

Таблица 2 – Результаты девушек при выполнении упражнений

Упражнение	В начале года	В конце года	p
	M±σ		
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу (количество повторений)	5±2,5	12±3	<0,05
Поднимание туловища из полож. лежа на спине за 60 сек (кол-во повтор.)	24±3	31±1,5	<0,05
Приседания за 30 секунд (количество повторений)	29±2,5	36±3	<0,05

Полученные данные также сравнивались t-критерием Стьюдента. На уровне значимости 0,05 наблюдаются статистически значимые различия во всех упражнениях.

В начале учебного года девушки выполняли сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу, а также поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 секунд ниже уровня нормативов ВФСК ГТО. Для их возрастной группы результат на бронзовый знак составляет 8 и 31 повторение соответственно. В конце учебного года девушки поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 секунд смогли выполнить на бронзовый знак, а сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу выполнили на серебряный знак.

Как видно из двух таблиц, уровень физической подготовленности обучающихся 1 курса в начале учебного года является очень низким. В двух упражнениях (из трех представленных у юношей и двух у девушек) юноши и девушки не смогли выполнить минимальные нормативы ВФСК ГТО. В конце учебного года юноши выполнили эти упражнения на бронзовый знак, а девушки на бронзовый и серебряный.

ВЫВОДЫ

Из результатов исследования можно заключить, что уровень физической подготовленности студентов 1 курса Российского экономического университета имени Г.В. Плеханова в начале 2022/2023 учебного года находился на низком уровне. По нашему мнению, это связано с плохой реализацией учебного плана по физической культуре в старших классах средних учебных заведений. В конце учебного года благодаря работе профессорско-преподавательского состава кафедры физического воспитания уровень физической подготовленности этих же студентов стал намного выше, о чем свидетельствуют полученные результаты.

ЛИТЕРАТУРА

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методологические аспекты спорта и профессионально прикладных форм физической культуры) / Л.П. Матвеев. – Москва : Физкультура и спорта, 1991. – 543 с.
2. Хромин Е.В. Управление Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом ГТО на муниципальном уровне / Е.В. Хромин // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 1. – С. 3–5.

REFERENCES

1. Matveev, L.P. (1991), *Theory and methodology of physical culture (general principles of theory and methodology of physical education; theoretical and methodological aspects of sports and professionally applied forms of physical culture)*, Physical education and sports, Moscow.
2. Khromin, E.V. (2019), "Management of the All-Russian Physical Culture and Sports complex of the GTO at the municipal level", *Theory and practice of physical culture*, No. 1, pp. 328–331.

Контактная информация: sviridovborya@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 27.06.2023

УДК 796

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИЦ-ГОНЩИЦ К СОРЕВНОВАНИЯМ

Евгений Николаевич Семенов, кандидат педагогических наук, доцент, профессор, **Любовь Николаевна Чурикова**, кандидат педагогических наук, доцент, профессор,

Владимир Иванович Аралов, кандидат педагогических наук, профессор, Мария Олеговна Иванова, кандидат педагогических наук, доцент, Воронежская государственная академия спорта, Воронеж

Аннотация

Жесткая конкуренция среди российских лыжниц-гонщиц и постоянный рост спортивных достижений в лыжных гонках требуют непрерывного поиска новых тренировочных средств, способных значительно улучшить подготовку спортсменов. Целью исследования стала проверка эффективности использования моделирования соревновательного режима и условий соревнований на этапах непосредственной подготовки к главным стартам. В статье представлено описание педагогического эксперимента, направленного на определение динамики изменений общей и специальной работоспособности лыжниц-гонщиц на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям, который был организован на базе ГБУ ДО ВО «СШОР № 12» г. Воронежа при участии 9 лыжниц-гонщиц, имеющих спортивную квалификацию кандидат в мастера спорта и мастер спорта. Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод о том, что проведение отдельных тренировок в микроциклах, содержание которых максимально «сближено» с соревновательным процессом, позволяет более целенаправленно решать главные задачи данного этапа, как в плане функционального, так и технико-тактического совершенствования спортсменов.

