

Библиографический список

1. Никифорова О.Н., Френкель Я.М., Никифоров Д.Е., Федчук Д.В., Яковлев И.В., Петрова О.А. [Исследование показателей уровня социально-психологической адаптированности и физической подготовленности женской сборной России по футболу среди глухих // Адаптивная физическая культура. 2018. № 4 \(76\). С. 47-48,54.](#)
2. Передельский А.А. Современная наука о спорте: проблемы и перспективы развития // Теория и практика физической культуры. - № 5. - 2018. - С. 5-6.
3. Чешихина В.В. Анализ показателей функциональной подготовленности квалифицированных спортсменов-ориентировщиков с нарушениями слуха / В.В. Чешихина, О.Н. Никифорова, В.В. Селезнев // Теория и практика физической культуры. – 2015. - № 1. – С.78-82.
4. Formation and development of physical culture and sports in primorye (primorsky kray) in the late xix - early xx centuries / Kasintsev S.A., Skrynnik O.V., Russu O.N., Romanenkov A.I., Maksimenko A.V. // Journal of Critical Reviews. - Т. 7. - № 13. - 2020. - P. 4202-4204.

УДК 796

ПРИМЕНЕНИЕ НЕСТАБИЛЬНЫХ ПОВЕРХНОСТЕЙ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ХОККЕИСТОВ

Солодухин Иван Александрович, преподаватель кафедры физической культуры, ФБОУ ВО РГАУ-МСХА имени К.А. Тимирязева

***Аннотация.** Данная работа направлена на изучение влияния нестабильных поверхностей на развитие координационных способностей хоккеистов. В исследовании приняли участие 24 спортсмена, выступающие за студенческую хоккейную команду «Тимирязевские Зубры». В исследовании предложено ежедневно на протяжении специально-подготовительного этапа годового макроцикла использовать комплекс сложно-координационных упражнений с применением нестабильной поверхности. Перед внедрением предложенных средств и после эксперимента автор проводит педагогическое тестирование. Затем интерпретирует полученные данные и делает выводы.*

***Ключевые слова:** нестабильные поверхности, тренировочный процесс, подготовка хоккеистов, хоккей.*

В работах исследователей и практиков отмечается необходимость уточнения критериев контроля функционального состояния хоккеистов, а также возможность и целесообразность объединения индивидуальных возможностей высококвалифицированных игроков для успеха команды. В современном хоккее для достижения высоких и прогнозируемых результатов, к спортсменам выдвигаются самые разнообразные и жесткие

требования. Одним из ключевых качеств является способность тела спортсмена откликаться на быстро меняющиеся внешние факторы игры. Помимо функциональной готовности также, немаловажную роль отводится технической и тактико-тактической готовности.

В качестве средства подготовки хоккеистов в подготовительном периоде годичного макроцикла, предлагается добавлять выполнение упражнений на нестабильной поверхности Босу (bosu) — компактный тренажер, представляет собой резиновую полусферу, которая крепится на круглую устойчивую платформу. Специальные упражнения, выполняемые в зале на «суше» направленные на закрепление соревновательного двигательного стереотипа. И качественного повышения технических навыков, что в свою очередь влияет на скорость бега на льду [1, 2, 3].

В педагогическом эксперименте участвовало 24 спортсмена в возрасте от 18 до 24 лет, имеющие первый спортивный разряда и кандидата в мастера спорта. Все хоккеисты входят в составе команды «Тимирязевские Зубры», которая входит в Московскую студенческую хоккейную лигу. Приоритетные физические качества у хоккеистов являются скоростные и взрывные качества именно, поэтому было предложено провести тесты до и после (бег со старта на льду 30м.), а также бег слаломный без шайбы 30м. Специализированная работа проводилась на специально-подготовительном этапе годичного макроцикла, продолжительность которого составила семь микроциклов. Каждый микроцикл включал в себя три тренировочных занятия в зале (на «суше») продолжительностью 60 минут.

В программе подготовки был использован комплекс упражнений из конькобежного спорта, направленный на обучение и закрепления технических качеств) и наработку двигательного стереотипа бега на льду. Также в комплекс убывли добавлены, упражнения, выполняемые на нестабильной поверхности (Bosu). В объеме четырех упражнений. Все спортсмены на момент эксперимента не были подвержены травмам голеностопа и коленного сустава.

Примерный комплекс упражнений, выполняемый сразу же после разминки. Продолжительность комплекса 15 мин.

1. «Посадка конькобежца» И.П. в посадке конькобежца, руки находятся за спиной. Дозировка: 30 с, 4 подхода. Методические указания: бедра находятся на уровне параллели с полом и положение их неизменно на протяжении всего времени выполнения упражнения, платформа перевернута полукругом в низ, ноги находятся на твердой части тренажера (Bosu). Дозировка: 30 с, 4 подхода, отдых между походами до одной минуты.

2. «Отведение ноги назад в посадке конькобежца» И.П. посадка конькобежца, отведение свободной ноги назад, приведение в И.П. стопа к стопе. Дозировка: 10-15 повторений на каждую ногу, 3 подхода, отдых до 60 с. Методические указания: стопа опорной ноги находится в центре платформы, колено отведенной ноги направленно в низ (нога согнута в коленном суставе на 90^0). Руки работают как при легкоатлетическом беге.

