

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ТЕОРИИ И ПРАКТИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

Материалы X Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов с международным участием, посвященной Году цифровизации в Республике Татарстан

Казань, 6 апреля 2022 года

Том 2. Секции 6 – 12

УДК 796/799
ББК 75.14
А 38

- А 38 **Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма.** Материалы X Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов с международным участием, посвященной Году цифровизации в Республике Татарстан. Казань, 6 апреля 2022 года.

В 3 т. (6 апреля 2022 г.). – Казань : Поволжский ГУФКСиТ, 2022. – Том 2. – 817 с.

В сборнике представлены материалы X Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов с международным участием «Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма», посвященной Году цифровизации в Республике Татарстан, проходившей 6 апреля 2022 года на базе ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Казань.

Сборник предназначен для специалистов в области физической культуры, спорта и туризма, преподавателей высших учебных заведений, научных работников, студентов, тренеров, спортсменов.

Материалы представлены в авторской редакции.

Составители: Ахатов А.М., Бровкин А.П., Ванюшин Ю.С., Волчкова В.И., Воронин Д.Е., Газнанова В.М., Евстафьев Э.Н., Емельянова Ю.Н., Забиров А.Н., Зверев А.А., Земленухин И.А., Золотова Е.А., Ильясова М.А., Ислямов Д.Р., Коновалова Л.А., Лех Я.А., Мифтахов Р.Ф., Мустафина А.А., Набиуллин Р.Р., Ризванова А.А., Семенова Е.Н., Тимченко Т.В., Трегубова Т.М., Хурамшина А.З.

Под общей редакцией проректора по научной работе и международной деятельности Поволжского ГУФКСиТ, к.б.н., доцента Назаренко А.С.

УДК 796/799
ББК 75.14

© Поволжский ГУФКСиТ

Секция 12

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ
И ГРЕБНЫХ ВИДАХ СПОРТА

ВЛИЯНИЕ РАЗМИНКИ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВЫСТУПЛЕНИЯ ЛЕГКОАТЛЕТОВ НА СОРЕВНОВАНИЯХ

*Арапова А.Р.,
студент 21106 гр.*

*Научный руководитель – преподаватель Бровкин А.П.
Поволжский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма
Казань, Россия*

Актуальность. В последние годы в легкой атлетике происходит рост результатов на международной спортивной арене, что приводит к повышению конкуренции на соревнованиях. В этих условиях специалисты ищут пути повышения конкурентоспособности спортсменов. Основными направлениями в научных исследованиях и тренерских практиках отводится разработкам средств и методов, способствующих более эффективному развитию физических качеств спортсмена, повышению уровня физической, функциональной или психологической подготовленности.

На наш взгляд многие специалисты незаслуженно обходят в своих исследованиях процесс непосредственной подготовки к старту, а именно разминку. Известно, что в процессе разминки изменяется работа внутренних органов, усиливает деятельность дыхательной системы, выражающуюся в изменении частоты и глубины дыхания, что ведет к увеличению легочной вентиляции и газообмена, повышается деятельность системы кровообращения, усиливает обмен веществ всего организма [1]. Все эти изменения готовят плавный переход организма от состояния относительного покоя к готовности перенести определенную физическую нагрузку. В связи с этим, разминка является ключевым фактором успешности выступления на соревнованиях

Эффективно проведенная разминка повышает температуру тела, уменьшает вязкость мышц, достигается необходимый уровень возбудимости центральных и периферических систем и звеньев двигательного аппарата. Также регулируется психологического предстартового состояние спортсмена, способствующего предотвращению чрезмерного возбуждения или, наоборот, апатии. Все это позволяет снизить риски травматизма и максимально реализовать физические возможности спортсмена [2, 3]. Поэтому изучение процесса разминки спортсмена является актуальным

Цель исследования – определить структуру разминки легкоатлетов и факторов, влияющих на ее эффективность.

