

Ғылыми-теориялық журнал
Научно-теоретический журнал



ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІ

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

№4 (54) 2018

ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ ТЕОРИЯСЫ МЕН ӘДІСТЕМЕСІ ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

ҒЫЛЫМИ-ТЕОРИЯЛЫҚ ЖУРНАЛ | №4 (54) 2018
НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ | Издаётся с января 2000 года

Журнал поставлен на учет в Министерстве культуры, информации Республики Казахстан.
Свидетельство №13039-Ж от 20.09.2012 года (первичная постановка на учет – №969-Ж от 14 мая 1999 года).

Главный редактор

Закирьянов Кайрат Кайруллинович – доктор педагогических наук, профессор, Президент Казахской академии спорта и туризма (Казахстан)

Зам. главного редактора

Авсневич Виталий Николаевич – доктор PhD, Казахская академия спорта и туризма (Казахстан)

Редакционный совет

Андрушишин Иосиф Францевич – доктор педагогических наук, профессор, Казахская академия спорта и туризма (Казахстан)

Бабушкин Геннадий Дмитриевич – доктор педагогических наук, профессор, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта (Россия)

Бектурганов Омиржан Ержанович – доктор педагогических наук, профессор, Казахская академия спорта и туризма (Казахстан)

Beech John – доктор PhD, профессор, Университет Ковентри (Великобритания)

Доскараев Бауржан Мелдибекович – доктор педагогических наук, профессор, Казахский инженерно-педагогический университет (Казахстан)

Макогонов Александр Николаевич – доктор педагогических наук, профессор, Казахская академия спорта и туризма (Казахстан)

Платонов Владимир Николаевич – доктор педагогических наук, профессор, Национальный университет физического воспитания и спорта Украины (Украина)

Кулбаев Айбол Тиналович – доктор PhD, Казахская академия спорта и туризма (Казахстан)

Chadwick Simon – доктор PhD, профессор, Университет Ковентри (Великобритания)

Richard Sharpley – доктор PhD, – профессор, Университет Центрального Ланкастера (Великобритания)

Усин Жанат Амангельдинович – доктор педагогических наук, профессор, Павлодарский государственный педагогический институт (Казахстан)

Хаустов Станислав Иванович – доктор педагогических наук, профессор, Казахская академия спорта и туризма (Казахстан)

Ханкельдиев Шер Хакимович – доктор педагогических наук, профессор, Ферганский физкультурный институт (Узбекистан)

Ulrich Hartmann – Professor of the Leipzig University (Germany)

Учредитель и собственник:

КАЗАХСКАЯ АКАДЕМИЯ
СПОРТА И ТУРИЗМА

Адрес редакции:

г. Алматы, пр. Абая, 85/105
Телефон: 292-30-07

При перепечатке ссылка на журнал «Дене тәрбиесінің теориясы мен әдістемесі. Теория и методика физической культуры» обязательна. Рукописи и фотоснимки не рецензируются и не возвращаются.

Компьютерде беттеген және мұқабасын безендірген

Айша Қалиева

ИБ №12524

Подписано в печать 28.12.2018.

Формат 60x84 1/8. Бумага офсетная.

Печать цифровая. Объем 9,6 п.л.

Тираж 500 экз. Заказ №104.

Издательский дом «Қазақ университеті»

Казахского национального университета

им. аль-Фараби.

050040, г. Алматы, пр. аль-Фараби, 71. КазНУ.

Отпечатано в типографии издательского дома
«Қазақ университеті».