Если отводиться левая нога, то правая рука сгибается в локтевом суставе, а правая разгибается и отводится назад вдоль туловища.

3. «Отведением ноги в сторону в посадке конькобежца» И.П. посадка конькобежца, отведение и разгибание одной ноги в сторону и приведение ее обратно, И. П. стопа к стопе. Дозировка: 10-15 повторений, 3 подхода на каждую ногу. Методические указания: нога разгибается и отводится четко в сторону, руки выполняют движение, как во втором упражнении.

4. «Отведение ноги в сторону-назад» И.П. посадка конькобежца, отведение одной ноги в сторону, затем отводится назад, как во втором упражнении и далее в И.П. стопа к стопе. Дозировка: 10-15 повторений, по 3 подхода на каждую ногу, отдых между подходами до 60 с. Методические указания: задача сохранять И.П. посадки конькобежца и угол в коленном суставе опорной ноги.

В тесте бега со старта на льду 30 м до педагогического эксперимента результат составил $5,75 \pm 0,57$ с, после эксперимента – $4,95 \pm 0,48$ с. Прирост показателя вырос на 14 %. В тесте бег слаломный без шайбы 30 м результат был на уровне $14,93 \pm 0,57$ с, а после эксперимента – $13,85 \pm 0,61$ с. Здесь же наблюдался прирост на уровне 7,5 %.

Таким образом, по завершению эксперимента можно утверждать, что применение в тренировочном процессе хоккеистов упражнений из конькобежного спорта, выполняемых на нестабильной поверхности, оказывает положительное воздействие не только на улучшение уровня развития координационных способностей, но и скоростных способностей. Данное исследование не исчерпывает всей полноты изучаемой проблемы, а ставит новые вопросы для последующего изучения.

Библиографический список

1. Мартыненко, И.В. Методика спортивной подготовки юных конькобежцев на начальном этапе в условиях крытых катков: автореф. Дис. канд. пед. наук. / И.В. Мартыненко. – Челябинск, 2011. – 23 с.

2. Мартыненко, И.В. Современный подход к повышению эффективности тренировочного процесса высококвалифицированных конькобежцев-многоборцев // Актуальные проблемы спортивной науки в аспекте социально-гуманитарного знания: материалы науч. симпозиума посвященного памяти В.К. Бальсевича; Москва, 31 мая 2019 г. – М.: РГУФКСМиТ, 2019. – С. 25-30.

3. Солодухин, И.А. Использование средств конькобежного спорта в тренировочном процессе хоккеистов / И.А. Солодухин, И.В. Мартыненко // Актуальные проблемы спортивной подготовки, оздоровительной физической культуры, рекреации и туризма. Адаптивная физическая культура и медицинская реабилитация: инновации и перспективы развития: Материалы Всерос. НПК. (27-28 октября 2020 г.). – Челябинск: УралГУФК, 2020. – Т. 1. – С. 251-254.

4. Аверьянов И.В., Горская И.Ю., Аверьянов С.В. [Изучение функции равновесия спортсменов разных специализаций // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта](#). 2020. № 2 (18). С. 84-89.

5. Горская И.Ю., Булушев С.О., Михеев И.А. Функциональная подготовленность квалифицированных хоккеистов на современном этапе // .Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: Материалы IX Всероссийской НПК. Ответственный редактор Л.Г. Пашенко. - Челябинск: УралГУФК, 2019. - С. 89-94.

УДК 796.011

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ СТУДЕНТОВ АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ

Сопарев Андрей Александрович, старший преподаватель кафедры физической культуры, ФГБОУ ВО РГАУ-МСХА имени К.А. Тимирязева

Аннотация. В данной статье определены основные проблемы физического воспитания студентов в высших учебных заведениях, приведены возможные пути их решения. Рассмотрены основные понятия физической культуры, ее цели и функции.

Ключевые слова: физическая культура, физическое воспитание, спорт, здоровье студентов, взаимоотношения, обучение физической культуре.

Во все времена понятие «физическая культура» было актуально среди студентов и молодежи, оно являлось основой физического воспитания и побуждало студентов к определенным видам физической активности или к определенным видам спорта. При этом, правильное понимание смысла занятий физической культурой способствует развитию внимания, мышления, познания, улучшает умственную работоспособность, а также дает возможность управлять процессом самосовершенствования при получении студентом будущей профессии.

Наука о физической культуре зародилась и развивалась как система знаний о физических упражнениях, задачей которых является укрепление здоровья, формирование определенных двигательных навыков, становление личности и поведения человека.

В научном труде Л.И. Лубышевой «Социология физической культуры и спорта» очень точно отмечено, что какие бы сложные задачи не стояли перед человеком, все они упираются в характер человеческих отношений [1]. И конечно это применимо и в отношениях между студентом и преподавателям, которые включают в себя не только передачу и знание теоретических основ, и методологию спортивных тренировок, но и умение строить отношения в процессе обучения физической культуре.