Ключевые слова: тренировка, лыжные гонки, моделирование соревнований.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.06.p373-377

METHODOLOGICAL FEATURES OF PREPARATION SKIERS-RACERS TO COMPETITIONS

Evgeny Nikolaevich Semenov, candidate of pedagogical sciences, docent, professor, Lyubov Nikolaevna Churikova, candidate of pedagogical sciences, docent, professor, Vladimir Ivanovich Aralov, candidate of pedagogical sciences, professor, Maria Olegovna Ivanova, candidate of pedagogical sciences, docent, Voronezh State Academy of Sports

Abstract

Tough competition among Russian cross-country skiers and the constant growth of sports achievements in cross-country skiing require a continuous search for new training tools that can significantly improve the training of athletes. The purpose of the study was to test the effectiveness of using the simulation of the competitive mode and competition conditions at the stages of direct preparation for the main starts. The article presents a description of a pedagogical experiment aimed at determining the dynamics of changes in the general and special performance of cross-country skiers in the stage of direct preparation for competitions, which was organized on the basis of the State Budgetary Institution of Higher Education "School School No. 12" in Voronezh with the participation of 9 female skiers with a sports qualification candidate master of sports and master of sports. Based on the foregoing, it can be concluded that conducting individual training sessions in microcycles, the content of which is as close as possible to the competitive process, allows more purposefully solving the main tasks of this stage, both in terms of functional and technical-tactical improvement of female athletes.

Keywords: training, cross-country skiing, competition modeling.

ВВЕДЕНИЕ

Согласно современным представлениям, тренированность есть состояние, характеризующее подготовленность спортсмена к специфической деятельности и представляющее собой совокупность функциональных возможностей организма, в сочетании с физической, технической, тактической подготовленностью [2, 3].

При подготовке к главным соревнованиям совершенствование функциональных и двигательных возможностей организма в преодолении конкретных трудностей должны решаться в основном на трассах, максимально приближенных к соревновательным [1, 4].

Гипотеза: предполагалось, что моделирование тренировочного процесса окажет положительное воздействие на повышение спортивно-технических результатов, вследствие

однотипности тренировочных требований.

Объектом исследования является тренировочный процесс лыжниц-гонщиц 17–20 лет.

Предметом исследования стали отдельные тренировочные занятия на этапах непосредственной подготовки к главным стартам.

Целью данного исследования является экспериментальная проверка особенностей моделирования соревновательных режимов в условиях тренировочного занятия на этапах непосредственной подготовки к главным стартам.

В соответствии с этим были поставлены следующие задачи:

1. Выяснить эффективность моделирования соревновательного режима и условий соревнований в этапах непосредственной подготовки к главным стартам.

2. Определить динамику изменения общей и специальной работоспособности лыжниц-гонщиц в этапе непосредственной подготовки к соревнованиям.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для решения поставленных задач использовались педагогические наблюдения и педагогический эксперимент. Уровень подготовленности спортсменов определялся по тестам: время прохождения стандартной трассы – 5 км; время прохождения отрезка – 1 км; оценка точности воспроизведения заданного режима двигательной деятельности на 200 м отрезке дистанции; количество повторений прохождения 350 м отрезков дистанции с заданной скоростью (90% от максимальной).

Одновременно определялись производные от данных показателей, таких как прохождение трудных участков трассы, преодоление контрольных участков 1, 3, 5 и т. д. километров соревновательной дистанции.

Исследовались показатели, характеризующие состояние отдельных систем организма – частота сердечных сокращений, максимальное потребление кислорода. Результаты обследований подвергнуты математико-статистической обработке по методу Стьюдента при уровне значимости $p > 0,05$. Организация исследований предусматривала проведение эксперимента в естественных и лабораторных условиях на трех группах спортсменов высокой квалификации в период их подготовки к ответственным соревнованиям. В каждой группе было проведено по 28 тренировочных занятий, в ходе которых был выполнен одинаковый объем работы при идентичной интенсивности. Продолжительность отдельных занятий от 2,5 до 3 часов.