Приказом Комитета по контролю в сфере образования и науки МОН РК № 284 от 24.02.2017 г. научно-теоретический журнал академии «Теория и методика физической культуры» включен в список изданий для публикаций основных научных результатов диссертаций. Журнал индексируется в РИНЦ, ИМПАКТ ФАКТОР КАЗБЦ – 0,173

МАЗМҰНЫ – СОДЕРЖАНИЕ

ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

Досқараев Б.М., Алтынбек Е.Т., Лесбекова Р.Б. Жоғары дәрежелі спортшыларды дайындаудағы олимпиадалық білім мен тәрбиенің орны.....	6
Дошыбеков А.Б., Ниязқынов Е.Б., Жунусбеков Ж.И., Унтаев Х.К. Дене шынықтыру және спорт саласындағы маркетинг идеясының дамуы.....	10
Авсиевич В.Н., Мухамбет Ж.С. Совершенствование подготовки научно-педагогических кадров в области физической культуры и спорта в Республике Казахстан.....	17
Агелеуова А.Т., Кефер Н.Э., Шепетюк М.Н., Ескалиев М.З., Нурмуханбетова Д.К. Основные проблемы и перспективы развития инклюзивного образования в Республике Казахстан.....	24
Марчибаева У.С., Бектенова А.Б. Действующая система поощрений спортсменов за высокие спортивные результаты в Республике Казахстан.....	32

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Ұлықбекова А.О., Сатыбалдина А.Е., Ешпанова Г.Т., Махова О.Г., Сарсенбаева Ұ.Б. Созылмалы пневмония кезінде денелік оналтуда кешенді әдістемедегі Цигун және Стрельникова тыныс алу гимнастикасының дәстүрлі емес формалары.....	39
--	----

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ НАСЕЛЕНИЯ

Абилдабеков С.А., Көшербаева Г.Н., Жунусбеков Ж.И., Шепетюк М.Н., Бектұрғанов Ө.Е. Өртүрлі конституциялық түрдегі жоғары сынып оқушыларының жеңіл атлетика спорт түрлерінен дене дайындықтарының көрсеткіштерін бағалау.....	45
Бронский Е.В., Лебедева В.И., Семёнова М.В., Антихович Ж.С. Анализ приоритетов в физическом воспитании и учебных программах по физической культуре в контексте обновления содержания среднего образования Республики Казахстан.....	52
Базарбаева К.Қ., Токтарбаев Д.Ғ.-С. Жас ұрпақтың ұлттық рухани-патриоттық және дене тәрбиесіне қазақтың ұлттық ойындарының тигізетін әсері.....	57
Pangelova N.E., Vlasova S.V. The content of the program of physical culture and fitness classes with elements of skating on roller skates for students of 5-6 grades.....	62
Сайтбеков Н.Д. Инновационные технологии в физическом воспитании студентов (теоретический обзор проблемы).....	69

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Досқараев Б.М., Алтынбек Е.Т., Унтаев Х.К., Жуманова А.С. Футбол ойыны бойынша жарыстарды ұйымдастыру мен өткізудің кейбір мәселелері.....	77
✓ Зернов Д.Ю., Хаустов С.И. Оптимизация физической и спортивно-технической подготовки кёрлеров.....	81

¹Зернов Д.Ю., ²Хаустов С.И.¹Северо-Казахстанский государственный университет им. М. Козыбаева, Казахстан, г. Петропавловск²Казахская академия спорта и туризма, Казахстан, г. Алматы**ОПТИМИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КЕРЛЕРОВ**

Зернов Денис Юрьевич, Хаустов Станислав Иванович

Оптимизация физической и спортивно-технической подготовки кёрлеров

Аннотация. Как и в любом виде спорта, в кёрлинге важны этапы непосредственной подготовки к спортивным соревнованиям и поддержание оптимальной спортивной формы кёрлеров. В статье рассматриваются некоторые проблемы их специальной физической и технической подготовленности; указаны задачи исследования и динамика физической и технической подготовленности кёрлеров, учебно-тренировочная программа для улучшения физических качеств кёрлеров и обучения их непосредственно самой технике игры в кёрлинг.

Выполнив анализ психолого-педагогических источников по физической культуре и спорту, в том числе и по кёрлингу, проведя исследовательскую работу, была доказана актуальность проблемы по воспитанию физических качеств и спортивно-технической подготовленности кёрлеров и сделаны выводы. Также в статье кратко приводятся достижения кёрлеров Северного Казахстана. Указанная проблема недостаточно изучена и требует дальнейших исследований.

