящемуся на месте и в движении или на свободное место. Передачи с использованием борта, коньком, «подкидкой», ударом с коротким замахом, передачи «оставлением». Выход из зоны через центрального или крайнего нападающего. Вход в зону соперника при помощи диагональной передачи, вбрасывание шайбы в зону по диагонали в угол и вдоль закругления [9].

Как отмечает В.Л. Климин (2002) к индивидуальным тактическим действиям с шайбой относятся: ведение; обводка; бросок; прием шайбы; единоборство с вратарем. Тактическая направленность выполняемого хоккеистом ведения применяется, когда необходимо пройти с шайбой игровое пространство, чтобы изменить игровую ситуацию, при этом передачей шайбы это сделать невозможно. В зависимости от места выполнения ведения, расположения игроков своих и противника хоккеист выбирает наиболее рациональный способ ведения: при относительно свободном игровом пространстве — широкое (плавное) ведение, при плотном расположении игроков и сближений с противником — короткое, на виражах — не отрывая крюк клюшки от шайбы, закрывая ее туловищем, и т.д. [7].

По мнению Е. Н. Гогунова (2000), А.Л. Попов (2000) методами совершенствования индивидуальной тактики хоккеистов является [2, 11]:

1. Переключение от одних тактических действий к другим по заранее обусловленным сигналам;

2. Выделение конкретного раздела в общей тактической задаче или создание такой ситуации, из которой спортсмен должен выйти самостоятельно, творчески, без подсказок со стороны;
3. Анализ и критический разбор тактических действий. Разбору должны подвергаться не только ошибки, но и наиболее удачные приемы и действия;
4. Участие в соревнованиях. Ведь тем самым, спортсмен приобретает соревновательный опыт, развивает различные стороны тактического мышления.

По мнению многих специалистов в области хоккея и спортивной психологии, тактическое мышление является одним из ведущих компонентов в повышении тактического мастерства хоккеистов. И значение оперативного мышления возрастает с повышением квалификации спортсмена [15; 24; 40; 50].

Специфика хоккея характеризуется тем, что борьба протекает в условиях активного сопротивления и постоянной смены ситуаций. В связи с этим для успешной игры на передний план выходят требования к оперативному мышлению спортсменов [3; 4].

Одна из основных характеристик тактического мышления в командно-игровых видах спорта это наглядный, образный характер. В процессе решения задач, спортсмен оперирует в основном непосредственно воспринимаемыми, а не воображаемыми объектами. Процесс принятия игровых задач тесно связан с физическими и функциональными действиями, а не с абстрактными понятиями.

Выделяются следующие наиболее существенные особенности мыслительных операций в спортивных играх: деятельность в условиях крайнего лимита времени; непрерывный характер процесса принятия решения; восприятия большого числа элементов ситуации; «панорамное» ориентирование по всему полю зрения, где спортсмен логически связывает между собой ситуации мало схожие по внешним признакам; необходимость выбора решения из нескольких вариантов, довольно близких друг к другу; способность при решении задач совершать «скачок» через промежуточные и несущественные варианты, способность сразу увидеть конечные решения; удержание в памяти большого числа элементов тактических и технических задач; смена плана решения задач непосредственно в ходе их выполнения; реализация оперативной деятельности при большом числе сбивающих факторов [9].

В исследованиях посвященных изучению отдельных свойств тактического мышления, в частности, быстроты и точности решения игровых задач, выявлены следующие закономерности: точность решения тактических и технических задач зависит от уровня квалификации спортсменов; высококвалифицированным спортсменам характерны наименее вариативные показатели тактического мышления, у них наблюдается тенденция к уменьшению времени решения наиболее сложных задач [11].

Вывод. Таким образом, определено, что основополагающим фактором в реализации тактических действий хоккеистов 15-16 лет является тактическое мышление.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Воробьев М.А. Структура и диагностика скоростно-силовой подготовки хоккеистов [Текст] //Теория и методика ФВ и спортивная тренировка.- Киев, 2015. 166 с.
2. Гогунев Е.Н. Психология физического воспитания и спорта [Текст]. М.: Физкультура и спорт, Academia, 2000. 145 с.
3. Горский Л. С. Тренировка хоккеистов [Текст]: учебник. М.: Физкультура и спорт, 2001. 224 с.
4. Градопольцев К.В. Хоккей [Текст]: учебник для институтов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 2005. 89-115с.
5. Дьячков В.М. Совершенствование тактического мастерства спортсменов (Педагогические проблемы управления) [Текст]: учебник для институтов физической культуры, М.: Физкультура и спорт 1992. 192 с.
6. Жариков Е. С. Тактика в хоккее [Текст]. М.: Физкультура и спорт, 2003. 183 с.
7. Климин В.Л., Колосков В.И. Управление подготовкой хоккеистов [Текст]: учебник. М.: Физкультура и спорт, 1992. 271 с.
8. Костка В. А. Современный хоккей: учебник [Электронный ресурс]. www.lib.sportedu.ru (дата обращения 13.09.2018).
9. Никонов Ю.В. Подготовка квалифицированных хоккеистов: [Текст]: учеб.пособие. Мн.: Асар, 2003. 352с.
10. Никонов Ю.В. Подготовка высококвалифицированных хоккеистов [Текст]: учебник. Минск: Полымя, 2000. 305с.
11. Попов А.Л. Спортивная психология [Текст]: учебное пособие. М.: Московский психолого-социальный институт: Флинта, 2000. 152 с.
12. Савин В.П. Теория и методика хоккея [Текст]: учебник. М.: Физкультура и спорт, 2003. 173 с.

ВОСПИТАНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ХОККЕИСТОВ 12-13 ЛЕТ

Смольянинов И.А.

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

Актуальность. Современный хоккей – это игра, основанная на разноплановой активности игроков и интенсивной работе динамического характера. Она предъявляет высокие требования к физической и технической подготовке хоккеистов и, как следствие, к рациональному и эффективному осуществлению тренировочного процесса на всех этапах многолетнего тренировочного цикла [1; 2]. Следовательно, выявление наиболее значимых физических качеств и их компонентов, необходимых в соревновательных играх юных хоккеистов является актуальной проблемой.

Цель работы: определить наиболее значимых физических качеств и их компонентов, необходимых в соревновательных играх юных хоккеистов.

Полученные результаты. С целью установления наиболее значимых физических качеств и их компонентов, необходимых 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 12-12, наибольшее значение в соревновательных играх имеет координация – 36,6% (1 ранговое место); на втором месте скорость (21,4%), сила – 17,3% (3 ранговое место), выносливость – 14,3% (четвертое ранговое место); гибкость – 10,4 % (пятое ранговое место).

В ходе выявления компонентов координации установлено, что чувство ритма среди наиболее значимых компонентов координации, в соревновательных играх юных хоккеистов занимает 8 место; на 6-7 место (4,54%) тренеры-эксперты поставили дифференцировку мышечных усилий во времени и пространстве, а также равновесие; 4-5 место (9,09%) – произвольное мышечное расслабление и согласование двигательных действий; 3 место (13,62%) – ориентирование в пространстве; 2 место (27,24%) – способность к

реагированию; 1 место (31,78%) – перестроение двигательных действий.

Выявлено, что быстрота выполнения одиночных двигательных действий, в соревновательных играх юных хоккеистов занимает 4 место (9,09%); простая зрительно-моторная реакция - 3 место (18,16%); сложная зрительно-моторная реакция и быстрота выполнения целостных двигательных действий деля 2 и 1 место (по 36,32%).

Абсолютная и специальная сила среди наиболее значимых компонентов силы, в соревновательных играх юных хоккеистов занимают 5 и 6 место; на 4 месте (9,09%) – специальная сила; 3 место (13,62%) – общая сила; 2 место (22,7%) – скоростная сила; 1 место (54,48%) – взрывная сила.

Выводы. Определено, что у хоккеистов 12-13 лет, наибольшее значение в соревновательных играх имеет координация (перестроение двигательных действий); скоростные (быстрота реагирования на внешний сигнал и быстрота выполнения целостных двигательных действий) силовые (взрывная сила).

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Колосков В.И. Подготовка хоккеистов [Текст]: учебное пособие. М.: Физкультура и спорт, 2011. 208 с.
2. Кулич Я.А. Физическая работоспособность и структура тренировочных нагрузок юных хоккеистов (16-18 лет) [Текст]: автореф. Дис. канд. пед. наук. М.: РГУФК. 2011. 19 с. www.dissercat.com (дата обращения 17.09.2017).

ВОСПИТАНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ХОККЕИСТОВ 12-13 ЛЕТ

Смольянинов И.А.

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

Актуальность. Успешность соревновательной деятельности квалифицированного хоккеиста прямо зависит от его специальной

физической подготовленности. В связи с этим задача интенсивного развития специальных физических качеств игроков ставится для всех видов подготовки, а её нормативные характеристики используют для объективации спортивного мастерства. Особое место вопросы создания технологий тренировки специальных физических качеств занимают при планировании тренировочного этапа подготовки, где выбор компонентов тренировочного процесса, а именно условий, средств, форм и методов может оказаться решающим в перспективном становлении будущего игрока [2].

В то же время, несмотря на определённую разработанность современных подходов к специальной физической подготовке юных хоккеистов, обширную научно-методическую литературу с содержанием разнообразных методик развития специальных физических качеств, на практике не наблюдается обнадеживающих эффектов от их внедрения. Чаще всего несовпадение запланированного и полученного эффектов от проделанной работы объясняется слабым научным обоснованием имеющихся методик специальной физической подготовки юных хоккеистов [1; 2].

Поэтому воспитание специальных физических качеств хоккеистов 12-13 лет является актуальной проблемой.

Цель работы: обосновать эффективность разработанной методики, направленной на воспитание специальных физических качеств и их компонентов у хоккеистов 12-13 лет.

Полученные результаты. Для реализации поставленной цели в работе были использованы следующие методы исследования: педагогический эксперимент; тестирование; методы математической статистики. Педагогический эксперимент проводился с целью выявления эффективности разработанной методики, направленной на воспитание специальных физических качеств хоккеистов 12-13 лет. В эксперименте принимали участие хоккеисты 12-13 лет, занимающиеся на ТЭ – 1 года обучения. Спортсмены были поделены на две группы – контрольную и экспериментальную по 12 человек в каждой.

В ходе межгруппового установлено, что до педагогического эксперимента между группами достоверно значимых различий не было ни в одном из показателей тактических действий в нападении и обороны, группы были статистически однородны, $p > 0,05$.

