

**Выводы.** По итогам исследования можно сделать вывод, что внедрение в тренировочный процесс комплекса обучающих игр, в которых предусмотрено выполнение элементов фигурного катания или отдельных технических приемов, благотворно влияет на результаты фигуристов начального этапа подготовки.

**Список литературы:**

1. Акулов, М. Б. Формирование интереса к фигурному катанию у детей младшего школьного возраста в процессе внеурочной деятельности / М. Б. Акулов // Мир науки, культуры, образования. – 2016. – №4 (59) – С. 104–105.
2. Бочкарев, В. А. Методика технической подготовки фигуристок 5-7 лет / А. В. Бочкарев, Е. В. Рачева, Я. В. Лященко // Материалы Всероссийской научной конференции «Наука и социум». – 2019. – С. 134–143.
3. Кузнецова, Л. В. Хореографическая подготовка в фигурном катании на коньках на начальном этапе подготовки с использованием музыкальных игр / Л. В. Кузнецова // Материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 50-летию УралГУФК «Актуальные проблемы спортивной подготовки, оздоровительной физической культуры, рекреации и туризма. адаптивная физическая культура и медицинская реабилитация: инновации и перспективы развития». – 2020. – С. 146-150.
4. Ланцева, Н. А. Особенности проявления тактильной чувствительности свода стопы и вестибулярной устойчивости юных фигуристов (5-7 лет) при скольжении в различных режимах / Н. А. Ланцева // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». – 2009. – № 3(49). – С. 43–46.
5. Тугунова, Я. П. Повышение эффективности процесса обучения юных фигуристов с использованием специально подобранных средств / Я. П. Тугунова // Ученые записки института им. П. Ф. Лесгафта. – 2014. – № 4 (110). – С. 171–175.

## **МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ БЫСТРОТЫ У КОНЬКОБЕЖЦЕВ НА ЭТАПАХ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ ПОДГОТОВКИ**

Кутас П.П., Акимов В.В., Дворяков М.И.

Белорусский государственный университет физической культуры, г. Минск

**Аннотация.** Доказать экспериментальным путем эффективность разработанной программы на развитие скоростных способностей у юных конькобежцев.

**Ключевые слова:** группа начальной подготовки, юные конькобежцы, начальный этап, заключительный этап, учебно-тренировочные занятия, быстрота движений.

## **THE METHOD OF EDUCATION OF SPEED IN SKATER AT THE STAGES OF SPECIALIZED TRAINING**

Kutas P.P., Akimov V.V., Dvoryakov M.I.

Belarusian State University of Physical Culture, Minsk

**Annotation.** To prove experimentally the effectiveness of the developed program for the development of speed abilities in young skaters.

**Keywords:** Keywords: initial training group, young skaters, initial stage, final stage, training sessions, speed of movements.

**Актуальность** нашего исследования состоит в том, что многие тренеры при развитии скоростных способностей юных конькобежцев используют стандартные специализированные упражнения, совсем не учитывая, что игровой метод должен быть доминирующим в подготовке юных конькобежцев 10-12 лет. В этом возрасте у юных спортсменов внимание неустойчиво, низкая мотивация и целеустремленность. Эмо-

ционально насыщенные и разнообразные подвижные игры в сочетании со специальными упражнениями конькобежца, применяемые на каждом учебно-тренировочном занятии, позволяют более эффективно физически подготовить юного спортсмена и повысить мотивированность для занятий конькобежным спортом.

На основе накопленных знаний и тренерского опыта совершенствовались средства и методы подготовки конькобежцев в возрастном аспекте для развития силы, быстроты, выносливости и гибкости. Особое внимание уделялось структуре движения. В большинстве случаев структура движений конькобежца лимитирует спортивные результаты в период начальной подготовки □2□.

**Цель** нашей работы является дальнейшее совершенствование скоростной подготовки в конькобежном спорте на этапе специализированной подготовки.

Конкретизируя цель, можно поставить следующие **задачи**:

1. Изучить средства и методы воспитания качества быстроты у юных конькобежцев.
2. Проанализировать динамику изменений уровня развития скоростных способностей у юных конькобежцев.
3. Разработать программу занятий, направленную на развитие скоростных способностей у юных конькобежцев.

Педагогические исследования проводились в ГУ «Городской центр олимпийского резерва по ледовым дисциплинам» в течение 3 месяцев с целью изучения быстроты юных конькобежцев.

