

участвовать в воспитательно значимых формах спортивной активности. Это свидетельствует о том, что включение культурно-просветительских и рефлексивных элементов в учебно-тренировочный процесс усиливает не только интерес к занятиям, но и осознание их образовательного смысла.

Практическое значение исследования состоит в том, что предложенные пути реализации образовательной ценности культуры настольного тенниса могут быть использованы в учебных заведениях при организации занятий по физическому воспитанию, работе спортивных клубов, проведении внутривузовских соревнований и воспитательных мероприятий. Наиболее результативными оказались сочетание историко-культурного просвещения, включение студентов в активные формы спортивного самоуправления и создание среды, где настольный теннис выступает не только как соревновательная практика, но и как носитель общественно значимых ценностей.

Заключение. Таким образом, результаты проведенного исследования показали, что культура настольного тенниса обладает значительным образовательным потенциалом в системе высшего образования. Ее целенаправленное наследование в условиях вуза способствует повышению культурной осведомленности студентов, формированию позитивных ценностных установок, развитию дисциплины, коммуникативности и устойчивой мотивации к спортивной деятельности. Реализация образовательной ценности культуры настольного тенниса наиболее эффективна при интеграции учебных занятий, внеаудиторной спортивной активности и культурно-воспитательной работы.

Литература.

1. Сяодун Ли. Исследование распространения культуры настольного тенниса в вузах и ее воспитательной функции / Ли Сяодун // Вестник спортивной культуры. – 2022. – № 6. – С. 45–50.
2. Лэй Ван. Анализ путей построения спортивной культуры в высшей школе в новую эпоху / Ван Лэй // Современные спортивные технологии. – 2023. – № 12. – С. 88–92.

УДК 378.16

ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ЛЫЖНЫХ ХОДОВ НА СПРИНТЕРСКИХ ДИСТАНЦИЯХ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В ДЮСШ

Теплоухов А.П.

ФГБОУ ВО «Шадринский государственный педагогический университет»,
г. Шадринск, Российская Федерация,

В данной статье рассматриваются особенности обучения технике лыжных ходов на спринтерских дистанциях в группах начальной

подготовки в ДЮСШ. **Ключевые слова:** лыжный спорт, физическая подготовка, начальная подготовка, спринтерские дистанции в лыжном спорте

TEACHING SKI TECHNIQUES IN SPRINTER DISTANCES IN PRIMARY TRAINING GROUPS AT THE YOUTH SPORT SCHOOL

Teploukhov A.P.

Shadrinsk State Pedagogical University, Shadrinsk, Russian Federation

*This article discusses the features of teaching skiing techniques for sprint distances in primary training groups at sports schools. **Keywords:** skiing, physical training, initial training, sprint distances in skiing*

Лыжный спорт является одним из основных видов спорта. Занятия лыжным спортом позволяют укрепить здоровье, помогают получить всестороннюю физическую подготовку, развивают моральные и волевые качества, углубляют техническую и тактическую подготовку [1].

Разнообразие видов лыжного спорта, его доступность, простота инвентаря и высокие зрелищные эффекты объясняют широкое применение и массовость лыжного спорта.

Большую роль в лыжном спорте имеет техническая подготовка. Овладение техникой является обязательным условием для достижения спортивных результатов.

Актуальность темы обозначена тем, что обучение спортивной технике в лыжном спорте играет важную роль в подготовке спортсмена, особенно на начальном этапе тренировок. На этом этапе юные спортсмены еще не способны контролировать свои движения, а концентрируются только на самой гонке, поэтому правильная техническая подготовка позволит им добиться устойчивого мастерства во время прохождения всей дистанции и достичь экономичности движений.

Тренер должен сформировать технику именно на начальном этапе подготовки, т.к. неправильная постановка может закрепиться у спортсмена и на ее исправление потребуется много времени, что затруднит достижение высоких спортивных результатов [2].

Мастерство спортсмена строится на высоком уровне физической подготовки, а формирование технической подготовки невозможно без развития двигательных качеств, т.е. необходимо понимать, что технические ошибки могут быть обусловлены слабой физической подготовкой. Таким образом, основное противоречие заключается в том, что с одной стороны уделяется огромное значение технической подготовки, а с другой наблюдается недостаточное внимание качеству работы ее реализации.