Ключевые слова: кёрлинг, оптимизация, спортивно-техническая подготовленность, физическая подготовленность, бросок камня, свипинг, этапы эксперимента.

Zernov Denis, Khaustov Stanislav

Optimization of physical and sport-technical preparation of curlers

Abstract. As in any other sport, the stages of direct preparation for sports events and maintaining optimal physical fitness are important for curlers. Some of the problems of curlers' special physical and technical readiness are discussed in the article, the objectives of the study and the dynamics of physical and technical readiness of curlers, as well as the training program aimed at improving the physical qualities of curlers and training them directly to the curling technique itself are specified.

The analysis of psychological and pedagogical sources in physical culture and sports, including curling having been performed, and the research having been conducted, the topicality of the problem of educating physical qualities and sports and technical preparedness of curlers was proved and a conclusion was made. The article also briefly summarizes the achievements of curlers in Northern Kazakhstan. The problem in question has not been studied enough and requires further research.

Key words: curling, optimization, sport-technical preparedness, physical preparedness, throwing a stone, sweeping, experiment stages.

Зернов Денис Юрьевич, Хаустов Станислав Иванович

Керлершілерді техникалық және физикалық даярлау

Аңдатпа. Басқа спорт түрлерінде сияқты кёрлинге де әрдайым спорттық қалыпты ұстау және даярлау өте маңызды. Мақалада арнайы дене шынықтыру, техникалық даярлық және керлершілердің дене шынықтыру және техникалық даярлықтарының динамикасы және зерттеу міндеттері, дене шынықтыру жағдайды жақсарту үшін оқу-жаттығу бағдарламасы және негізгі кёрлинг ойындарының техникасы қарастырылған.

Дене шынықтыру және спорт бойынша психологиялық-педагогикалық еңбектерді талдай отырып және зерттеу жұмыстарын өткізу барысында керлершілердің дене шынықтыру дайындықтары өзекті мәселе екендігі дәлелденіп, қорытынды жасалды. Елімізде тың спорт түрі болғандықтан, бұл спорт түрінің жалпы бұқаралық спорт болу үшін көптеген шаралар жасалып жатыр, оған біздің өңірде кёрлинкпен айналасушылардың көптігі дәлел. Сонымен қатар, мақалада кёрлингтегі Солтүстік Қазақстан облысы спортшыларының жетістіктері қарастырылған.

Түйін сөздер: кёрлинг, белсендендіру, спорттық-техникалық даярлық, дене шынықтыру даярлығы, тас лақтыру, свипинг, зерттеу кезеңдері.

Введение. Ничто так не поднимает престиж государства, как завоевание золотых медалей на самых престижных международных соревнованиях, когда поднимается флаг и звучит гимн победившей страны [1]. Это касается всех видов спорта, в том числе и кёрлинга.

Кёрлинг является олимпийским видом спорта. С 1998 года в Нагано он стал полноправным членом Олимпийской зимней программы. В ноябре 2003 года Федерация кёрлинга Казахстана была официально зарегистрирована в Европейской Международной Федерации. Генеральным секретарем ассоциации кёрлинга Республики Казахстан является Ким Виктор Георгиевич, посвятивший более 20 лет развитию олимпийского движения в Казахстане. Также он является членом НОК РК, автором книги «Алматы – потенциальная столица зимних Олимпийских игр», мастером спорта международного класса РК по кёрлингу, судьей высшей национальной категории РК, заслуженным деятелем физической культуры и спорта РК. Президентом Федерации кёрлинга Северо-Казахстанской области является мастер спорта РК по кёрлингу, кандидат педагогических наук, доцент, автор более 60 научных статей и тезисов Зернов Денис Юрьевич. Федерация Северного Казахстана по кёрлингу существует с 2014 года. С этого времени в области по кёрлингу подготовлено 4 мастера спорта, 17 кандидатов в мастера спорта и 25 перворазрядников. В 2017 г. кёрлер Д.Гарагуль в составе национальной сборной команды кёрлеров РК занял 5 место на Зимних азиатских играх.