В нашем исследовании приняли участие 20 юных конькобежцев двух групп начальной подготовки первого года обучения отделения конькобежного спорта в возрасте 10-12 лет. Мы разделили испытуемых на две группы по 10 мальчиков: контрольную, которая продолжала заниматься, на основании учебной программы по конькобежному спорту, и экспериментальную, которая занималась по разработанной нами программе воспитания быстроты движений, основанной на игровом методе и специальных упражнениях. Быстрота, как физическое качество, с успехом развивается во многих подвижных играх, где сочетаются такие основные показатели быстроты, как ответная реакция на сигнал и быстрота мышечных сокращений, количество движений, выполняемых в единицу времени, скорость передвижения тела или его частей в пространстве. Это прослеживалось в нашем исследовании на примере несложных игровых эстафет и игр таких как, «Скакуны», «Шайбу ловцу», «Борьба за мяч», «Круговая лапта», «Круговая охота», «Бегуны», «Рывок за шайбой», «Сбей городок», «Поймай палку», «День и ночь» и др.

В пользу игр говорит и то, что упражнения для развития быстроты не должны носить однообразный характер. Что же касается подбора этих упражнений для включения в игру или подбора уже готовых игр, то действия в них по форме движений и скорости мышечных сокращений должны быть по возможности близки к тем двигательным действиям, которые свойственны избранному виду спорта □1□.

На начальном этапе проводился теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы, выбрана экспериментальная база, сформирован контингент испытуемых.

На заключительном этапе исследования формулировались выводы, разрабатывалась экспериментальная программа занятий, направленная на развитие силовых способностей у юных конькобежцев.

Для изучения уровня развития быстроты у юных конькобежцев 10-12 лет на начальном этапе использовались следующие тесты: бег 10 метров, бег 30 метров, бег 60 метров, бег 100 метров на коньках, бег 300 метров на коньках.

Сравнительная характеристика скоростных способностей контрольной и экспериментальной групп юных на начальном этапе отражена в таблице 1.

Таблица 1 – Сравнительная характеристика скоростных способностей у юных конькобежцев на начальном этапе

Тесты	КГ	ЭГ	$t_{\text{факт}}$	$t_{\text{крит}}$	P
Бег 10 м. с высокого старта, с	2,99±0,05	3,01±0,05	0,12	2,10	>0,05
Бег 30 метров, с	6,47±0,06	6,49±0,06	0,17	2,10	>0,05
Бег 60 метров, с	6,72±0,05	6,75±0,04	0,15	2,10	>0,05
Бег 100 метров на коньках, с	12,78±0,20	13,07±0,20	0,32	2,10	>0,05
Бег 300 метров на коньках, с	34,60±0,65	35,06±0,61	0,14	2,10	>0,05

Таким образом, на первом этапе исследования статистически достоверных различий в группах не было. На основании этого можно сделать вывод, что испытуемые КГ и ЭГ до начала проведения исследования по уровню развития быстроты движений во всех тестах были идентичны.

В разработанной нами программе в подготовительной части учебно- тренировочных занятий применялся игровой метод и специальные упражнения, которые улучшили показатели скоростных способностей у юных конькобежцев 10-12 лет за отчетный период в экспериментальной группе (таблица 2).

Таблица 2 – Показатели скоростных способностей у юных конькобежцев 10-12 лет экспериментальной группы до начала и после окончания исследования

Тесты	ЭГ 1	ЭГ 2	%	$t_{\text{факт}}$	$t_{\text{крит}}$	P
Бег 10 м. с высокого старта, с	3,01±0,05	2,4±0,07	25,42	3,12	2,09	<0,05
Бег 30 метров, с	6,49±0,06	5,86±0,07	10,75	4,85	2,09	<0,05
Бег 60 метров, с	6,75±0,04	6,02±0,05	12,13	3,89	2,09	<0,05
Бег 100 метров на коньках, с	13,07±0,20	12,02±0,09	8,73	3,64	2,09	<0,05
Бег 300 метров на коньках, с	35,06±0,61	32,04±0,36	9,42	3,15	2,09	<0,05

Как видно из данных, представленных в таблице 2, при выполнении разработанной экспериментальной программы наблюдается статистически достоверно выраженное улучшение показателей быстроты движений у юных конькобежцев экспериментальной группы.