Можно констатировать, что проведенное исследование подтвердило первоначально выдвинутую гипотезу. Экспериментальное

исследование позволило убедиться в действенности разработанной методики воспитания специальных физических качеств хоккеистов 12-13 лет. В эксперименте были получены статистически значимые данные, свидетельствующие о том, что реализация разработанной методики обеспечила более интенсивные изменения в показателях специальной физической подготовленности спортсменов экспериментальной группы, в сравнении с показателями контрольной группы. Так, в тесте «Бальсама (в контрольной группе - $28,08 \pm 0,03$ (сек), в экспериментальной - $27,5 \pm 0,02$ (сек); $p < 0,05$); «Челночный бег 6х9 м» (контрольной группе – $31,0 \pm 0,3$ (сек), в экспериментальной - $30,2 \pm 0,4$ (сек); $p > 0,05$); «Реакция на движущийся объект» (контрольной группе - $12,69 \pm 0,05$ (мс), в экспериментальной - $12,58 \pm 0,04$ (мс); $p < 0,05$); «Реакция выбора» (контрольной группе - $922,3 \pm 1,0$ (мс), в экспериментальной - $920,4 \pm 0,5$ (мс); $p < 0,05$); «прыжок в длину с места» (контрольной группе - $158,7 \pm 1,2$ (см), в экспериментальной - $161,6 \pm 1,3$ (см); $p < 0,05$).

Выводы. Установлено, что использование разработанной методики воспитания специальных физических качеств хоккеистов 12-13 лет дает возможность тренерам повысить эффективность процесса физической подготовки спортсменов.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

3. Колосков В.И. Подготовка хоккеистов [Текст]: учебное пособие. М.: Физкультура и спорт, 2011. 208 с.
4. Кулич Я.А. Физическая работоспособность и структура тренировочных нагрузок юных хоккеистов (16-18 лет) [Текст]: автореф. дис. ... канд. пед. наук. М.: РГУФК. 2011. 19 с. www.dissercat.com (дата обращения 17.09.2017).

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ НА ФОРМИРОВАНИЕ МЫШЕЧНОГО КОРСЕТА 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 дошкольном периоде имеет место так называемый первый ростовой сдвиг, при котором могут наступить изменения в

строении тела по удлинению конечностей и уменьшению жировой подкожной клетчатки. В ходе изучения научной литературы, которая рассматривает проблемы осанки в дошкольном возрасте, становится актуальной тема изучения изменений и состояния мышечного корсета, а также проведение диагностики осанки. Главным и действенным средством симметричной осанки является правильное и своевременное начатое физическое воспитание, в котором особое внимание следует уделять равномерному развитию и укреплению мышечного аппарата [4].

Цель работы. Проанализировать методическую литературу возрастной периодизации детей 6-7 лет, с целью выявления появлений отклонений от здоровой осанки на этапе ее формирования.

Полученные результаты. Каждый возрастной период от рождения до зрелости организм имеет собственные специфические особенности в строении и функционировании. Для того, чтобы организм независимо от возрастных особенностей был физически здоров, необходимо знать и выявлять физиологические особенности каждого периода [6].

Рассматривая некоторые особенности анатомо-физиологических функций организма на этапе его формирования, а именно, 6-7летнего возраста, Гальперина С.И. отмечает, что дети в этом возрасте продолжают интенсивно формировать опорно-двигательный аппарат, притом, что практически каждая из 206 костей значительно изменяются по форме, размеру и внутреннему строению.

Гальперина С.И. пишет, что физиологические изгибы у дошкольников облегчают сохранение равновесия, обеспечивают значительную подвижность позвоночника, шейными и поясничными лордозами 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. При сильном выражении или уплощении грудного кифоза уменьшается подвижность грудной клетки [3].

Имеют место различные мнения специалистов (Шарманов С. Б., 2001, Храмцов П. И., 2006) по поводу сроков и порядка появления физиологических изгибов позвоночника [8].

В возрасте 6-7 лет форма позвоночника не закреплена. В возрасте 7 лет прочно закреплён изгиб шейный и грудной, поясничный же появляется в пубертатном возрасте.

На основании данных Анисимова В. В., Терентьева Г. В., размер физиологических изгибов позвоночника увеличивается по мере роста детей.

Мальчики 4-7 лет по средней величине шейного лордоза растут от 2,5 до 2,7 см., при поясничном лордозе, растут от 2,9 до 3,5 см, у девочек того же возраста по шейному отделу показателей наблюдается рост от 2,5 до 2,7 см., а по поясничному отделу от 2,9 до 3,5 см [4].

Назаренко Л.Д. пишет, что к семи годам мышечная масса человека достигает почти 27% от совокупного веса тела. Рост по массе скелетной мускулатуры связан с ростом двигательной активности. Дошкольный период предполагает энергичный рост мышечной ткани, равно как и значительное прогрессирование роста ее силы. Тонус сгибателей при этом превалирует над тонусом разгибателей. Мышцы живота не могут держать напряжение, которое связано с подъемом тяжестей [5]. У дошкольников хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, притом, что мелкие мышцы спины имеют серьезное значение по удержанию позвоночного столба в правильном положении и развиваются слабее. Неправильная вынужденная поза при занятиях с чрезмерной нагрузкой в процессе физического воспитания предполагает прогрессирование нарушений в опорно-двигательном аппарате. Создание правильной осанки предполагает значительное место при гармоничном физическом развитии детей.

По мнению Асташкиной Е.Ю., в результате полуростового скачка в дошкольном возрасте изменяется форма грудной клетки, проявляется ее типологическая конфигурация, которая тесно связана с развитием и функциональными возможностями легочной ткани [2].

В ходе изучения научной литературы, которая поднимает вопросы физиологии дошкольного возраста, можно увидеть, что у детей 6-7 лет мышечный корсет ещё не достаточно сформирован. В данный период только начинают формироваться изгибы позвоночника в шейном, грудном и поясничном отделах. То, насколько глубокими и симметричными будут эти изгибы, зависит на этапе его становления.

Недостаточная тренированность мышц, как принято считать в обществе, не является ведущей в патогенезе сколиотической осанки и тем более, сколиоза, как на это указывают Бойкова О.С. Многолетние наблюдения показывают, что причиной формирования сколиотической осанки, чаще всего, является отсутствие воспитания и контроля за правильным положением позвоночника во фронтальной плоскости. При плановых осмотрах детей, занимающихся

гимнастикой, плаванием, лыжным спортом и т.д. значительный процент выявленной сколиотической осанки был обусловлен отсутствием контроля и неправильной методикой занятий, а не слабостью связочно-мышечного аппарата [1].

Слугин В.И, Синицина Т.Б. установили, что у детей, занимающихся в музыкальной школе, сколиоз развивается чаще, соответственно 66,51% и 49,85%. Авторы отметили, что у учащихся, занимающихся в струнном и духовом отделениях, чаще развиваются искривления позвоночника влево, а на фортепианном – вправо [7].

Статико-динамические нарушения, определяющие развитие сколиоза, наблюдаются и при занятиях некоторыми видами спорта, когда имеется асимметричная тренировка отдельных мышечных групп, наклонное положение позвоночника и его ротация. Кураченков А.И. наблюдал формирование сколиоза у детей, занимавшихся велоспортом и Чоговадзе А.В. - гребцов. Особое значение эти факторы приобретают в период формирования позвоночного столба.

Выводы. На основании полученных результатов, становится очевидным, что для дошкольного возраста необходимо подбирать такие виды спорта, в которых группы мышц будут развиваться симметрично. Для формирования здорового организма необходимо давать физическую нагрузку, но в тоже время нагрузка должна быть адекватной данному возрастному периоду. Для дошкольников в возрасте 6-7 лет оптимальными видами спорта являются: танцы, художественная гимнастика, плавание, детская аэробика, и те направления спорта, где организм может развиваться и формироваться симметрично.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Антонова О.А. Возрастная анатомия и физиология [Текст]: учебник. Основные закономерности роста и развития. М.:2008. 15-18 с.
2. Асташкина Е.Ю. Динамика физической подготовки старших дошкольников в процессе занятий оздоровительным плаванием [Текст]: Монография. М.: 2016. 312 с.
3. Гальперин С.И. Анатомия и физиология человека [Текст]: учебник. М.: Высшая школа. 1974. 555 с.
4. Кашуба В.А. Изгибы позвоночника (по Анисимову- Терентьеву) [Текст]: методические указания. СПб.: 2003. 87 с.

5. Назаренко Л.Д. Развитие двигательного-координационных качеств как фактор оздоровления детей и подростков [Текст]: учебник. Теория и практика физической культуры. М.: 2001. 332 с.
6. НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ФГАУ НМИЦ здоровья детей Минздрава России. [Электронный ресурс]: <http://niigd.ru> (обращение 7.05. 2018)
7. Слугин В.И. Отдельные виды спорта при сколиозе [Текст]: методическое пособие. Тольяттинский лечебно-реабилитационный центр «Ариадна» 2017. 54 с.
8. Храмцов П.И. Методология коррекции осанки у детей и подростков [Текст]: // Вестник № 7 РАМН. 2006. 12-20 с.

ВЫЯВЛЕНИЕ ВЫСОКО ОЦЕНИВАЕМЫХ ЭЛЕМЕНТОВ У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ- СНОУБОРДИСТОВ НА КУБКАХ МИРА И КУБКАХ РОССИИ

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». Данная дисциплина популярна во всем мире и формат соревнований проходит обычно в виде Сити Эвентов, где в центре крупного города строится конструкция, на которой проходят соревнования по «Биг-Эйру», на которые приходят большое количество зрителей [1].

В последнее время в мировом сноуборд фристайле наблюдается рост результатов в дисциплине Биг Эйр, а соответственно возрастает уровень конкуренции и сложность выполняемых элементов. На сегодняшний день в российском сноубординге нет спортсменов готовых соревноваться на уровне Чемпионата Мира и Олимпийских Игр. В Олимпийских Играх в Корее ни одному представителю российской команды в данной дисциплине не удалось участвовать в

финале соревнований. При этом представители нашей страны неоднократно становились финалистами крупных международных соревнований [2].

Однако, в настоящее время научно-методическое обеспечение по проблеме повышения технического мастерства у спортсменов высокой квалификации, занимающихся сноубордом, раскрыто недостаточно [1]. Таким образом, существует необходимость определить высоко оцениваемые элементы у высококвалифицированных спортсменов-сноубордистов на Кубках мира, Кубках России в зависимости от величины пролета для определения направления повышения технического мастерства данных спортсменов.