В группе «А» в 80–85% от общего объема нагрузки моделировался режим и условия соревновательной обстановки, в группе «Б» подобное моделирование составляло 20–25%, в группе «В» тренировочный процесс проводился в соответствии с рекомендациями, принятыми в практике подготовки лыжниц-гонщиц, и моделировалось 10–12%. Эффективность методик оценивалась по результатам, показанным на официальных соревнованиях и контрольных испытаниях.

Исследования проводились в процессе тренировочных занятий и лабораторных условиях. Все исследования проводились на базе ГБУ ДО ВО «СШОР № 12» и ФГБОУ ВО «Воронежская государственная академия спорта».

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ОБСУЖДЕНИЯ

Данные оценки состояния работоспособности, по показателям Гарвардского степ-теста позволили установить, что более значительные сдвиги были установлены в группе «А». Так, показатели индекса физической работоспособности составили в группе «А» 125 усл. ед. против 118 и 110 усл. ед. в группах «Б» и «В». Уровень физической работоспособности, установленный в группе «А» подтверждается показателями оценки состояния сердечно-сосудистой системы. Исследованиями установлено последовательное снижение показателей суммы трех измерений пульса в периоде восстановления до 124 ударов в минуту,

а также каждого из показателей на первой, второй и третьей минутах. Результаты показателей частоты сердечных сокращений свидетельствуют, что у занимающихся в группе «А» после выполнения стандартной дозированной нагрузки величина сдвигов была сравнительно не большой, что позволяет судить о высоком резерве сердечно-сосудистой системы [2].

Обращает на себя внимание тот факт, что в периоде восстановления частота сердечных сокращений к моменту третьей минуты имела значения, позволяющие организму совершить повторную работу. В отличие от этого в группе «В» эти показатели к третьей минуте восстановления были высоки (до 160 уд/мин), что свидетельствовало о значительных следовых явлениях после выполнения стандартной нагрузки. Данные показатели позволяют косвенно судить об уровне работоспособности организма спортсменов и об эффективности принятой методики.

Изменения, выявленные в показателях работоспособности по Гарвардскому степ-тесту, после выполнения дозированной нагрузки подтверждаются данными педагогических тестов. Так стандартную дистанцию 5 км лыжницы группы «А» преодолели за 805 с, против 824 с и 846 с в группах «Б» и «В». Время прохождения отрезка – 1 км с максимальной интенсивностью равнялось 149 с в группе «А» против 160 с и 152 с в группах «Б» и «В».

Наибольший интерес представляют данные о выполнении дозированной нагрузки – пробегание подъема 4° при интенсивности 90–95% от максимальной. Результаты исследований указывают на поступательное и достоверное улучшение показателей в группе «А», которое составило 4,1 повторения, против 2,9 повторения в группе «Б» и в группе «В» – 3,6 повторения. Метраж выполнения теста в группе «А» был равен 1225 м против 1050 м и 946 м в группах «Б» и «В». Хронометраж прохождения 1, 3, 5 км соревновательной дистанции указывает на лучшую специальную подготовленность в группе «А».

О целесообразности включения в тренировочный процесс моделирования соревновательного режима свидетельствуют данные хронометража прохождения трудных, сложных участков непосредственно в соревнованиях (364 с, 390 с, 418 с соответственно в группах «А», «Б», «В»).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На основании проведенного эксперимента можно сделать вывод, что моделирование соревновательного режима в этапе непосредственной подготовки к основным соревнованиям создает условия для реализации приобретенных качеств и навыков в конкретной обстановке соревновательной деятельности. Данное положение определяется тем, что проявление условно-рефлекторной связи осуществляется в строгой последовательности, обусловленной характеристиками трасс, что позволяет создать сложный динамический стереотип, соответствующий режиму предстоящих условий. Моделирование трудных участков и всей соревновательной дистанции в процессе тренировочных занятий даёт возможность установить оптимальные величины нагрузки.