Актуальность проблемы. Несмотря на вышеуказанные успехи, нельзя останавливаться на достигнутом. Необходимо, совершенствуя физическую и спортивно-техническую подготовленность кёрлеров, вывести их на более высокий международный уровень.

Проанализировав литературные источники, было выявлено, что кёрлинг – это уникальный вид спорта, способствующий воспитанию у спортсменов не только физических, умственных и психических качеств, но он также учит и думать, и логически размышлять, с уважением относиться к сопернику, всегда следовать «духу кёрлинга». Также нами выявлено, что для успешной игры в кёрлинг важны все физические качества. Так, быстрота и сила нужны для выполнения «сви́пинга», выносливость – чтобы продержаться на площадке более двух часов при активном сви́пинге в течение всей игры. Но особое значение имеет ловкость, так как благодаря

хорошей ловкости движения выполняются с максимальной точностью. Нельзя при этом забывать, что все физические качества взаимосвязаны друг с другом. В Казахстане данная проблема изучена недостаточно, и поэтому нами было решено устранить данный пробел.

Результаты исследования и их обсуждение. Основным критерием достижения успехов в кёрлинге является точность броска камня. Розыгрыш камня включает в себя групповое и индивидуальные взаимодействия и зависит от уровня развития физических качеств и спортивно-технического мастерства керлеров. Групповым спортивно-техническим действием в кёрлинге является сви́линг – натирание льда перед движущимся камнем. Основным индивидуальным физическим и спортивно-техническим действием в нем является бросок (пуск) камня игроком. Эффективность броска камня определяется следующими критериями:

- точность остановки камня в заданной точке площадки;
 - точность траектории движения камня;
 - точность попадания камня в другой камень с необходимым усилием, под необходимым углом и с необходимым вращением;
 - угол движения, направление вращения и длина пути камней после попадания бросаемого камня в камень, находящийся на площадке.
- Точность выполнения броска камня как индивидуального физического и технического действия зависит от следующих параметров:
- точности выпуска камня на установленный ориентир – щетку скипа;
 - оптимальности усилия, сообщаемого игроком камню в момент его выпуска;
 - количества вращений, задаваемых камню игроком при его выпуске [2].

Несомненным является тот факт, что эффективный сви́п может позволить выполнять коррективы в траекторию и длину пути движения камня. Тем не менее, решающая роль в успешном розыгрыше камня командой принадлежит игроку, бросающему камень [3].

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс подготовки спортсменов в кёрлинге.

Цель исследования – разработать методику, позволяющую более эффективно подойти к реализации готовности керлеров к соревнованиям.

Гипотеза исследования: предполагалось, что специальные упражнения физической и спортивно-технической направленности, выполняемые непрерывным методом, позволят

достоверно повысить уровень развития специальных физических качеств и спортивно-техническое мастерство кёрлеров и тем самым положительно повлиять на их спортивные достижения.

Новизна исследования: впервые изучен состав важных спортивных качеств кёрлеров, раскрыт характер их влияния на овладение различными компонентами техники броска керлингового камня, на индивидуальные и командные спортивные результаты в кёрлинге.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно-методические источники по исследуемой проблеме.
2. Исследовать уровень физической и спортивно-технической подготовленности кёрлеров.
3. Проанализировать динамику изменения уровня развития физических качеств и спортивно-технической подготовленности кёрлеров.
4. Выявить влияние предлагаемой экспериментальной методики совершенствования физических качеств и спортивно-технической подготовленности кёрлеров на успешность их выступления в соревнованиях.

С целью решения указанных задач и проверки выдвинутой гипотезы применялись следующие методы:

- на этапе теоретических исследований выполнялся анализ психолого-педагогических источников по вопросам исследования; на базе ШВСМ проводилось изучение документов, регламентирующих содержание и организацию тренировочного процесса кёрлеров; обрабатывались результаты поиска в информационно-поисковых системах с целью определения ведущих понятий в кёрлинге;
- на этапе опытно-экспериментального исследования использовались наблюдения за тренировочным процессом кёрлеров, естественный педагогический эксперимент, статистические методы обработки информации.

