



Министерство спорта
Российской Федерации



НГУ им. П.Ф. Лесгафта,
Санкт-Петербург

СТУДЕНЧЕСКАЯ НАУКА – ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Сборник материалов

**Всероссийской с международным участием
межвузовской научно-практической конференции
молодых исследователей**

«ЧЕЛОВЕК В МИРЕ СПОРТА»

(2020)

Выпуск 16

часть 1

Санкт-Петербург

2020

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Национальный государственный Университет физической культуры,
спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

«ЧЕЛОВЕК В МИРЕ СПОРТА»
сборник материалов
Всероссийской с международным участием
научно-практической конференции

Выпуск 16

часть 1

Санкт-Петербург

2020

наблюдалось. Таким образом, можно сказать, что до проведения педагогического эксперимента между контрольной и экспериментальной группами ни по одному из проведенных испытаний по критерию Вилкоксона не обнаружено достоверных различий.

Данные экспертной оценки после эксперимента показали, что между показателями контрольной и экспериментальной групп наблюдается разница в показателях контрольных элементов.

Для получения данных об эффективности разработанного комплекса специальных упражнений был проведен математико-статистический анализ результатов экспертной оценки, полученных в контрольной и экспериментальной группе. Итоги проведенного педагогического эксперимента приведены в сводной таблице 2.

Заключение. Таким образом, можно сказать, что после проведения педагогического эксперимента в экспериментальной группе произошёл статистически достоверный прирост показателей в двух элементах 3Tw и 4Tw, а по элементу 2Tw степень различий удовлетворительная. Удовлетворительная степень различий по элементу 2Tw объясняется его невысокой сложностью для пар высокой квалификации. Поэтому, уровень овладения данным элементом до начала эксперимента был практически максимально высоким. Соответственно, после окончания эксперимента уровень и качество исполнения данного элемента выросли незначительно. Все вышеизложенное говорит об эффективности разработанного в данном исследовании комплекса специальных упражнений с целью совершенствования техники исполнения многооборотных подкруток парами высокой квалификации в фигурном катании на коньках.

Литература

1. Апарин, В.А. Средства и методы подготовки в фигурном катании на коньках // Сборник научных трудов / под ред. В.А. Апарина. – Санкт-Петербург, 2002. – С. 8–12.
2. Мишин, А.Н. Фигурное катание как космический полет / А.Н. Мишин, В.А. Шапиро. – Санкт-Петербург : Реноме, 2015. – 126 с.

ПОКАЗАТЕЛИ ГРЕБКОВ У ДЕВУШЕК ВЫСОКОЙ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В АКАДЕМИЧЕСКОЙ ГРЕБЛЕ

Павлович Я.А., магистрант; Шукевич Л.В., кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин и методик их преподавания; Зданевич А.А., кандидат педагогических наук, доцент кафедры легкой атлетики, лыжного спорта и плавания; УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»

Аннотация. В статье рассматриваются показатели гребков за 1 минуту у девушек высокой спортивной квалификации. Полученные результаты свидетельствуют о высоком темпе выполнения гребков девушками, особенно на финишном (шестом) отрезке соревновательного периода.

Ключевые слова: девушки, академическая гребля, гребок, показатели, темп.

Актуальность. Академическая гребля – циклический вид спорта, гонки на воде. Академическая гребля является одним из видов спорта, обеспечивающих наиболее полное общее физическое развитие [2].

Гребля способствует развитию скелетных мышц, особенно мышц спины, верхнего плечевого пояса, мышц живота и нижних конечностей; то есть крупных мышечных массивов [1, 3].

В гребном спорте прослеживается тесная взаимосвязь спортивного результата с проявлением у спортсменов силовых, скоростных и координационных способностей, которые комплексно проявляются в соревновательной деятельности при прохождении дистанции.

Основным тренировочным средством на суше являются тренажеры, особенно широко используют гребные эргометры типа «Концепт-2».

При развитии основных физических способностей у гребцов-академистов, одним из ключевых компонентов является специальная подготовка на тренажере «Концепт-2», которая позволяет в оптимальной мере дозировать усилия, при условии сохранения основных кинематических характеристик работы.

Цель исследования – определение показателей гребков за одну минуту у девушек высокой спортивной квалификации, специализирующихся в академической гребле.

Практическая значимость исследования заключается в том, что полученные результаты могут быть использованы:

- в практике работы тренеров, занимающихся с различным контингентом гребцов;
- при планировании средств по улучшению скорости гребка в подготовительном и соревновательном периодах.

Научная новизна: выявлены показатели гребков у девушек высокой спортивной квалификации на протяжении годовичного тренировочного процесса (до и после подготовительного периода и во время соревновательного).

Материалы и методы исследования. Для решения задач исследования использовались следующие методы: анализ литературных источников, тестирование, констатирующий эксперимент, методы математической статистики.

Исследование было организовано в г. Бресте на базе ГСУСУ «ЦОР по гребле». В исследовании приняли участие четыре девушки: две мастера спорта Республики Беларусь и две мастера спорта международного класса Республики Беларусь. Исследование длилось, на протяжении годовичного цикла тренировочной деятельности.

Тестировались показатели количества гребков за одну минуту. Тестирование проводилось до подготовительного периода (исходные), после подготовительного периода (промежуточные), в соревновательном периоде (конечные).

Результаты исследования и их обсуждение. Анализируя полученные в исследовании исходные (полученные в начале подготовительного периода), средние групповые показатели гребков за 1 минуту у девушек, которые свидетельствуют, о достаточно высокой динамике количества гребков на протяжении шести отрезков (рисунок 1).