ЛИТЕРАТУРА

1. Семенов Е.Н. Формирование системы функциональных резервов спортсмена как основа прогнозирования его двигательных возможностей / Е.Н. Семенов, Е.В. Семенова // Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни : сборник научных статей IX Международной научно-практической конференции. – Воронеж : Научная книга, 2020. – С. 347–350.
2. Чурикова Л.Н. Интервальная гипоксическая тренировка в процессе подготовки лыжниц-гонщиц / Л.Н. Чурикова // Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни : сборник научных статей XII Международной научно-практической конференции. – Воронеж, 2023. – С. 117–120.
3. Чурикова Л.Н. Особенности подготовки в лыжном спринте / Л.Н. Чурикова // Физическая культура и спорт в XXI веке: актуальные проблемы и их решения : сборник материалов

Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. – Воронеж, 2020. – С. 83–87.

4. Чурикова Л.Н. Особенности подготовки олимпийского резерва (на примере лыжных гонок) / Л.Н. Чурикова, Я.А. Цыганова // Актуальные проблемы физического воспитания, спорта и туризма : сборник научных статей VIII международной научно-практической конференции. – Мозырь : Изд-во МГПУ им. И.П. Шамякина, 2020. – С. 308–311.

REFERENCES

1. Semenov, E.N. and Semenova, E.V. (2020), "Formation of a system of functional re-serves of an athlete as the basis for predicting his motor capabilities", Medico-biological and pedagogical foundations of adaptation, sports activities and a healthy lifestyle, collection of the IX International Scientific and Practical Conference, Voronezh, pp. 347–350.

2. Churikova, L.N. (2023), "Interval hypoxic training in the process of training cross-country skiers", Medico-biological and pedagogical foundations of adaptation, sports activities and a healthy lifestyle, collection of the XII International Scientific and Practical Conference, Voronezh, pp. 117–120.

3. Churikova, L.N. (2020), "Features of training in ski sprint", Physical culture and sport in the XXI century: current problems and their solutions, collection of materials of the All-Russian scientific and practical conference with international participation, Voronezh, pp. 83–87.

4. Churikova, L.N. and Tsyganova, Ya.A. (2020), "Features of the preparation of the Olympic reserve (on the example of cross-country skiing)", Actual problems of physical education, sports and tourism, collection of scientific articles of the VIII International Scientific and Practical Conference, Mozyr, pp. 308–311.

Контактная информация: churikoval@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 28.06.2023

УДК 796.856.2

АНАЛИЗ ВЫСТУПЛЕНИЙ РОССИЙСКИХ ТХЭКВОНДИСТОВ НА ЕВРОПЕЙСКОМ ПОМОСТЕ В ДИСЦИПЛИНАХ «РАЗБИВАНИЕ ДОСОК» И «РАЗБИВАНИЕ ДОСОК-ГРУППА»

Александр Михайлович Симаков, кандидат педагогических наук, доцент, Дмитрий Александрович Симаков, кандидат педагогических наук, преподаватель, Санкт-Петербургский горный университет, Санкт-Петербург; Анна Алексеевна Паульс, старший преподаватель, Владимир Анатольевич Чистяков, доктор педагогических наук, профессор, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация

В городе Ираклион, Республика Греция с 26 по 30 октября 2021 г. прошёл XXXV чемпионат Европы по тхэквондо ИТФ. В данной статье был проведён анализ выступлений российских тхэквондистов на прошедшем XXXV чемпионате Европы по тхэквондо ИТФ в дисциплинах «разбивание досок» и «разбивание досок-группа». Результатом анализа явились выводы, методические рекомендации, которые позволят повысить уровень подготовки тхэквондистов в этих дисциплинах к соревнованиям наивысшего уровня.

Ключевые слова: тхэквондо ИТФ, анализ, «разбивание досок», «разбивание досок-группа», результативность.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.06.p377-382

ANALYSIS OF THE PERFORMANCES OF RUSSIAN TAEKWONDO ATHLETES ON THE EUROPEAN PLATFORM IN THE DISCIPLINE "BREAKING BOARDS" AND "BREAKING BOARDS-GROUP"

Alexander Mikhailovich Simakov, candidate of pedagogical sciences, docent, Dmitrii Aleksandrovich Simakov, candidate of pedagogical sciences, teacher, St. Petersburg Mining