Бег 10 метров с высокого старта изменился на 25,42% с 3,01±0,05 секунд до 2,4±0,07 секунд, на  $t_{\text{крит.}} = 2,09$  ниже  $t_{\text{факт}} = 3,12$ ;  $P < 0,05$  – выявлена статистическая достоверность различий по тесту.

Бег 30 метров улучшился на 10,75% с 6,49±0,06 секунд до 5,86±0,07 секунд,  $t_{\text{крит.}} = 2,09$  ниже  $t_{\text{факт}} = 4,85$ ;  $P < 0,05$  – выявлена статистическая достоверность различий по тесту.

Бег 60 метров изменился за 3 месячный период в позитивной динамике на 12,13% с 6,75±0,04 секунд до 6,02±0,05 секунд,  $t_{\text{крит.}} = 2,09$  ниже  $t_{\text{факт}} = 3,89$ ;  $P < 0,05$  – выявлена статистическая достоверность различий по тесту.

Бег 100 метров на коньках составил  $12,02 \pm 0,09$  секунд, что на 8,73% выше по сравнению с первым тестированием –  $13,07 \pm 0,20$  секунд,  $t_{\text{крит.}} = 2,09$  ниже  $t_{\text{факт}} = 3,64$ ;  $P < 0,05$  – выявлена статистическая достоверность различий по тесту.

Бег 300 метров на коньках имеет динамику в 9,42%: с  $35,06 \pm 0,61$  секунд к  $32,04 \pm 0,36$  секунд,  $t_{\text{крит.}} = 2,09$  ниже  $t_{\text{факт}} = 3,15$ ;  $P < 0,05$  – выявлена статистическая достоверность различий по тесту.

**Выводы.** Таким образом, с целью развития быстроты движений в течении трёхмесячного периода в подготовительную часть учебно-тренировочных занятий экспериментальной группы были внедрены подвижные игры и специальные упражнения. Эффективность подвижных игр и специальных упражнений конькобежца в подготовительной части учебно-тренировочного занятия положительно влияют на развитие быстроты движений у юных конькобежцев и не вызывают сомнений. Следовательно, эффективность разработанной программы учебно-тренировочных занятий доказана экспериментальным путем.

#### **Список литературы:**

1. Альшевский, И. И. Применение игр в спортивной подготовке конькобежцев : / И. И. Альшевский // Спортивные и подвижные игры в современном физкультурном движении : Материалы научн.-практ. конф. – Минск, 1989. – С. 121-123.

2. Анисимов, Н. Н. Общеразвивающие и специальные упражнения в тренировке юных конькобежцев : пособие/ сост.: Н. Н. Анисимов, М. И. Дворяков, С. Л. Минин ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2021. – 60 с.

## **К ВОПРОСУ СОБЛЮДЕНИЯ АНТИДОПИНГОВЫХ ПРАВИЛ КАК КОМПОНЕНТА АНТИДОПИНГОВОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ ВУЗА**

Макаров А. В., Мелихова Т. М.

Министерство по физической культуре и спорту Челябинской области Уральский государственный университет физической культуры, г. Челябинск

**Аннотация.** В статье рассматривается понятие «антидопинговая культура обучающихся вузов физкультурного профиля». Приводятся результаты оценки одного из ее компонентов «Уважение и соблюдение антидопинговых норм и правил» на основе анализа суждений обучающихся ( $n=17$ ). Выделены три группы студентов, высказывающих резко отрицательное мнение ( $n=12$ ), нейтральное ( $n=3$ ) и тех ( $n=2$ ), кто оправдывает действия спортсменов, использующих допинг. Полученные результаты могут быть использованы в программных материалах учебного процесса спортивного вуза.

**Ключевые слова:** антидопинговая культура, студенты, спорт

## **RESPECT AND COMPLIANCE WITH ANTI-DOPING RULES AS A COMPONENT OF THE ANTI-DOPING CULTURE OF UNIVERSITY STUDENTS**

Makarov A.V., Melikhova T. M.

Ministry of Physical Culture and Sports of the Chelyabinsk Region Ural State University of Physical Culture, Chelyabinsk

**Annotation.** The article discusses the concept of "anti-doping culture of students of universities of physical education". The results of the evaluation of one of its components "Respect and compliance with anti-doping rules and regulations" based on the analysis of students' judgments ( $n=17$ ) are presented. There are three groups of students who express a