Методы и организация исследования. Для выявления мнений респондентов о важности разминки перед соревнованиями мы провели анкетный опрос тренеров и спортсменов. В исследовании приняло участие 20 тренеров (10 мужчин и 10 женщин; от 22 до 67 лет) и 42 спортсмена (8 спортсменов и 34 спортсменки; от 12 до 45 лет, спортивная квалификация от третьего взрослого разряда до КМС). Также нами проводилось педагогическое наблюдение за спортсменами в процессе их разминки.

Результаты исследования и их обсуждение. Прежде чем составить анкету для тренеров и спортсменов мы провели педагогическое наблюдение за процессом разминки спортсменов на тренировки и перед соревнованиями. В результате мы смогли выявить некоторые особенности, на которые мы обратили внимание при составлении анкеты.

Так анкетный опрос показал, что, по мнению большинства опрошенных респондентов (78,6% спортсмены и 90% тренеры), эффективно проведенная разминка влияет на выступление спортсмена на соревнованиях. Стоит также отметить, 21,4% спортсменов, полагают, что разминка «скорее влияет, чем нет», впрочем, среди тренеров таких 10,0%. Вместе с этим 66,7% спортсменов не пользуются различными средствами при выполнении

разминки (массажный ролл, мяч, резина и т.д.). Также 61,9% опрошенных респондентов ответили, что получали травмы во время участия в соревнованиях.

Определено, что подавляющее большинство спортсменов в независимости от спортивной квалификации, пола, возраста, осуществляют разминку по следующей последовательности: разминочный бег, растяжка (стрейчинг) у опоры, специально-подготовительные упражнения. Согласно данным, полученным в результате опроса, продолжительность разминки у спортсменов, специализирующихся в беге на короткие дистанции и прыжках, составляет около 30-40 минут (70,1%), в то время как у стайеров 40-50 минут.

На вопрос «Какое расстояние спортсмену необходимо пробежать во время разминки» большинство опрошенных тренеров (14 из 21) полагают, что разминочный бег должен составлять не более 1 500 метров, другие тренеры полагают, что больше 2 000 метров. Вместе с этим в ответах спортсменов на вопрос «сколько Вы обычно бегаєте метров при разминке» спринтеры и прыгуны указывают, что более 1 000 метров, бегуны на средние и длинные дистанции не менее 2 000 метров.

Рассматривая темп, в котором спортсмены осуществляют разминочный бег, то 52,4% опрошенных увеличивают темп ближе к окончанию разминочного бега. 35,7% респондентов не изменяют скорости бега на протяжении разминочного бега, а 11,9 % спортсменов снижают темп бега по окончанию разминочного бега. Что касается мнения тренеров по этому вопросу, то 65,0% полагают, что темп бега должен возрастать по окончанию разминочного бега, 30,0% утверждают, что темп бега не должен отличаться.

Интересно, что практически все опрошенные легкоатлеты и тренеры в независимости от специализации утверждают, что общей разминке уделяют больше времени, чем специальной.

Педагогическое наблюдение показало, что в общеразвивающих упражнениях преобладают упражнения на ноги, а именно растяжение мышц (стрейчингу). Вместе с этим упражнений на верхний плечевой практически не наблюдается. Также замечено, что спортсмены, выполняющие разминку в группе, повторяют упражнения друг за другом, а интенсивность данной части разминки низкая.

После общеразвивающих упражнений спортсмены переходят к специально подготовительным упражнениям. Согласно данным опроса в ответах спортсменов 40,5% полагают, что нужно выполнять «8 – 10» специально подготовительных упражнений, 38,1% ответили – «5 – 7», 11,9% ответили – «14 и более», 9,5% ответили – «11 – 13». Среди тренеров ответы распределились следующим образом: 30% тренеров ответили – «5 – 7», 30% ответили – «8 – 10», 25% ответили – «11 – 13» и 15% ответили – «14 и более».

Педагогическое наблюдение показало, что большинство спортсменов выполняют не более 5-6 специально подготовительных упражнений. К наиболее часто встречаемым можно отнести: подскоки, бег с захлестыванием голени, бег с высоким подниманием бедра, прыжки с ноги на ногу, бег на прямых ногах, ускорение.