Проблема исследования заключается в поиске наиболее эффективных средств предупреждения и исправления ошибок в технике лыжных ходов на спринтерских дистанциях в группах начальной подготовки.

Исходя из актуальности и противоречия, мы выбрали тему исследования «Особенности техники лыжных ходов на спринтерских дистанциях в группах начальной подготовки в ДЮСШ».

В нашей работе мы выяснили, что ранее сформированный навык оказывает отрицательное влияние на формирование нового. Поэтому в технической подготовке начинающих лыжников значительна роль тренера. Эта роль особенно велика на первых этапах тренировки, когда происходит овладение основами техники. Если вовремя не исправить ошибку, то при дальнейшем повторении образуется и закрепляется стереотип неправильного движения, который будет мешать достижению высоких результатов.

Обзор и анализ литературы позволил выявить основные ошибки, которые допускают начинающие лыжники.

Для одновременного бесшажного хода типичными ошибками являются:

- раннее выпрямление рук,
- чрезмерное сгибание рук с опорой на палки,
- сгибание ног в период скольжения.

Для попеременного двухшажного хода типичными ошибками являются:

- раннее выпрямление рук,
- отрыв пятки в момент подседания,
- откидывание плеч.

Учитывая выявленные ошибки в технической подготовке начинающих лыжников 10-11 лет считаем, что в содержание учебно-тренировочного процесса обязательно необходимо включать специальные упражнения с разбором и анализом фаз техники лыжных ходов, совершенствование этих ходов на учебных и тренировочных кругах в различных условиях на основе самосознания и самоконтроля лыжников.

Разработанная методика, направленная на совершенствование технической подготовленности начинающих лыжников, показала свою эффективность, что подтвердилось педагогическими наблюдениями и результатами измерений.

Литература.

1. Абубакарова, Н. А. Лыжный спорт / Н. А. Абубакарова. – Текст : непосредственный // Актуальные проблемы совершенствования системы непрерывного физкультурного образования : материалы IV международной научно-практической конференции. – Грозный, 2020. – С. 8-15.

2. Баннов, А. П. Спортивный отбор / А. П. Баннов, М. П. Русинова. – Текст : непосредственный // Актуальные проблемы науки и образования :

материалы Международного форума, посвящённого 300-летию Российской академии наук. – Екатеринбург, 2023. – С. 142-147.

3. Васильев, А. И. Отбор и прогнозирование результатов в спортивном ориентировании / А. И. Васильев, В. В. Захарова. – Текст : непосредственный // Актуальные вопросы физиологии мышечной деятельности : сборник научных трудов I Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Ульяновск, 2021. – С. 224-226.

4. Железняк, Ю. Д. Лыжный спорт : учебник для студентов вузов / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. – Москва : Академия, 2023. – 272 с. – Текст : непосредственный.

УДК 378.16

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 12-13 ЛЕТ ПОСРЕДСТВОМ ТРЕНАЖЕРНЫХ УСТРОЙСТВ В УСЛОВИЯХ ДЮСШ

Теплоухов А.П.

ФГБОУ ВО «Шадринский государственный педагогический университет»,
г. Шадринск, Российская Федерация

В данной статье рассматриваются особенности развития скоростно-силовых способностей волейболистов 12-13 лет посредством тренажерных устройств в условиях ДЮСШ. Ключевые слова: физическая подготовка, волейбол, тренажёрный зал, тренировочное занятие

DEVELOPMENT OF SPEED AND FORCE ABILITIES OF 12-13 YEAR OLD VOLLEYBALL PLAYERS THROUGH EXERCISE DEVICES IN A YOUTH SPORT SCHOOL

Teploukhov A.P.

Shadrinsk State Pedagogical University, Shadrinsk, Russian Federation

This article discusses the development of speed and strength abilities in 12-13-year-old volleyball players using training devices in sports schools
Keywords: physical training, volleyball, gym, training session

Актуальность выбранной темы обусловлена тем, что современный спортивный волейбол – это сложный вид спорта, требующий от спортсменов атлетической подготовки и совершенного владения навыками игры. Современный волейбол представляет собой спортивную игру, где достижение высоких спортивных результатов зависит от проявления