Теоретическая значимость исследования: на основе проведенного исследования разработаны средства, направленные на повышение точности броска у студентов-кёрлеров 17-20 лет.

В практической части исследования вначале было проведено первичное тестирование физической и спортивно-технической подготовленности испытуемых контрольной и опытной групп. Далее на протяжении 4-х тренировочных месяцев была применена учебно-тренировочная программа для совершенствования физической

и спортивно-технической подготовленности кёрлеров при обучении их непосредственно самой технике игры в кёрлинг.

В естественном педагогическом эксперименте приняли участие студенты 17-20 лет (юноши) Северо-Казахстанского государственного университета им. М.Козыбаева, имеющие спортивные разряды по игровым и циклическим видам спорта, перешедшие в кёрлинг, из которых нами были сформированы 1 контрольная (12 чел.) и 1 опытная (12 чел.) группы.

Базами исследования были Крытый ледовый комплекс ТОО «Основание» (ген. директор Тимофеев С.И.), ШВСМ г. Петропавловска и Северо-Казахстанский государственный университет им. М. Козыбаева.

С целью подтверждения выдвинутой нами гипотезы было проведено опытно-экспериментальное исследование, которое выполнялось в три этапа: констатирующий, формирующий и контрольный.

Целью констатирующего этапа, проводившегося с сентября по ноябрь 2017 года, стало изучение процесса организации учебно-тренировочного процесса в годичном цикле тренировок в кёрлинге.

Эффективное решение задач спортивной подготовки кёрлеров в большей степени зависит от правильного выбора контрольно-нормативных требований, которые, наряду с планированием, выполняют важнейшую функцию управления тренировочным и соревновательным процессами. При этом контроль должен охватывать все виды подготовленности кёрлеров.

Задачами констатирующего этапа исследования явились:

Проанализировать планы работы тренеров нескольких групп кёрлеров.

Изучить организацию тренировочного процесса кёрлеров.

Определить две группы испытуемых – кёрлеров (контрольную и опытную).

Подобрать методику для оценки уровня развития физических качеств и спортивно-технического мастерства у испытуемых кёрлеров.

Обобщая полученные данные исследования после проведения первого констатирующего этапа опытно-экспериментальной работы, можно констатировать, что испытуемые опытной и контрольной групп (таблица 1) имели одинаковый уровень развития физических качеств и спортивно-технической подготовленности.

Таблица 1 – Сравнение показателей физической и спортивно-технической подготовленности испытуемых опытной (n=12) и контрольной (n=12) групп до эксперимента

Контрольные упражнения (тесты)							
Группа	1	2	3	4	5	6	7
Опытная ($\bar{x}$)	13	52	3,3	227	7,4	35	4,2
Контрольная ($\bar{x}$)	14	50	3,5	220	7,4	34	4,4
P	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05

Примечание – 1 – Подтягивание на перекладине (количество раз); 2 – Постановка камня в 4-футовую зону (%); 3 – Непрерывный свип на месте на макс. время (мин); 4 – Прыжок в длину с места (см); 5 – Челночный бег 3x10 м (сек); 6 – Прыжок вверх с места (см); 7 – Бег на 30 метров с ходу (сек).

Как показано в таблице 1, тестирование для выявления исходного уровня развития физических качеств и спортивно-технической подготовленности проходило по 7 тестам. Так, в опытной группе постановка камня в четырехфутовую зону составила в среднем 52%, непрерывный свип на месте на максимальное время – только 3,3 минуты, подтягивание на перекладине – в среднем 13 раз, прыжок вверх с места – 35 см, бег на 30 метров с ходу – 4,2 секунды. Контрольная группа показала следующие результаты: подтягивание на перекладине – 14 раз, постановка камня в 4-футовую зону – 50%, непрерывный свип на месте – 3,5 минуты, прыжок в длину с места – 220 сантиметров, челночный бег – 7,4 секунды, вертикальный прыжок вверх с места – 34 сантиметра, бег на 30 метров с ходу – 4,4 секунды.