Цель работы – определить высоко оцениваемые элементы у высококвалифицированных спортсменов-сноубордистов на Кубках мира и Кубках России в зависимости от величины пролета.

Результаты исследования. Для определения высоко оцениваемых элементов у высококвалифицированных спортсменов-сноубордистов на Кубках мира и Кубках России было произведено стенографирование видео записей на 7 этапах Кубка Мира по сноуборду за 2017-2018 год, где пролет (от края трамплина до начала зоны приземления) был от 17-21 метра и 5 этапов Кубках России по сноуборду за 2017-2018 год с пролетом от 12-16 метров. Результаты приведены в таблице 1 и таблице 2 соответственно.

Таблица 1

Высоко оцениваемые элементы у высококвалифицированных спортсменов-сноубордистов на Кубках Мира

Элементы	Частота выполнения, (%)	Результативность, (%)
FsTripleCork 14	8,50	49,09
BsTripleCork 16	6,54	35,45
SwBs 16	2,61	11,82
Fs 14	11,11	50,91
Bs 14	2,61	11,82
cab 14	3,27	13,64
BsTripleCork 14	14,38	53,64
SwBack 12	6,54	49,09
CabTripleCork 18	3,92	11,82
FsDoubleCork 10	1,31	11,82
BsQuadCork 18	1,31	11,82
SwBsTripleCork 16	2,61	13,64
BsTripleCork 16	3,92	11,82

Продолжение таблицы

Bs16	4,58	13,64
Cab 16	5,23	11,82
cab triple under flip 1260	1,31	10,32
Fs 12	4,58	35,45
SwBack14	3,27	9,87
FsDoubleCork 10	1,31	4,56
cab 900	1,31	11,49
SwBack 10	1,31	11,51
CabDoubleCork 14	4,58	6,75
BsDoubleCork 12	3,92	7,72

Из таблицы 1 видно, что спортсмены на Кубках Мира чаще всего выполняют следующие элементы: BsTripleCork 14 (14,38%), Fs 14 (11,11%), FsTripleCork 14 (8,50%), BsTripleCork 16 (6,54%), SwBack 12 (6,54%), остальные элементы не так часто применялись на этих соревнованиях.

Наиболее результативными из высоко оцениваемых элементов являются: BsTripleCork 14 (53,64%), Fs 14 (50,91%), FsTripleCork 14 (49,09%), SwBack 12 (49,09%), BsTripleCork 16 (35,45%), FS 12 (35,45%). Остальные элементы менее результативны. По видимому, элемент BsTripleCork 14 более стабилен и спортсменам проще его выполнять, так как при его выполнении спортсмен приземляется в свою стойку, так же как и элемент FsTripleCork 14, что можно наблюдать в результативности по сравнению с элементом SwBack 12, когда спортсмен едет на трамплин в свитч стойке (другой ногой вперед) и приземляется в свою стойку.

Таблица 2

Высоко оцениваемые элементы у высококвалифицированных спортсменов-сноубордистов на Кубках России

Элементы	Частота выполнения, (%)	Результативность, (%)
BsDoubleCork 10	6,42	40,34
FS 10	4,59	40,34
Cab 9	5,50	40,34
BS 10	8,26	13,45
SwBsDoubleCork 10	1,83	6,90
FS 9	7,34	6,90
Cab double underflip 9	2,75	13,45
Bs7	13,76	10,94
Bs 9	11,01	13,79

Продолжение таблицы

Cab 7	3,67	6,90
FsDoubleCork 10	5,50	43,79
BsDoubleCork 12	3,67	5,45
Fs 7	9,17	3,45
Bs rodeo 720	3,67	8,63
SwBs 9	5,50	0,00

Из таблицы 2 видно, что спортсмены на Кубках России чаще всего выполняют следующие элементы: Bs7 (13,76%), Bs 9(13,76%), BS 10 (8,26%), Fs 7 (9,17%), FS 9 (7,34%), BsDoubleCork 10 (6,42%), остальные элементы не так часто применяются на данных соревнованиях.

Наиболее результативными из высоко оцениваемых элементов на Кубках России являются: Bs 9 (43,79%), BsDoubleCork 10 (40,34%), FS 10 (40,34%), Cab 9 (40,34%). Остальные элементы менее результативны, что по-видимому, связано с величиной пролета (12-16 метров), который бывает на кубках России. На сложность выполнения высоко оцениваемых элементов очень сильно влияет длина данного пролета. Увеличение пролета увеличивает сложность элемента, который можно выполнить максимально чисто и с низким шансом получения травмы, что немаловажно в данном виде спорта.

Вывод: В связи с тем, что более результативными на этапах Кубках мира (с полетом от 17 до 21 метров), где в зачет соревнований идет два вращения в разные стороны является связка из следующих элементов: BsTripleCork 14, Fs 14 или FsTripleCork 14, то целесообразно при подготовке к данным соревнованиям совершенствовать эти элементы с увеличением вращения до 1620 градусов. Для Кубков России (с полетом от 12 до 16 метров) наиболее результативной является связка из следующих элементов Bs 9, BsDoubleCork 10, FS 10 или Cab 9, то целесообразно при подготовке к данным соревнованиям совершенствовать эти элементы с увеличением вращения до 1440 градусов.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

- 1 Данилин В.И. Обучение и совершенствование техники катания на горных лыжах и сноуборде [Текст]: Учебно-методическое пособие. М.: Издательство Альт-Консул, 2015. 238 с.
- 2 Шипанов Р.В. Классификация акробатических прыжков в сноубординге [Электронный источник] // <http://riders.co/ru/snowboard/jumps-and-spins/> (дата обращения 21.01.2016).

АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ГРЕБЦОВ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ 16-17 ЛЕТ

Тильш Л.А.

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

Актуальность. Достижение высоких результатов в гребле на байдарках и каноэ требует высокого уровня развития специальной выносливости [1; 4]. На современном этапе развития теории и методики физического воспитания остро стоит проблема поиска путей повышения эффективности подготовки спортсменов. Одним из резервов повышения качества тренировочного процесса является использование соревновательного метода для воспитания специальной выносливости гребцов [8]. Характерной особенностью использования различных соревновательных форм тренировки является выполнение упражнений в соревновательной обстановке при сопоставлении сил спортсменов или каких-либо параметров выполняемого упражнения. Обстановка соперничества на тренировочном занятии создает необходимые условия для стимулирования деятельности спортсмена на требуемых, модельных скоростях [2; 3]. В гребном спорте с этой целью используются следующие методические приемы, способствующие созданию атмосферы высокой конкуренции – это обеспечение в тренировке постоянной конкуренции равных по силам соперников [6]. Необходимым условием для эффективного использования занятий,

имитирующих соревнования, является адекватный отдых спортсменов [5;7].

Цель работы: разработать и определить эффективность усовершенствованной методики воспитания специальной выносливости у гребцов на байдарках и каноэ 16-17 лет.

Полученные результаты. Разработанная методика воспитания специальной выносливости применялась в экспериментальной группе на специально подготовительном этапе подготовительного периода, который длился два месяца с марта по апрель 2018 года. Недельный микроцикл включал шестиразовые тренировочные занятия. В контрольной группе тренировочные занятия проводились согласно плану для детско-юношеских спортивных школ по гребле. Объем тренировочной нагрузки в экспериментальной группе постепенно возрастал за счет увеличения преодолеваемых дистанций.

Первые три недели специально-подготовительного этапа подготовительного периода экспериментальная группа тренировалась по следующему плану.

Первый день – воспитание скоростной выносливости – гребля на байдарках и каноэ, метод соревновательный. Соревнование лодок различного класса – прохождение соревновательной дистанции с максимальной скоростью: каноэ-двойка с байдаркой-одиночкой – 10-12 раз по 200 м, кросс.

Третий день – воспитание специальной выносливости – гребля на байдарках и каноэ, метод соревновательный: спарринги – как тренировочные соревнования между спортсменами и командами, 6-8 раз по 500 м, кросс.

Пятый день – воспитание силовой выносливости – гребля на байдарках и каноэ с грузом 5 кг, метод переменный 10 раз по 4 минуты, кросс, упражнения на растягивания.

Шестой день – воспитание общей выносливости – гребля на каноэ, метод переменный – 4 раза по 25 минут.

Для определения эффективности разработанной методики воспитания специальной выносливости был проведен межгрупповой анализ результатов исследования.

В таблице 1 представлены результаты тестов в контрольной и экспериментальной группах до и после эксперимента.

Таблица 1

**Результаты исследования уровня специальной выносливости
гребцов на байдарках и каноэ 16-17 лет**

Тест	Начало эксперимента		Конец эксперимента	
	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ
Гребля 200 м (сек)	56,7±0,49	56,6±0,47	55,8±0,44	54,9±0,41
р	>0,05		<0,05	
Гребля 500 м (сек)	117,3±0,71	117,6±0,67	116,1±0,68	114,6±0,66
р	>0,05		<0,05	
Гребля 1000 м (сек)	239,8±1,07	240,1±1,03	237,3±1,04	235,1±1,02
р	>0,05		<0,05	

Примечания: р – достоверность исследования; КГ – контрольная группа; ЭГ – экспериментальная группа.

Из таблицы 1, видим, что до начала эксперимента результаты контрольной и экспериментальной групп были примерно одинаковыми. После эксперимента спортсмены контрольной группы улучшили результаты гребли на дистанции 200 м на 0,9 сек. Гребцы экспериментальной группы показали улучшение результатов гребли на 1,7 сек. Анализируя результаты, полученные после эксперимента, были выявлены достоверно значимые различия между группами ($p < 0,05$).

Из таблицы 1, видим, что до начала эксперимента результаты гребли на 500 м групп были примерно одинаковыми. Спортсмены контрольной группы улучшили результаты гребли на дистанции 500 м после эксперимента на 1,2 секунд (с 117,3 до 116,1 секунд). Гребцы экспериментальной группы показали улучшение результатов гребли на 3,0 сек (с 117,6 до 114,6 секунд). Анализируя результаты, полученные после эксперимента, были выявлены достоверно значимые различия между группами ($p < 0,05$).

Так же из таблицы 1, видим, что до начала эксперимента результаты гребли на 1000 м контрольной и экспериментальной групп были примерно одинаковыми. После эксперимента спортсмены контрольной группы улучшили результаты на 2,5 секунды. Гребцы экспериментальной группы показали улучшение результатов гребли на 5,0 секунды. Анализируя результаты, полученные после эксперимента, были выявлены достоверно значимые различия между группами ($p < 0,05$).