Рассматривая средние групповые промежуточные (в конце подготовительного периода) показатели у девушек можно отметить достаточно устойчивое количество

гребков на протяжении пяти отрезков, за исключением их увеличения на шестом отрезке – 27,0 (рисунок 2).

Анализ конечных (соревновательного периода) показателей гребков за 1 минуту у девушек показал, что на протяжении шести отрезков результаты носят переменный характер, так на первых двух отрезках их выполнено по 25,7 гребков, на третьем отрезке – 26,2, на четвертом – 25,5, на пятом 26,5, на шестом 27,5 (рисунок 3).

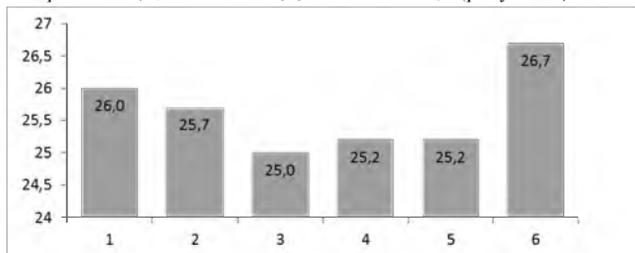


Рисунок 1 – Динамика исходных средне групповых показателей гребков за 1 мин на шести отрезках на гребном тренажере «Концепт-2» у девушек высокой спортивной квалификации

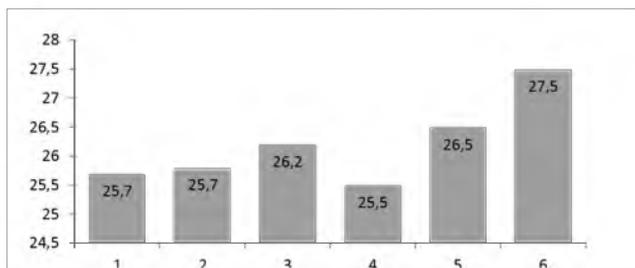


Рисунок 2 – Динамика промежуточных средне групповых показателей гребков за 1 мин на шести отрезках на гребном тренажере «Концепт-2» у девушек высокой спортивной квалификации

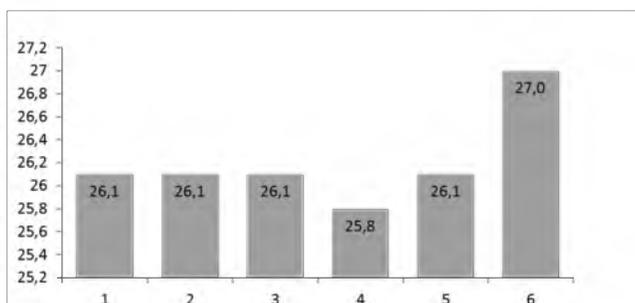


Рисунок 3 – Динамика конечных средне групповых показателей гребков за 1 мин на шести отрезках на гребном тренажере «Концепт-2» у девушек высокой спортивной квалификации

Заключение. Таким образом, полученные показатели количества гребков за одну минуту на протяжении годового цикла тренировочной деятельности свидетельствуют о незначительном их улучшении, не достигшие статистически достоверных улучшений.

Литература

1. Барыкинский, З.А. Оценка функционального состояния организма как критерий прогнозирования эффективности тренировки в академической гребле / З.А. Барыкинский, Б. Д. Юдин // Актуальные проблемы физической культуры и спорта. – Москва, 2012. – С. 16.

2. Гайнуллин, А.А. Направленность тренировок гребцов-академистов 13–15 лет в зимний период подготовки / А.А. Гайнуллин, Н.В. Святова, А.В. Косов // Фундаментальные исследования. – 2014. – № 11, ч. 4. – С. 890–894.

3. Лазуткин, В.М. Академическая гребля как средство физического воспитания студентов : учебное пособие / В.М. Лазуткин, С.К. Шляков. – Санкт-Петербург : Балт. гос. тех. ун-т, 2013. – 24 с.

ФЕХТОВАНИЕ – СРЕДСТВО И МЕТОД ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 4-5 ЛЕТ

Попова К.А., студент; Чурин В.М., кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры теории и методики фехтования; ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»; Громова А.В., инструктор по физической культуре ГБДОУ детский сад № 36 Петроградского района Санкт-Петербурга

Аннотация. В статье, на основе анализа специальной литературы, показаны подобранные средства физического развития с элементами фехтования, способствующие укреплению здоровья детей 4-5 лет и в дальнейшем – повышению интереса к занятиям данным видом спорта. После апробации предложенные упражнения будут внедрены в процесс обучения детей дошкольного возраста, в группах по фехтованию физкультурно-оздоровительной направленности, а также дополнят раздел программы по фехтованию для детей 4-5 лет.

Ключевые слова: дети, дошкольный возраст, физические качества, игровой и соревновательный метод, упражнения с элементами фехтования, физкультурно-оздоровительная направленность.

Актуальность. Процесс физического воспитания детей на ранних этапах жизни сложен и многогранен. Дошкольный возраст характеризуется высокой подвижностью, эмоциональностью, любознательностью [1, с. 308–311].

За последние несколько лет спортивное фехтование становится популярным видом спорта, и зачастую привлекает детей дошкольного возраста (4-5 лет). Но, к сожалению, в детские спортивные школы, на отделение фехтования, набор производится только с 8-ми летнего возраста. Поэтому, во многих государственных и коммерческих спортивных учреждениях открыты группы физкультурно-оздоровительной направленности. Данный вид спорта является сложно