После проведения тестов и анализа их показателей нами была произведена их оценка и интерпретация. Для сопоставления полученных данных разных тестов, выраженных в разных единицах измерения, мы пользовались относительными оценками степени развития тех или иных физических качеств и уровня спортивно-технической подготовленности в баллах.

Формирующий этап исследования проводился с ноября 2017 по март 2018 года. Его целью было: подобрать, разработать и реализовать в опытной группе испытуемых задания, способствующие воспитанию скоростных качеств и совершенствованию спортивно-технического мастерства керлеров.

Задачами формирующего этапа эксперимента явились:

1. Подобрать и разработать комплекс упражнений, способствующих на тренировочных занятиях воспитанию скоростных качеств и спортивно-технического мастерства керлеров опытной группы.

2. Апробировать на керлерах опытной группы разработанный комплекс упражнений.

На формирующем этапе эксперимента были составлены планы-конспекты комплекса упражнений по совершенствованию скоростных качеств и спортивно-технического мастерства у испытуемых опытной группы.

Особенностью их тренировок являлось то, что основной упор в них делался на совершенствование скорости, ловкости и гибкости; использовались подвижные и спортивные игры, игровые задания, эстафеты. Из физических качеств особое внимание уделялось воспитанию быстроты, координации движений, гибкости и ловкости.

В числе тренировочных средств, используемых для совершенствования тонкой дифференциации мышечных усилий, восприятия временных интервалов и точности выкатывания, использовались следующие упражнения:

– отталкивание и слайдинг до остановки в заданном месте без камня и щетки; задания чередовались таким образом, что сначала шло более дальнее отталкивание, затем близкое;

– те же упражнения с выкатыванием по направлениям на щетку тренера; щетка являлась линией прицеливания, которая ставилась на различном удалении. Спортсмены реже ошибались на «короткую», стоящую ближе к колодке для отталкивания щетку, поэтому сначала в тренировке давались упражнения на «короткую» щетку;

– те же самые упражнения, выполняемые с закрытыми глазами;

– отталкивание по заданию до остановки с камнем, с камнем и щеткой;

– «накатывание» временных отрезков, наиболее часто применяемых в игре (2,7 сек, 2,9 сек, 3,2 сек, 3,5 сек, 3,8 сек, 4,1 сек); при этом не обязательно катать все отрезки на всех тренировках, но обязательно необходи-

мо выполнять сначала более быстрый бросок, а затем более медленный, к примеру, в следующей последовательности: 2,7 сек. и 3,5 сек; 2,9 сек и 3,8 сек; 3,2 сек и 4,1 сек; данные отрезки выполняются в различных вариантах: без камня, с камнем, с камнем и щеткой. Количество повторений временных отрезков зависело от периода подготовки. Контроль за точностью исполнения временных отрезков выполнялся по секундомеру одним из игро-

ков команды. В соревновательном периоде эти отрезки включались в игровые задания и исполнялись со свипингом [4].

В марте-апреле 2018 г. проводился **контрольный этап** эксперимента – повторное тестирование уровня общей и специальной физической и спортивно-технической подготовленности испытуемых опытной и контрольной групп, результаты которого представлены в таблицах 2 и 3.

Таблица 2 – Сравнение показателей физической и спортивно-технической подготовленности испытуемых опытной группы до и после эксперимента (n=12).

Контрольные упражнения (тесты)							
Группа	1	2	3	4	5	6	7
До эксперимента	13	52	3,3	227	7,4	35	4,2
После эксперимента	17	63	4,0	236	7,2	38	3,8
P	< 0,01	< 0,01	< 0,05	< 0,05	< 0,05	< 0,05	< 0,05

Примечание – 1 – Подтягивание на перекладине (количество раз); 2 – Постановка камня в 4-футовую зону (%); 3 – Непрерывный свип на месте на макс. время (мин); 4 – Прыжок в длину с места (см); 5 – Челночный бег 3x10 м (сек); 6 – Прыжок вверх с места (см); 7 – Бег на 30 метров с ходу (сек).