Вывод. Анализируя полученные данные по всем контрольным испытаниям видим достоверные значимые изменения результатов во всех тестах у спортсменов экспериментальной группы, что показывает эффективность усовершенствованной методики воспитания специальной выносливости гребцов 16-17 лет в подготовительный период.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Дольник А.Ю., Иссурин В.Б., Силаев А.П., Устинов В.В., Ганженко Ю.В. Завершающий этап подготовки к соревнованиям квалифицированных гребцов на байдарках и каноэ [Текст]: метод.рекомендации. Л.: ЛНИИФК, 1992. 120 с.
2. Каверин В.Ф. Программа спортивной подготовки [Текст]: метод.пособие. М.: Советский спорт, 2004. 90 с.
3. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст]: учебник. Киев: Олимпийская литература, 2004. 808 с.
4. Самсонов Е.Б. Подготовка к соревнованиям в гребном спорте [Текст]: метод.пособие. М.: Физкультура и спорт, 1991. 120 с.
5. Слаутин И.Н. Гребля на байдарках и каноэ [Текст] // Теория и практика физической культуры, 2002. №3. С. 23-24.
6. Чупрун А.К., Шубин Ю.К. Построение тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменов [Текст]: Тез.докл. Всес. научн.-прак. конф.,Таллин, 1996. С. 11-17.

7. Шапоренко А.М. Гребля на байдарках и каноэ [Текст]: учебник. М.: Физкультура и спорт, 1990. 297 с.
8. Шубин Ю.К. Тренировка гребцов высокого класса в подготовительном периоде [Текст] // Гребной спорт. Ежегодник. М.: Физкультура и спорт, 1997. С. 35-38.

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ВОСПИТАНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ГРЕБЦОВ 16-17 ЛЕТ

Тильш Л.А.

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

Актуальность. В гребном спорте выносливость является ведущим качеством, так как обеспечивает при прохождении дистанции работу большой мощности на протяжении длительного времени.

По мнению Ю.К. Шубина (1997) специальная выносливость характеризуется способностью гребца проходить избранную гоночную дистанцию с оптимальной скоростью. При отсутствии специализации гребцов на отдельных дистанциях теряет смысл и понятие «специальная выносливость». Способность грести в лодке длительное время также может быть определена как специальная выносливость [8].

Цель работы – выявить особенности методики воспитания специальной выносливости гребцов 16-17 лет.

Для воспитания специальной выносливости применяются разнообразные методы тренировки, которые можно разделить на несколько групп: непрерывные и интервальные, а также контрольный (соревновательный) методы тренировки. Каждый из методов имеет свои особенности и используется для воспитания тех или иных компонентов выносливости в зависимости от параметров применяемых упражнений. Варьируя видом упражнения, а также продолжительностью и характером отдыха (или восстановительных интегралов), можно менять физиологическую направленность выполняемой работы [7].

На современном этапе развития теории и методики физического воспитания остро стоит проблема поиска путей повышения эффективности подготовки спортсменов. Одним из резервов повышения качества тренировочного процесса является использование соревновательного метода[5].

Сущность соревновательного метода состоит в создании атмосферы соперничества, позволяющей в тренировочных занятиях моделировать соревновательную деятельность по технико-тактическим и психофизиологическим параметрам. К соревновательным формам тренировки относятся не только всевозможные соревнования, но и различные методические приемы, создающие соревновательную обстановку. Применение соревновательного метода способствует росту тренированности, адаптации организма к высоким нагрузкам [6].

Характерной особенностью использования различных соревновательных форм тренировки является выполнение упражнений в соревновательной обстановке при сопоставлении сил спортсменов или каких-либо параметров выполняемого упражнения. Я.С. Вайбаум (1987) предлагает в качестве средств для воспитания специальной выносливости соревновательным методом применять отрезки длиной 200-250 м и выполнять 8-12 повторов, при выполнении отрезков длиной 500 м – количество повторов сокращается до 5-8 раз[3].

Упражнения с использованием отягощений различного характера, способствующие увеличению степени силового воздействия в цикле гребка, обеспечивают более широкое раскрытие вегетативных функций организма гребца. Применение гребли с дополнительным сопротивлением может быть использовано как средство целенаправленного совершенствования аэробных возможностей гребца. В процессе воспитания силовой выносливости могут решаться задачи силовой и функциональной подготовки гребца[2].

Применение упражнений с отягощениями различного характера, по силовому воздействию несколько превышающих греблю в естественных условиях связано с возрастанием энергетических трат организма спортсменов. Сравнительный анализ показал, что максимальное потребление кислорода при работе в лодке с использованием отягощений возрастает по сравнению с греблей в естественных условиях: с грузом 10 кг на 3,8%, с гидротормозом на 3,1 % [1].

В.Н. Кононов (1991) считает что, систематическое выполнение специальных нагрузок в различных соревновательных формах тренировки может существенно повысить готовность гребцов к главным стартам [6].

Соревновательные формы тренировки могут применяться на протяжении круглогодичной подготовки спортсмена-гребца, но многие авторы сходятся во мнении, что использовать данный метод в большем объеме следует на специально подготовительном этапе подготовительного и в соревновательном периодах.

По мнению А.Н. Беркутова, Т.В. Михайловой (1996) в обстановке соревнований спортсмен способен выполнить работу большей мощности, преодолевая дискомфортные ощущения. Во время соревнований у квалифицированных гребцов на байдарках и каноэ отмечено увеличение частоты сердечных сокращений до 200 ударов в минуту и повышение лактата в 3-4 раза, что свидетельствует об экстремальности данных нагрузок [1].

По мнению таких авторов как В.Б. Иссурин (1985), В.Ф. Каверин А.Н. (1986), Никаноров, Л.Я. Раколо (1998), использование занятий, содержание которых максимально сближено с условиями соревнований, позволяет более целенаправленно решать главные задачи подготовки как в плане функционального, а также технического и тактического совершенствования [4].

По мнению многих авторов, обстановка соперничества на тренировочном занятии создает необходимые условия для стимулирования деятельности спортсмена на требуемых, модельных скоростях [2, 3]. В гребном спорте с этой целью используются следующие методические приемы, способствующие созданию атмосферы высокой конкуренции – это обеспечение в тренировке постоянной конкуренции равных по силам соперников. К ним относятся: спарринги – как тренировочные соревнования между спортсменами или командами; гандикапы – соревнования партнеров с различной подготовленностью, когда менее подготовленному гребцу на старте дается преимущество с расчетом на одновременное финиширование; соревнование лодок различного класса – прохождение соревновательной дистанции, например, каноэ-двойка с байдаркой-одиночкой, или каноэ-одиночка с женской байдаркой-одиночкой; соревнования сильной команды с группой гребцов, стартующих по эстафетному принципу; соревнования на

укороченных дистанциях; соревнования в сложных внешних условиях: при ветре, волне и [1].

Необходимым условием для эффективного использования занятий, имитирующих соревнования, является адекватный отдых спортсменов. При этом создаются условия для комплексного развития механизмов энергообеспечения в соответствии с требованиями соревновательной деятельности. Однако имеются результаты исследований, показывающих, что даже при оптимальном построении тренировочных нагрузок, моделирующих соревновательные, и при соответствующей мотивации спортсмена на их эффективное выполнение, уровень функциональной активности оказывается существенно ниже, чем в соревнованиях[7].

Выводы. Определено, что выносливость – это комплексное качество и большинство составляющих компонентов являются общими для всех проявлений в различных спортивных дисциплинах в гребле на байдарках и каноэ. Воспитание выносливости осуществляется посредством направленного воздействия на основные физические качества спортсмена, на основе определенных закономерностей, в том числе гетерохронности в развитии способностей. Выносливость – основное физическое качество, определяющее возможность достижения высоких спортивных достижений в гребном спорте. Ее определяют уровень аэробной и анаэробной производительности.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Беркутов А.Н., Михайлова Т.В. Гребля на байдарках и каноэ [Текст]: учебник. М.: Физкультура и спорт, 1999. 179 с.
2. Бурлакова И.А. Выбор тренировочного режима для развития анаэробной выносливости у гребцов-байдарочников. Развитие выносливости в циклических видах спорта [Электронный ресурс]: <http://nauka-pedagogika.com>.
3. Вайбаум Я.С., Жилкин А.И., Дытченко В.И. Динамика факторов СФП при становлении спортивной формы гребцов на байдарках и каноэ [Электронный ресурс]: <http://sportlib.su/Annuals/Rowing/1984/p31-33.htm>.
4. Иссурин В.Б., Каверин В.Ф. Планирование и построение годового цикла подготовки гребцов [Текст] // Гребной спорт. Ежегодник. М.: Физкультура и спорт, 1995. С. 28-31.

5. Иссурин В.Б., Каверин В.Ф., Никаноров А.Н., Раколо Л.Я. Специальная подготовка гребцов на байдарках и каноэ [Текст]: метод.рекомендации. М.: Госкомспорт СССР, 1998. 134 с.
6. Кононов В.Н. Планирование объемов скоростной работы на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям на дистанции 1000 и 10000 м[Текст] // Гребной спорт, 1991. №6. С. 46-48.
7. Мамчуренко В.И., Гиссен Л.Д. Развитие выносливости у юных гребцов (15-18 лет) на байдарках и каноэ в процессе многолетней тренировки [Текст]: учебник. М.: Советская Россия, 1999. 199 с.
8. Шубин Ю.К. Тренировка гребцов высокого класса в подготовительном периоде [Текст] // Гребной спорт. 1997. №1. С. 35-38.

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ РАЗРАБОТАННОЙ МЕТОДИКИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В ГИГАНТСКОМ СЛАЛОМЕ НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Тищенко С.С.

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

Актуальность. В горнолыжном спорте, как и во многих других видах, результат спортсменов зависит от всех видов подготовленности – технической, тактической, теоретической, психологической и физической. Однако, по мнению многих авторов, улучшение спортивных результатов зависит от уровня технической подготовленности спортсмена [2].

По мнению многих зарубежных и отечественных авторов, обладание совершенной техникой выполнения поворотов в гигантском слаломе способствует наилучшему выступлению в других видах горнолыжной программы – в специальном слаломе, супер-гиганте и скоростном спуске [1; 2; 3; 4].