Заключительным вопросом анкеты для тренеров был вопрос «Контролируете ли Вы, процесс разминки Ваших спортсменов?», на который больше половины респондентов (55,0%) ответили «Да, контролирую», «Скорее да, чем нет», 20% ответили – «Скорее нет, чем да» и 5% ответили – «Нет, не контролирую».

Выводы. Проведенный анкетный опрос тренеров и спортсменов совместно с педагогическим наблюдением за процессом разминки позволил нам выделить некоторые особенности:

1. Разминка является важной частью тренировочного и соревновательного процесса легкоатлетов.
2. Структура разминки и средства, используемые в ней у большинства легкоатлетов не отличаются.

3. Упражнения используемые в процессе разминки в зависимости от спортивной квалификации, пола и возраста спортсмена практически не отличаются.

4. Подавляюще большинство спортсменов и тренеров не используют в разминке никаких дополнительных средств.

5. Специально подготовительные упражнения, выполняемые в процессе разминки не отличаются разнообразием и новыми упражнениями.

Таким образом, разминка является важной частью подготовки спортсменов. Вместе с этим большинство тренеров и спортсменов не используют новые средства и методы проведения разминки, которых на сегодняшний день достаточно много. В дальнейших исследованиях мы полагаем изучить более детально процесс разминки спортсменов и выявить наиболее эффективные упражнения для подготовки к основной части тренировки или выступлению на соревнованиях.

Список литературы

1. Васильева, В. В. Изменение функционального состояния организма при разминке / В.В. Васильева. – М. : Физкультура и спорт, 2005. – 496 с.

2. Самарина Е.В. Определение уровня оптимальной разминки легкоатлетов / Е.В. Самарина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 3 (181) . – С. 382-385.

3. Хадиева, Р. Т. Разминка как важный элемент физической культуры спортсмена / Р. Т. Хадиева, Н. В. Семенюк // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2017. – Т. 2, № 2. – С. 66 – 69.

Секция 12.

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ И ГРЕБНЫХ ВИДАХ СПОРТА

Алтынцев В.В.

**ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ГОДОВОГО МАКРОЦИКЛА
КОМАНДЫ СТУДЕНЧЕСКОЙ ГРЕБНОЙ ЛИГИ..... 669**

Арапова А.Р.

**ВЛИЯНИЕ РАЗМИНКИ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВЫСТУПЛЕНИЯ
ЛЕГКОАТЛЕТОВ НА СОРЕВНОВАНИЯХ..... 672**

Бильданова Ф.Ю., Махнев М.О.

РАЗВИТИЕ ГРЕБНОГО СПОРТА СКВОЗЬ ВЕКА 675

Бутым Р.Н.

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
БАЙДАРИСТОВ-СПРИНТЕРОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ ПУЛЬСОМЕТРИИ 677**

Ваганова Е.Б.

**АНАЭРОБНАЯ ПРОИЗВОДИТЕЛЬНОСТЬ ДЕВУШЕК 18-20 ЛЕТ,
СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В БЕГЕ НА 400 МЕТРОВ,
В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ 681**

Дмитриев А.С.

**ИССЛЕДОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
БЕГУНОВ 20-22 ЛЕТ НА 110М С БАРЬЕРАМИ..... 684**

Захарова А.П.

**МЕТОДИКА ВОССТАНОВЛЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ
ТРИАТЛЕТОВ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ 686**

Исанаева Е.А.

**ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ С ТЕННИСНЫМИ МЯЧАМИ
КАК ВАЖНАЯ ЧАСТЬ РАЗМИНКИ ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ 689**

Капустинская В.А.

**СТРУКТУРА ВЗАИМОСВЯЗИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ЮНЫХ СПРИНТЕРОВ..... 692**

Карфик В.Р.

**МЕТОДЫ ВЫЯВЛЕНИЯ ПРЕДСТАРТОВЫХ
ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ СПОРТСМЕНА 695**

Касимова Э.М.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ГРЕБЦОВ 698

Кожевникова Е.А.

ИССЛЕДОВАНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