Таблица 3 – Сравнение показателей физической и спортивно-технической подготовленности испытуемых контрольной группы до и после эксперимента (n=12)

Контрольные упражнения (тесты)							
Группа	1	2	3	4	5	6	7
До эксперимента	14	50	3,5	220	7,4	34	4,4
После эксперимента	14	57	3,8	230	7,3	36	4,2
P	> 0,05	< 0,05	> 0,05	< 0,05	> 0,05	< 0,05	> 0,05

Примечание – 1 – Подтягивание на перекладине (количество раз); 2 – Постановка камня в 4-футовую зону (%); 3 – Непрерывный свип на месте на макс. время (мин); 4 – Прыжок в длину с места (см); 5 – Челночный бег 3x10 м (сек); 6 – Прыжок вверх с места (см); 7 – Бег на 30 метров с ходу (сек).

В тестах на оценку быстроты (челночный бег) и скоростно-силовых качеств (прыжки в длину с места) был получен прирост показателей на 2,7% и 4% соответственно. Это было достигнуто благодаря включению в тренировочную программу следующих упражнений:

- бег на 30-60 метров;
- бег в переменном темпе в различных направлениях;
- бег с ускорениями, метание мяча на дальность и в цель;
- прыжки на месте и в движении;
- многоскоки, прыжки вверх, в длину с места;
- эстафеты;
- подвижные и спортивные игры с применением игрового, соревновательного, повтор-

ного и вариативного методов спортивной тренировки.

Исходя из таблицы 2, можно с уверенностью говорить о значительных изменениях исследуемых показателей испытуемых опытной группы. Так, необходимо отметить значительный прирост постановочного броска камня в 4-х футовую зону с 52% до 63% и в непрерывном свипе на максимальное время с 3,3 минут до 4-х соответственно, что является важным компонентом для выигрыша в кёрлинге.

В таблице 3 представлены результаты эксперимента у контрольной группы.

К концу эксперимента количество подтягиваний в контрольной группе не изменилось. Результат в постановке камня в 4-футовую зону

улучшился на 7% ($P < 0,05$). Непрерывный свип на месте на максимальное время возрос несущественно (на 0,3 минуты). В прыжках в длину и высоту с места результаты выросли на 10 и 2 ($P > 0,05$) сантиметров соответственно. Также несущественно улучшились результаты в беге: 3x10

метров – на 0,1 и на 30 метров с ходу – на 0,2 секунды.

В таблице 4 представлено сравнение показателей физической и спортивно-технической подготовленности испытуемых опытной и контрольной групп после эксперимента.

Таблица 4 – Сравнение показателей физической и спортивно-технической подготовленности испытуемых опытной ($n=12$) и контрольной ($n=12$) групп после эксперимента

Контрольные упражнения (тесты)							
Группа	1	2	3	4	5	6	7
Контрольная	14	57	3,8	230	7,3	36	4,2
Опытная	17	63	4,0	236	7,2	38	3,8
P	< 0,05	< 0,05	< 0,05	< 0,05	> 0,05	> 0,05	< 0,05

Примечание – 1 – Подтягивание на перекладине (количество раз); 2 – Постановка камня в 4-футовую зону (%); 3 – Непрерывный свип на месте на макс. время (мин); 4 – Прыжок в длину с места (см); 5 – Челночный бег 3x10 м (сек); 6 – Прыжок вверх с места (см); 7 – Бег на 30 метров с ходу (сек).