На любых соревнованиях для того, чтобы показать наивысший спортивный результат, горнолыжнику необходимо набрать стартовый разгон, преодолеть около 45-60 контрольных ворот, в зависимости от вида программы, после чего успешно финишировать. Отсюда можно

прийти к выводу, что результат спортсмена на 90-95% зависит от того, насколько успешно он выполнит повороты, преодолев тем самым все контрольные ворота с максимально возможной скоростью и минимальной траекторией движения. Выполняя повороты, преодолевая различные сложные комбинации и рассчитывая скорость, исходя из сложности постановки трассы, крутизны и рельефа склона, горнолыжнику необходимо проявить все свое техническое мастерство. При недостатке такого вида подготовленности спортсмена неминуемо ждет либо потеря контроля и возможный сход с трассы, либо падение на большой скорости, что зачастую грозит серьезной травмой [1].

Следовательно, любому горнолыжнику необходимо иметь высокий уровень технической подготовленности, так как от него напрямую зависит уровень спортивного мастерства [1].

Существует множество различных методик технической подготовки горнолыжников. Каждая методика отличается своей спецификой, нюансами и различными вариациями выполнения тех или иных элементов техники. В связи с этим необходимо разработать методику, которая будет способствовать совершенствованию ведущих фаз техники.

Цель работы. Определить эффективность внедрения разработанной методики совершенствования технических действий в гигантском слаломе на этапе углубленной специализации.

Педагогический эксперимент проходил на базе ГБУ Спортивная школа по горнолыжному спорту и сноуборду Республики Башкортостан в период с июля 2017 по апрель 2018 года, в котором участвовали 30 спортсменов учебно-тренировочной группы шестого года обучения, контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ) группы по 15 мальчиков.

В экспериментальной группе для совершенствования техники выполнения поворотов на карвинговых лыжах в гигантском слаломе применяли разработанную методику, направленную на совершенствование технических действий в гигантском слаломе на этапе углубленной специализации. Особенностью методики, направленной на совершенствование технических действий в гигантском слаломе на этапе углубленной специализации, являются комплексы упражнений на Natb-роликах, горнолыжном тренажере «SkyTec», карвинговых лыжах и идеомоторная тренировка.

Полученные результаты. Для определения эффективности применения разработанной методики совершенствования технических действий в гигантском слаломе на этапе углубленной специализации, использованной в тренировочном процессе экспериментальной группы, был проведен межгрупповой анализ показателей тестирования в контрольной и экспериментальной группах.

Как видно из представленных данных в таблице 1 и 2, в начале эксперимента по всем анализируемым показателям статистически значимых различий между контрольной и экспериментальной группами выявлено не было, что указывает на однородность рассматриваемых групп.

Таблица 1

Результаты прохождения трассы слалома-гиганта на карвинговых лыжах в контрольной и экспериментальной группе до педагогического эксперимента ($M \pm m$)

Результаты прохождения трассы гигантского слалома на карвинговых лыжах. ($M \pm m$)	Начало эксперимента	
	КГ (сек.)	ЭГ (сек.)
	38,3 $\pm$ 0,7	37,9 $\pm$ 0,8
p	>0,21	

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

Из таблицы 2 видим, что по окончании эксперимента при прохождении трассы гигантского слалома между контрольной и экспериментальной группами есть статистически значимые различия ($p < 0,02$).

Таблица 2

Результаты прохождения трассы слалома-гиганта на карвинговых лыжах в контрольной и экспериментальной группе после педагогического эксперимента ($M \pm m$)

Результаты прохождения трассы гигантского слалома на карвинговых лыжах. ($M \pm m$)	Конец эксперимента	
	КГ (сек.)	ЭГ (сек.)
	37,4 $\pm$ 0,9	34,6 $\pm$ 0,7
p	<0,02	

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

Выводы. По результатам тестирования выявлено, что использование разработанной методики, направленной на совершенствование технических действий при выполнении поворотов на карвинговых лыжах в гигантском слаломе, в которую включены комплексы упражнений на Harb-роликах, горнолыжном тренажере «SkyТес», карвинговых лыжах и идеомоторная тренировка, позволило повысить уровень технической подготовленности спортсменов на этапе углубленной специализации.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гуршман Г. Пьянта Су или горные лыжи глазами тренера [Текст]. М.: Лабиринт Пресс, 2005. 311 с.
2. Жубер Ж. Горнолыжная техника: концептуальная революция 90-х [Текст]. М., 2001. 51 с.
3. Лисовский А.Ф., Лисовская Н.И. Методическая разработка по специализации «Горнолыжный спорт» [Текст]. Чайковский, 2002. 168 с.
4. Якенда Д., Росс Т. Горные лыжи [Текст]: учеб. пособие. М.: Ски – Горные лыжи, 2003. 126 с.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ВЕДУЩИХ СВОЙСТВ ВНИМАНИЯ, ВЛИЯЮЩИХ НА УРОВЕНЬ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ХОККЕИСТОВ 15-16 ЛЕТ

Хамматов Б.М.

Юламанова Г.М., д-р.пед.наук, доцент

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

Актуальность. Представленные рядом авторов результаты исследований убеждают, что успешность выполнения тактических действий спортсменов в игровой ситуации в значительной степени определяется высоким уровнем развития различных свойств внимания – объема, интенсивности, устойчивости, распределения, переключения [1, 3]. Проведя анализ научно-методической литературы, посвященной рассмотрению вопросов спортивной тренировки и развитию различных психических процессов в хоккее, мы еще раз убедились в очень скудном недостаточном изучении и как следствие в отсутствии сведений о конкретной научно-обоснованной программе по развитию функции внимания. На наш взгляд, проблема совершенствования внимания особенно значима при подготовке юных спортсменов, так как именно в младшем школьном возрасте закладываются основы функции внимания, необходимые для эффективного освоения тактических действий и дальнейшего роста мастерства спортсмена. Однако нами не выявлено работ, касающихся проблемы выявления и совершенствования ведущих психических процессов, влияющих на эффективность освоения групповых тактических действий хоккеистов 15-16 лет. Поэтому на современном этапе развития хоккея возникает недостаточность обеспечения тренировочного процесса, направленного на совершенствование групповых тактических действий хоккеистов 15-16 лет с учетом ведущих психических процессов, обуславливающих эффективность выполнения тактических действий в игровой деятельности, что ведет к нерациональному использованию спортсменами в соревновательных играх своих возможностей [4, 5]. Вышеуказанные данные свидетельствуют о том, что научно-методическое обеспечение в настоящее время по данной проблеме раскрыто недостаточно. Поэтому определение ведущих свойств внимания хоккеистов 15-16 лет является актуальным.

Цель работы. Выявить ведущие свойства внимания, влияющие на уровень тактической подготовленности юных хоккеистов.

Полученные результаты. Для уточнения и подтверждения результатов анализа научно-методической литературы для выявления

ведущих свойств внимания, влияющих на уровень тактической подготовленности юных хоккеистов исследовались результаты анкетного опроса 22 экспертов (хоккеисты высшей квалификации – мастера спорта и мастера спорта международного класса, ведущие тренеры по хоккею), которые методом парных сравнений выбирали из 6 свойств внимания. Перечень свойств внимания включался в специальный бланк, в который эксперты вносили свои записи. Далее высчитывался суммарный балл, при помощи которого определялось ранговое место каждого свойства влияющего на уровень тактической подготовленности юных хоккеистов.

Из таблицы 1 видно, что эксперты в качестве ведущих свойств внимания, влияющих на уровень тактической подготовленности хоккеистов 15-16 лет на первое место выдвинули распределение внимания (24,2 %), на второе место переключение внимания (20,2 %).

Значимость влияния на уровень тактической подготовленности юных хоккеистов менее 20 % по мнению специалистов в области хоккея у следующих свойств внимания: концентрация (третье место – 18,7 %); объем (четвертое место – 13,8 %); подвижность (пятое место – 12,3 %).

Таблица 5

Ведущие свойства внимания, влияющих на уровень тактической подготовленности юных хоккеистов по результатам экспертной оценки, (n=22)

Свойства внимания	Значимость свойств внимания (%)	Ранговое место
Объем	13,8	4
Концентрация	18,7	3
Устойчивость	10,8	4
Переключение	20,2	2

Подвижность	12,3	5
Распределение	24,2	1

Вывод. Таким образом, следует учитывать полученные данные при разработке методики совершенствования тактических действий, то есть особое внимание уделять при совершенствовании тактических действий таких свойств внимания как распределение и переключение. Реализация данных свойств внимания, по мнению экспертов, обеспечивают эффективность выполнения тактических действий.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Козинцова М.С. Исследование интенсивности и устойчивости внимания у спортсменов [Текст]: Всесоюзный НИИ физ.культуры. Материалы конференции молодых научных работников за 2016 год. М., 2016. С.29-31.
2. Колосков В.И., В.П. Климин. Подготовка хоккеистов: техника, тактика / [Текст]: М.: Физкультура и спорт, 2014. 200 с.
3. Косинцев В.С. Экспериментально-педагогическое исследование внимания и путей его совершенствования в гандболе : [Текст]: автореф. дис ... канд. пед. наук. М., 2009. - 17 с.
4. Савин В.П. Теория методика хоккея [Текст]: учебник. М.: издательский центр «Академия», 2006. 403 с

ОСОБЕННОСТИ РАЗРАБОТАННОЙ МЕТОДИКИ ВОСПИТАНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ 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. Постоянно растущий уровень российского и мирового хоккея с шайбой требует постоянного повышения эффективности подготовки спортсменов в этом виде спорта, начиная уже с юношеского возраста. Характерной особенностью хоккея с шайбой является проявление всех сторон физической подготовленности (К.В. Градопольцев, 2005).

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 [2].

В возрасте 12-14 лет на первый план выходит специальная физическая подготовка и воспитание наиболее значимых физических качеств хоккеиста.

Анализ имеющейся литературы показал, что проблема воспитания специальных физических качеств спортсменов 2-14 лет, занимающихся хоккеем с шайбой, на данный момент остается не достаточно раскрытой [1]. Это обусловлено тем, что при планировании специальной физической подготовки необходимо учитывать наиболее эффективные технико-тактические действия в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся [3].

Цель работы. Раскрыть содержание разработанной методики воспитания специальных физических качеств хоккеистов 12-14 лет.

Полученные результаты. С целью повышения эффективности процесса специальной физической подготовки хоккеистов 12-14 лет, нами была разработана методика воспитания специальных физических: скоростная выносливость, быстрота движений, быстрота реакции выбора, и способности точно соизмерять и регулировать пространственные параметры движений и способность к перестройке структуры действий.

В процесс специальной физической подготовки спортсменов экспериментальной группы была внедрена разработанная методика воспитания компонентов выносливости хоккеистов 12-14 лет. Разработанная методика воспитания специальных физических качеств 12-14 лет применялась на специально-подготовительном этапе подготовительного периода спортивной тренировки.

Процесс воспитания специальных физических качеств хоккеистов обеих групп осуществлялся в первый, второй и четвертый дни недельного микроцикла недельного микроцикла. Процесс воспитания координационных способностей проходил в первый день недельного микроцикла, скоростных качеств – во второй и выносливости – в четвертый.

Особенностью разработанной методики, применяемой в экспериментальной группе, являлось то, что ее содержание включало в себя специально-подготовительные и соревновательные упражнения, выполняемые в условиях, приближенных к соревновательным, сопряженным методом для воспитания специальных физических качеств у хоккеистов 12-14 лет. Все упражнения выполняются повторным и интервальным методами. Первый день недельного микроцикла воспитание координационных способностей.

Все упражнения выполнялись по четыре повторения. Интервалы отдыха между повторениями – 30 секунд. Интервал отдыха между подходами (новыми упражнениями) – одна минута.

Упражнения для воспитания способности к перестраиванию двигательных действий:

1. Бег от лицевой до лицевой с переходами от обычного движения к движению спиной вперед и наоборот по одному свистку, и выполнением падения на оба колена при двух свистках.

2. Игроки разделены на две группы. Одна группа едет по кругу против часовой стрелке центрального круга а другая по часовой, по одному свистку игроки продолжают бег, но уже спиной вперед, при двух свистках игроки тормозят и меняют направление движения. Упражнение длится одну минуту.

Упражнения для воспитания способности к дифференцировке пространственных параметров движений были применены следующие упражнения:

1. На льду установлены маленькие ворота (40 см х 25 см) с разноцветными штангами (зеленые, красные, синие), первые (зеленые) ворота установлены на расстоянии 3 метра прямо напротив игрока, на 2 метра левее от них на расстоянии 4 метра установлены вторые (красные) ворота, на 2 метра правее от первых ворот на расстоянии 3 метра от игрока установлены третьи (синие) ворота на ножке высотой 1 метр. Перед игроком лежат 9 шайб. Тренер в хаотичной последовательности показывает карточки трех цветов, соответствующие цвету ворот. Игрок должен за максимально короткое время занять удобную позицию и нанести бросок/удар по воротам любым удобным способом.

2. Игрок начинает движение с шайбой от левого/правого края центральной линии. Когда он доезжает до синей линии ему подается сигнал в виде одного либо двух свистков. При одном свистке игрок

продолжает движение в сторону стойки находящейся напротив ворот на расстоянии 5 метров и совершает бросок/удар в верхнюю половину ворот. При двух свистках игрок продолжает движение к второй стойке которая так же расположена напротив ворот, но уже на расстоянии 7 метров, и так же должен отправить шайбу в верхнюю половину ворот. Второй день недельного микроцикла – воспитание скоростных качеств.

Все упражнения выполнялись в три серии. Первую серию спортсмены выполняли в усложненных условиях. Здесь использовалась утяжеленная шайба (500 гр), отягощение на поясе (500 гр). Вторую серию выполняли в обычных условиях, третью – в облегченных (без защитного снаряжения, с облегченной клюшкой, в упрощенных условиях. Интервалы отдыха между сериями – две минуты. Интервал отдыха между подходами (новыми упражнениями) – пять минут.

Упражнения для развития простой двигательной реакции

1. Старты с места лицом и спиной вперед из исходных положений: стоя, сидя. Выполняются по звуковому и зрительному сигналу. Количество повторений в серии – 5-7. Интервалы отдыха между повторениями – 30 секунд, между сериями – две минуты.

2. Броски шайбы в щит-мишень по сигналу. Перед спортсменом на расстоянии в пять метров устанавливается квадрат, в середине которого вмонтирована лампочка. По сигналу (загорается лампочка) мгновенно испытуемый выполняет бросок в квадрат щита. Количество повторений в серии – 5-7. Интервалы отдыха между повторениями – 30 секунд, между сериями – две минуты.

Упражнения для развития реакции выбора.

1. Передача шайбы в парах, тройках на месте и в движении, с уменьшением расстояния между партнерами и увеличением скорости движения шайбы. Передавать партнеру в ноги, под неудобную руку, заставляя его быстро реагировать на передачу. Время работы – 15 секунд. Интервалы отдыха между повторениями – 30 секунд, между сериями – две минуты.

2. Броски шайбы в щит-мишень, разделенный на отдельные квадраты, в середине которых вмонтированы разноцветные лампочки (сек). По сигналу (загорается лампочка) мгновенно выполняется бросок в определенный квадрат щита. Количество повторений в серии – 5-7. Интервалы отдыха между повторениями – 30 секунд, между сериями – две минуты.

3. Старты в движении. Выполняются по зрительному сигналу с максимальной быстротой реагирования. Группа движется по кругу в среднем темпе, по сигналу — поднятая тренером вверх рука — выполняет слаломный бег в максимальном темпе. По сигналу - рука в сторону - резко останавливается и начинает бег в максимальном темпе в обратную сторону. По сигналу — рука за головой — выполняется поворот на 180° и бег спиной вперед в максимальном темпе. Количество повторений в серии – 5-7. Интервалы отдыха между повторениями – 30 секунд, между сериями – две минуты.

Упражнения для развития быстроты движений.

1. Пробегание с максимальной скоростью коротких отрезков (5, 10, 15, 20, 30, 50 м) с места и с ходу. Количество повторений в серии – 5-7. Интервалы отдыха между повторениями – 30 секунд, между сериями – две минуты.

2. Игровые упражнения 1х0; 2х0; 3х0; 2х1; 3х2, выполняемые на максимальной скорости. Количество повторений в серии – 5-7. Интервалы отдыха между повторениями – 30 секунд, между сериями – две минуты.

Четвертый день недельного микроцикла – воспитание скоростной выносливости.

Все упражнения выполнялись в следующем режиме: продолжительность одного повторения (упражнения) – 1 мин. Количество серий — 3. Интервалы отдыха между сериями – 3-4 минуты. Кроме того, для достижения наилучшего эффекта, упражнения выполнялись с сокращающимися интервалами отдыха: между первыми двумя сериями – четыре минуты; между второй и третьей – три минуты. Характер отдыха – малоактивный (упражнения на растягивание). Упражнения в каждой второй и третьей серии завершались броском по воротам или длинной передачей. В данном случае давалось задание на выполнение максимально точного броска по воротам или передачи. Интервалы отдыха между подходами (новыми упражнениями) – пять минут. Интенсивность субмаксимальная (частота сердечных сокращений 180 и выше уд/мин).

Упражнения для воспитания скоростной выносливости.

1. Челночный бег от синей до синей линии с обводкой фишек. Каждый четный отрезок выполнялся лицом вперед, каждый нечетный – спиной. В качестве усложненного условия выступают действия противника, который пытается создать помехи, опекая спортсмена.

2. Обводка стоек в течение одной минуты и бросков в ворота (54 м). В качестве усложненного условия выступают действия противника, который пытается создать помехи, опекая спортсмена.

Вывод. Таким образом, разработанная методика воспитания ведущих компонентов выносливости хоккеистов 12-14 лет включает в свое специально-подготовительные и соревновательные упражнения, выполняемые в условиях, приближенных к соревновательным, сопряженным методом для воспитания специальных физических качеств у хоккеистов 12-14 лет.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Букач Л. Четыре концепции современного хоккея [Текст] //Спорт за рубежом. 2002. № 18. С. 12-13.
2. Градопольцев К.В. Хоккей [Текст]: учебник для институтов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 2005. 89-115с.
3. Зимин Е.В. Индивидуальные действия в хоккее [Электронный ресурс]//http://hockey42.ucoz.ru/publ/taktika/individualnye_dejstvija_v_oborone/8-1-0-72 (Дата обращения 22.09.2018).

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В ОБОРОНЕ ХОККЕИСТОВ 15-16 ЛЕТ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ИГРАХ

Цыбульский В.С. Гареева А.С.

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

Актуальность. Успех игровой деятельности хоккеиста зависит от умения осуществлять тактические замыслы игрока с учетом действия соперника в условиях жесткого лимита времени и в состоянии сильного эмоционального возбуждения. Для достижения успеха необходимо находить наиболее эффективные в данных условиях способы и приемы, применять неожиданные для соперника ходы, создавать ситуации, наиболее благоприятные для себя и наименее выгодные для соперника, что и составляет тактическое мастерство игроков [2,4]. Современный отечественный хоккей характеризуется

наличием острых атак и большого количества заброшенных шайб. В тоже время, наблюдается тенденция к увеличению пропущенных шайб в играх хоккеистов. Это свидетельствует о недостаточно высоком уровне оборонительных тактических действий в хоккее [1, 3].

Цель работы. Определить эффективность реализации индивидуальных тактических действий в обороне хоккеистов 15-16 лет в соревновательных играх.

Полученные результаты. Анализ реализации эффективности тактических действий позволит определить уровень тактической подготовленности и определить основные направления в построении процесса тактической подготовки. Для качественной и эффективной реализации процесса тактической подготовки в первую очередь необходимо проанализировать ее уровень и выявить наиболее сильные и слабые стороны по основным ее компонентам. Наиболее качественную и объективную картину подготовленности хоккеиста возможно получить анализируя соревновательную деятельность [4; 19; 29].

Таким образом, для определения эффективности реализации тактических действий в обороне хоккеистов 15-16 лет нами был проведен анализ контрольных игр хоккеистов данного возраста с последующим вычислением коэффициентов тактических действий в обороне. К таким тактическим действиям отнесены следующие: скоростное маневрирование и выбор позиции; опека; отбор шайбы; ловля шайбы на себя. С целью определения коэффициентов тактических действий проводилось педагогическое наблюдение с применением просмотра и стенографирования видеозаписей четырех игр. Определялась эффективность конкретного оборонительного тактического действия. Они отмечали количество результативных приемов и общее количество конкретно выполненного приема в обороне, Далее высчитывалось процентное соотношение этих двух компонентов друг к другу.