Как видно из таблицы 4, физическая и спортивно-техническая подготовленность в опытной группе после эксперимента заметно выше, чем в контрольной. Так, подтягивание на перекладине в опытной группе достоверно увеличилось до 17 и превысило результат контрольной группы в 3 раза. Постановка камня в 4-футовую зону также достоверно превысила результат контрольной группы на 6%. В непрерывном свипе на максимальное время результат опытной группы достоверно превысил результат контрольной группы на 0,2 минуты. Прыжок в длину с места у опытной группы на 6 сантиметров достоверно дальше. Результаты челночного бега 10x3 у опытной группы, хотя и не достоверно, но на 0,1 выше, чем у контрольной группы. Результат по прыжкам вверх с места практически одинаков, у опытной группы он выше, чем в контрольной всего на 2 сантиметра ($P > 0,05$). Результат в беге на 30 метров с ходу у опытной группы на 0,4 секунды лучше ($P < 0,05$), чем у контрольной. Полученные результаты, в целом, свидетельствуют о положительном влиянии разработанной нами экспериментальной методики на физическую и спортивно-техническую подготовленность керлеров, что, в свою очередь, положительно отразилось на их выступлении на спортивных соревнованиях.

Выводы:

1. Опыт спортивной практики, а также многочисленные данные научных исследований говорят о том, что наиболее значительный прогресс

в избранном виде спорта возможен лишь на основе разностороннего воспитания физических качеств, общего подъема функциональных возможностей организма спортсмена. Чем шире круг двигательных умений и навыков, освоенных спортсменом, тем благоприятнее предпосылки для образования у него новых форм двигательной деятельности и совершенствования освоенных ранее.

2. В результате экспериментального исследования установлено положительное влияние предложенной нами методики на совершенствование физической и спортивно-технической подготовленности керлеров и на рост их спортивных достижений. Установлено, что точность движений при броске камня зависит от множества факторов и критериев. Спортивно-техническая подготовка керлеров значительно отличается от нее в других игровых видах спорта, является основной частью их тренировочного процесса [5] и имеет огромное значение для показа успешных результатов в данном виде спорта.

3. Разработанная технология позволяет добиться существенного повышения эффективности спортивной подготовленности студенческой молодежи, имеющей спортивные разряды по игровым и циклическим видам спорта, что проявляется в повышении уровня владения техническими действиями в керлинге и, как результат, в улучшении соревновательной деятельности. Материалы данного исследования будут способствовать повышению точности броска, а значит и успешному выс-

туплению керлеров на соревнованиях. Так, действия испытуемых опытной группы привели к более результативным у них броскам на льду на факультетских, университетских и областных соревнованиях, а также на областной спартакиаде «Север-2018». 02-21.07.18 г. на раскаточном катке «Алмата Арена» прошел XVI-й чемпионат РК, где сборная Северо-Казахстанской области в составе, в том числе и испытуемых опытной группы Тарбак Д.Д., Же-

жеря Р.В., Гарагуль Д.В., заняла I место, тогда как испытуемые контрольной группы даже не попали в состав сборной области.

Что касается дальнейших планов, то Федерация кёрлинга, Управление физической культуры и спорта Северо-Казахстанской области, ТОО «Основание» намерены впредь полноценно развивать данный вид спорта в своем регионе, а также воспитать и подготовить олимпийского чемпиона.

Литература

- 1 Хаустов С.И. Научно-методическое обоснование подготовки высококвалифицированных тяжелоатлетов // Теория и методика физической культуры. – Алматы: КазАСТ, 2016. – №1. – С.103.
- 2 Мельников Д.С. Техника выполнения игровых действий в кёрлинге // Основы спортивной игры в кёрлинг: учеб.-методич. пособие. – СПб.: СПб ГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2006. – С. 29 – 44.
- 3 Мельников С.П. Виды бросков кёрлингового камня // Основы спортивной игры в кёрлинг: Учеб.-методич. пособие. – СПб.: СПб ГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2016. – С. 19-28.
- 4 Бабушкин Г. Д. Психология физической культуры и спорта / Г. Д. Бабушкин, В. Н. Смоленцева. – Омск: СибГУФК, 2012. – 270 с.
- 5 Макаров Ю.М. Концептуальные особенности проблемы формирования интереса к занятиям кёрлингом / Ю.М. Макаров, К.А. Кожемякин, К.Ю. Задворнов, А.А. Никитин // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». 2007. – № 5. – С. 66-69.