В результате проведенного педагогического наблюдения с последующим его анализом определено, что эффективность реализации исследуемых тактических действий в обороне у хоккеистов 15-16 лет очень низкая, что говорит о низком уровне тактической подготовленности спортсменов данного возраста. Так, коэффициент скоростного маневрирования и выбора позиции имеет значение 0,33; коэффициент опеки - 0,46; коэффициент отбора

шайбы-0,62; коэффициент ловли шайбы на себя - 0,71. То есть, только каждый второй прием является результативным. Наглядно отображение полученных результатов представлено в виде математической модели (рис.1.). 1

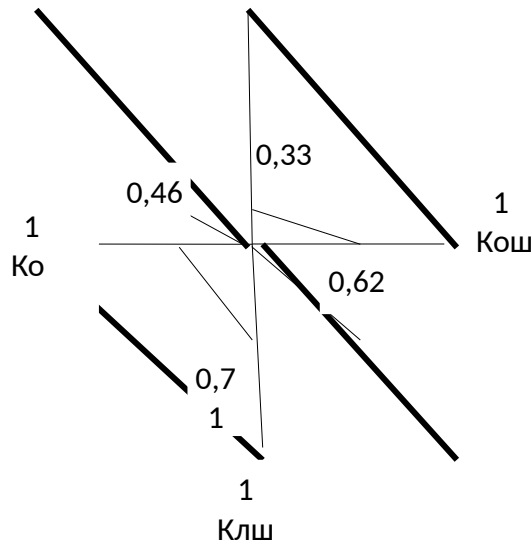


Рис. 1. Показатели оборонительных тактических действий хоккеистов 14-15 лет.

Условные обозначения: — - «идеальная» модель оборонительных тактических действий хоккеистов; — - модель оборонительных тактических действий хоккеистов 14-15 лет; Кмвп – коэффициент скоростного маневрирования и выбора позиции; Ко – коэффициент опеки; Кош – коэффициент отбора шайбы; Клш – ловли шайбы на себя.

В данном случае представлена «идеальная» модель оборонительных тактических действий и модель этих же тактических действий у хоккеистов 15-16 лет.

Идеальная модель оборонительных тактических действий – это модель, при которой коэффициент всех оборонительных тактических действий равен «1», то есть, все тактические приемы, выполненные хоккеистом признаны эффективными (выбор позиции, выполнен отбор шайбы, опека, ловля шайбы на себя) (Ю. В. Королев, 2012)

Вывод. Таким образом, уровень тактической подготовленности по основным направлениям реализации оборонительных тактических действий хоккеистов 15-16 лет является низким. Данный факт свидетельствует о необходимости совершенствования процесса тактической подготовки хоккеистов данного возраста.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Букатин А.Ю. Юный хоккеист [Текст]: пособие для тренеров. М.: Физкультура и спорт, 2003. 149 с.
2. Букач Л. Четыре концепции современного хоккея [Текст] //Спорт за рубежом. 2002. № 18. С. 12-13.
3. Быстров В.А. Хоккей [Текст]: программа для детско-юношеских школ. Спб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1999. 99 с.
4. Кузнецов В. В. Основы современной концепции системы спортивной подготовки и пути его дальнейшего совершенствования [Текст]. М., 2007. С. 3-25.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСТО ПРИМЕНЯЕМЫХ И ЭФФЕКТИВНЫХ ФИНТОВ В РАЗЛИЧНЫХ ЗОНАХ ИГРОВОЙ ПЛОЩАДКИ 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. Стремительный рост спортивного мастерства в современном хоккее заставляет детальнее изучать процесс подготовки спортсменов и изыскивать возможности для его дальнейшего совершенствования [2].

Одно из главных достоинств хоккеиста в современном хоккее – умение выполнять финты. В сочетании с мастерским владением клюшкой, хорошим катанием и прицельными бросками шайбы с разных участков площадки выполнение финтов позволит обойти соперников и забить шайбу в ворота противника [1].

Финты в хоккее – это обманные технико-тактические действия, целью которых является обыгрывание соперника в отдельном игровом эпизоде [3].

Также особенностью современного хоккея является то, что в процессе игры хоккеистам 13-14 лет необходимо выполнять различные финты в разных зонах игровой площадки [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 этим необходимо повышать уровень технико-тактической подготовленности хоккеистов 13-14 лет по основным направлениям технико-тактического действия финты [1].

Большинство научных работ по хоккею посвящено вопросам технико-тактической и физической подготовки высококвалифицированных хоккеистов, анализ проблем совершенствования технико-тактических действий финты у хоккеистов 13-14 лет в достаточной мере не были проведены [2; 3]. Это свидетельствует о том, что научно-методическое обеспечение подготовки спортсменов в современном детско-юношеском хоккее раскрыто недостаточно.

Таким образом, существует необходимость определить часто применяемые и эффективные финты в различных зонах игровой площадки у хоккеистов 13-14 лет для дальнейшего повышения эффективности процесса технико-тактической подготовки, направленной на совершенствование финтов у спортсменов данного возраста.

Цель работы. Определить часто применяемые и эффективные финты в различных зонах игровой площадки у хоккеистов 13-14 лет.

Полученные результаты. Как отмечалось ранее, планирование тренировочного процесса в спортивной практике необходимо осуществлять с учетом специфики соревновательной деятельности вида спорта. Так, прежде чем осуществлять процесс совершенствования технико-тактических действий в хоккее, необходимо провести анализ игр спортсменов [1].

Из анализа научно-методической литературы определено, что в хоккее финты подразделяются на следующие виды: обводка с применением обманных действий-финтов, финт клюшкой, финт с изменением скорости движения, финт головой и туловищем, финт на бросок и передачу шайбы, финт – ложная потеря шайбы [2].

Для выявления часто применяемых и эффективных финтов в различных зонах игровой площадки у хоккеистов 13-14 лет проводилось стенографирование видеозаписей с Первенства России. Всего было проанализировано семь игр.

В ходе стенографирования видеозаписей определено, что спортсмены на Первенстве России в зоне обороны чаще всего применяют следующие технико-тактические действия «финты» - обводка с применением обманных действий-финтов (силовая обводка)

(64,2±10,14), финт клюшкой (48,7±7,36), финт головой и туловищем (44,2±8,01). Реже в данной зоне применяются такие финты, как финт с изменением скорости движения, финт на бросок и передачу шайбы, финт – ложная потеря шайбы.

Таблица 1

Показатели частоты применения и эффективности финтов в различных зонах игровой площадки у хоккеистов 13-14 лет на Первенстве России за игру, (M±m)

Технико-тактические действия - финты	Частота применения (кол-во раз)	Эффективность (%)
1. Зона обороны		
1) обводка с применением обманных действий-финтов (силовая обводка),	64,2±10,14	62,5±5,68
2) финт клюшкой,	48,7±7,36	52,7±4,78
3) финт с изменением скорости движения,	20,3±4,18	32,8±3,83
4) финт головой и туловищем,	44,2±8,01	21,4±2,63
5) финт на бросок и передачу шайбы,	34,2±5,21	30,5±3,65
6) финт – ложная потеря шайбы.	35,5±7,32	30,3±2,71
2. Зона атаки		
1) обводка с применением обманных действий-финтов (средняя обводка),	67,2±10,37	62,3±6,35
2) финт клюшкой,	29,3±5,27	32,2±4,39
3) финт с изменением скорости движения,	48,5±7,48	42,6±5,63
4) финт головой и туловищем,	33,2±5,22	25,7±4,51
5) финт на бросок и передачу шайбы,	48,2±8,01	60,5±4,73
6) финт – ложная потеря шайбы.	45,7±5,37	40,4±3,72
3. Средняя зона		
1) обводка с применением обманных действий-финтов (длинная обводка),	73,5±12,26	62,3±4,27
2) финт клюшкой,	39,3±4,25	32,3±4,39
3) финт с изменением скорости движения,	38,6±4,63	42,2±5,22
4) финт головой и туловищем,	37,2±4,22	35,7±5,27
5) финт на бросок и передачу шайбы,	48,8±6,48	40,6±4,23
6) финт – ложная потеря шайбы.	61,7±6,67	62,3±4,25

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

Наиболее эффективными финтами в данной зоне являются обводка с применением обманных действий-финтов (силовая обводка) ($62,5 \pm 5,68$) и финт клюшкой ($52,7 \pm 4,78$), остальные финты в данной зоне менее эффективны, как показало наблюдение.

В зоне атаки на Первенстве России хоккеистами чаще всего применяются такие финты, как: обводка с применением обманных действий-финтов (средняя обводка) ($67,2 \pm 10,37$), финт с изменением скорости движения ($48,5 \pm 7,48$), финт на бросок и передачу шайбы ($48,2 \pm 8,01$) и финт – ложная потеря шайбы ($35,5 \pm 7,32$). Финт клюшкой, и финт головой и туловищем отмечены, как менее применяемые в данной зоне.

Выявлено, что наиболее эффективными финтами в зоне атаки являются: обводка с применением обманных действий-финтов (средняя обводка) ($62,3 \pm 6,35$) и финт на бросок и передачу шайбы ($60,5 \pm 4,73$), остальные технико-тактические действия «финты» менее эффективны в данной зоне игровой площадки.

В средней зоне хоккейной площадки хоккеистами на Первенстве России чаще всего применяются обводка с применением обманных действий-финтов (длинная обводка) ($73,5 \pm 12,26$) и финт – ложная потеря шайбы ($61,7 \pm 6,67$). Также данные финты были определены как самые эффективные в данной зоне.

Вывод. Таким образом, полученные данные необходимо учитывать при повышении эффективности тренировочного процесса, направленного на совершенствование технико-тактических действий «финты» у хоккеистов 13-14 лет, то есть больше внимания следует уделять совершенствованию часто применяемых и результативных финтов в каждой игровой зоне спортсменов данного возраста.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

7. Абуллин Р.Р., Садриев А.Р. Повышение эффективности технико-тактической деятельности хоккеистов [Электронный ресурс]. <http://cyberleninka.ru/article/n/povyshenie-effektivnosti-tehniko-takticheskoy-deyatelnosti-hokkeistov> (дата обращения 13.09.2017).
8. Горский Л. Тренировка хоккеистов [Текст] : учеб.пособие. Пер. со словацкого. (предисловие Г. Мкртчяна). М.: Физкультура и спорт, 2014. 151 с.

9. Савин В.П. Теория методика хоккея [Текст]: учебник. М.: издательский центр «Академия», 2006. 403 с.

ПОВЫШЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ КАРДИОРЕСПИРАТОРНОЙ СИСТЕМЫ ЖЕНЩИН 45-50 ЛЕТ

Донец К.А.

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

Актуальность. Жизнь современной женщины связана с высокими психоэмоциональными нагрузками и интеллектуальным напряжением, интенсификацией трудовой деятельности. В свою очередь, это, ведет к снижению физической активности женщины: возможностей организма, адаптационного потенциала, показателей работоспособности, повышению утомляемости [1].

В возрасте 45-50 лет в организме женщины начинает снижаться эластичность стенок артерий, построенных из соединительной ткани. Это ведет к уменьшению кровоснабжения органов, что отрицательно влияет на их работоспособность. Особенно тяжелые последствия вызывают нарушения кровоснабжения мозга и сердца. Они не только сопровождаются ухудшением общей работоспособности организма, но и могут быть причиной тяжелых заболеваний. В связи с недостатком питания мышечные клетки сердца постепенно атрофируются. Это ведет к уменьшению объема сердца и изменению его функциональных свойств [2].

Проблема снижения работоспособности и функциональных возможностей организма в условиях возрастания трудовой нагрузки вызывает большую озабоченность. В связи с этим роль физической культуры как действенного фактора здоровьесбережения женщины резко возрастает, поэтому весьма значимы оздоровительные тренировки, направленные на повышение функционального состояния [3].

Ведущим фактором оздоровления человека являются физические упражнения. Их вклад в поддержание и укрепление здоровья человека повышается при условии оздоровительной направленности.

Если же человек регулярно не занимается физическими упражнениями, это существенно влияет на здоровье и соответственно возрастает уровень зависимости от наследственности, медицины и экологии [4].

В настоящее время появилось достаточно много литературы, посвященной поддержанию тонуса мышц и снижению веса женщин зрелого возраста, однако, они не учитывают функциональное состояние кардиореспираторной системы женщин 45-50 лет.

Цель работы. Разработать и экспериментально обосновать эффективность методики повышения функциональных возможностей кардиореспираторной системы женщин 45-50 лет.

Исследования проводились на базе фитнес центра «Леди Фит», в них приняли участие 24 женщины 45-50 лет имеющие одинаковый уровень физической и функциональной подготовленности. Женщины были поделены на контрольную и экспериментальную группы в составе по 12 человек.

Полученные результаты. Педагогический эксперимент проводился с целью обоснования эффективности разработанной методики, направленной на повышение возможностей кардиореспираторной системы женщин 45-50 лет.

Межгрупповой анализ показал, что между показателями функционального состояния женщин 45-50 лет контрольной и экспериментальной группы до педагогического эксперимента достоверных различий не было ($p > 0,05$). Это говорит об однородности исследуемых групп и о возможности продолжения эксперимента.

Показатели функциональных возможностей кардиореспираторной системы женщин 40-45 лет контрольной и экспериментальной группы до эксперимента, $M \pm m$

Показатель	КГ	ЭГ	p
Проба Штанге (сек)	41,7±0,6	41,1±0,8	>0,05
Проба Генча (сек)	26,7±1,1	26,9±1,0	>0,05
Тест Купера (км)	1,6±0,3	1,5±0,4	>0,05
Индекс Рюффье (балл)	12,8±1,4	12,6±1,4	>0,05
Проба Кврега (балл)	94,6±2,3	94,1±2,5	>0,05

Примечание: p – достоверность различий до и после эксперимента ($< 0,05$); m – среднее арифметическое значение; M – ошибка среднего арифметического значения; КГ- контрольная группа; ЭГ – экспериментальная группа.

По окончании педагогического эксперимента было проведено повторное исследование показателей функциональных возможностей кардиореспираторной системы женщин 45-50 лет контрольной и экспериментальной группы в результате которых выявлены достоверные различия четырех из пяти изучаемых показателей.

Показатели функциональных возможностей кардиореспираторной системы женщин 45-45 лет контрольной и экспериментальной группы после эксперимента, $M \pm m$

Показатель	КГ	ЭГ	p
Проба Штанге (сек)	42,4 $\pm$ 0,5	43,3 $\pm$ 0,6	<0,05
Проба Генча (сек)	28,1 $\pm$ 1,2	30,8 $\pm$ 1,3	<0,05
Тест Купера (км)	1,9 $\pm$ 0,2	2,4 $\pm$ 0,2	<0,05
Индекс Рюффье (балл)	11,4 $\pm$ 1,1	10,1 $\pm$ 0,9	>0,05
Проба Кврега (балл)	99,3 $\pm$ 2,2	104,5 $\pm$ 1,8	<0,05

Примечание: p – достоверность различий до и после эксперимента (<0,05); m – среднее арифметическое значение; M – ошибка среднего арифметического значения; КГ- контрольная группа; ЭГ – экспериментальная группа.

Вывод. Таким образом, установлена эффективность разработанной методики, направленной на повышение функциональных возможностей кардиореспираторной системы женщин 45-50 лет.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Дикаревич Л.М. Педагогические проблемы управления нагрузкой в занятиях оздоровительной аэробикой женщин различного уровня функционального состояния [Текст]: Автореф. дис. канд. пед. наук. М., РГУФК. 2016. 22 с.
2. Дорохов А.Р., Быков В.А. Физическая активность и здоровье женщин [Текст]: Учебное пособие /Смоленский филиал юридического института МВД РФ, СГИФК. Смоленск, 2002. 83 с.
3. Мильнер Е.Г. Пути повышения эффективности оздоровительной тренировки [Текст]: //Теория и практика физической культуры. М., 2000. № 9. С.43- 48.
4. Расин М.С. Научно-методические аспекты оздоровительной тренировки женщин пожилого возраста [Текст]: //Теория и практика физ. культуры. 2007. №7. С.45-46.

ВЫЯВЛЕНИЕ НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНЫХ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ, НАПРАВЛЕННЫХ НА УЛУЧШЕНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЖЕНЩИН 45-50 ЛЕТ

Донец К.А.
Башкирский институт физической культуры,
кафедра теории и методики циклических видов спорта
и физического воспитания

Актуальность. Адекватная физическая нагрузка способна в значительной степени приостановить возрастные изменения различных функций организма [1]. С помощью занятий физической культурой можно повысить аэробные возможности и уровень выносливости - показатели биологического возраста организма и его жизнеспособности. Повышение физической работоспособности сопровождается профилактическим эффектом в отношении факторов риска сердечно-сосудистых и дыхательных заболеваний[2].

Основное условие оздоровительной тренировки – рациональное сочетание средств физической культуры, т.е. построение оптимального по затратам времени микроцикла занятий, направленного на повышение адаптационных резервов организма. Средства оздоровительных занятий– это упражнения различных видов спорта, новейших форм физической активности, дополнительные факторы (в том числе, природные и гигиенические). Важно обеспечить разумное соотношение всех средств в рамках оздоровительного занятия [3].

Цель исследования. Выявить наиболее эффективные средства и методы, применяемые с целью улучшения функционального состояния женщин 45-50 лет.

Полученные результаты. С целью выявления наиболее эффективных средств и методов, применяемых с целью повышения функционального состояния кардиореспираторной системы женщин 45-50 лет было проведено анкетирование ведущих инструкторов в области оздоровительной тренировки. Результаты анкетирования представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты анкетирования

№ №	Вопрос	%
1.	Какие средства Вы считаете наиболее эффективными для повышения функционального состояния кардиореспираторной системы женщин 45-50 лет?	
	А) Кардиотренажеры	40
	Б) Плавание	30
	В) Бег, ходьба	20
	Г) Аэробика	10
	Д) Другое	-
2.	Какой из кардиотренажеров Вы считаете наиболее эффективными для повышения функционального состояния кардиореспираторной системы женщин 45-50 лет?	
	А) Эллиптический	40
	Б) Велотренажер	20
	В) Гребной	10
	Г) Беговая дорожка	20
	Д) Степпер	10
	Е) Другое	-
3.	Какой метод Вы считаете наиболее эффективным для повышения функционального состояния кардиореспираторной системы женщин 45-50 лет?	
	А) Равномерный	40
	Б) Интервальный	40
	В) Переменный	20
	Г) Повторный	-
4.	Какой режим работы мышц Вы считаете наиболее эффективным для повышения функционального состояния кардиореспираторной системы женщин 45-50 лет?	
	А) Динамический	70
	Б) Статический	-

В) Смешанный	30
--------------	----

Проведенное анкетирование позволило установить, что большинство специалистов (40%) считают наиболее эффективным средством для повышения функционального состояния кардиореспираторной системы женщин 45-50 лет; 30% - плавание; 20% - бег и ходьбу и 10% - аэробику.

Наиболее эффективным кардиотренажером для повышения функционального состояния кардиореспираторной системы женщин 45-50 лет большинство специалистов (40%) считают эллиптический; по 20% - велотренажер и беговую дорожку и по 10% - гребной тренажер и степпер.

Наиболее эффективными методами для повышения функционального состояния кардиореспираторной системы женщин 45-50 лет по 40% специалистов считают – равномерный и интервальный и 20% - переменный.

Наиболее эффективным режимом работы для повышения функционального состояния кардиореспираторной системы женщин 45-50 лет большинство опрошенных (70%) считают динамический.

Таким образом, наиболее эффективным средством для повышения функционального состояния кардиореспираторной системы женщин 45-50 лет является кардиотренажер (эллиптический); методы – равномерный и интервальный, режим работы мышц – динамический.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Расин М.С. Научно-методические аспекты оздоровительной тренировки женщин пожилого возраста [Текст]: //Теория и практика физ. культуры. 2007. №7. С.45-46.
2. Тарнопольская О.К. Оздоровительные средства физической культуры для женщин среднего возраста с учетом особенностей их профессиональной деятельности и проявлений артериальной гипертензии [Электронный ресурс]: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., РГУФК. 2014. 23 с. <http://www.dissercat.com> (дата обращения 17.08.2017 г.).
3. Тристан В.Г., Погадаева О.В. Уровень здоровья человека и его двигательная активность [Текст]: //Валеологическое образование: состояние и пути совершенствования: Матер. Всерос. науч.-практ. конф. Омск: ГУФК. 2007. С. 24-27.

научное издание

Сборник научных трудов студенческой научно-практической конференции

«ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ
ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

Подписано в печать 14.10.2018. Формат 60х90. Бумага для множ.ап.

Печать на ризографе. Усл. печ. л. 12,56

Смета номер № 7-18 Тираж 50.

Башкирского института физической культуры (филиала) ФГБОУ ВО
«УралГУФК»

Центр научных исследований, здоровья и реабилитации
(лицензия №257 от 22.07.2005 г.)

450000, г. Уфа, ул. Коммунистическая, 67