

Ски-кросс, как дисциплина фристайла, в России только набирает обороты. С каждым годом всё больше людей интересуются фристайлом. Вырастает новое молодое поколение, которое уже приобретает профессиональный опыт и борется за призовые места. Также хочется отметить, что Южном Урале уже третий год подряд, горнолыжный курорт «Солнечная Долина» проводит Кубок Мира по ски-кроссу на высоком уровне. Чтобы придать толчок в развитии этого вида, необходимо больше инвестировать в профессиональные спортивные школы и подготовку тренерских кадров.

У Ски-кросса в России, бесспорно, есть перспективы развития в разных возрастных группах спортсменов, мы надеемся на рост количественных и качественных показателей в дисциплине. И прежде всего ждем выступления нашей молодежи на XXIX Всемирной зимней универсиаде 2019 года в Красноярске.

### Литература

1. История развития ски-кросса [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://aktsport.ru/>
2. Награды членов олимпийской сборной команды России по фристайлу в дисциплине ски-кросс [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/>
3. Протоколы Этапов Кубка Мира [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://winter.sport-express.ru/>
4. Результаты Олимпийских игр [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://olympteka.ru/>
5. Федерация Фристайла России [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.ffr-ski.ru/>

УДК 796. 015

## **ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ В ВОСТОЧНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ ПО ТЕМПАМ ПРИРОСТА СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ PEDAGOGICAL CONTROL IN MARTIAL ARTS, THE GROWTH RATE OF SPORTS RESULTS**

*Алхасов Дмитрий Сергеевич, кандидат педагогических наук,  
Ногинский филиал Московского государственного областного университета,  
г. Ногинск, Московская область*

*Dmitry S. Alkhasov, candidate of pedagogical Sciences,  
Noginsk branch of the Moscow state regional University,  
Noginsk, Moscow region*

[67ads@mail.ru](mailto:67ads@mail.ru)

**Аннотация.** Статья содержит теоретические и экспериментальные данные по проблеме осуществления педагогического контроля подготовленности спортсменов, специализирующихся в восточных единоборствах по выявлению степени прироста их спортивных результатов.

**Annotation.** The article contains theoretical and experimental data on the problem of implementation of pedagogical control of readiness of athletes specializing in martial arts to identify the degree of increase in their sports results.

**Ключевые слова:** восточные единоборства, общая и специальная физическая подготовка, темпы прироста спортивных результатов.

**Keyword:** *martial arts, General and special physical training, the growth rate of sports results.*

В системе многолетней спортивной тренировки в качестве средств педагогического применяется в основном педагогическое тестирование общей и специальной физической подготовленности спортсменов. Двигательные тесты для различных видов спортивных единоборств разработаны и представлены в Федеральных стандартах спортивной подготовки и программах подготовки по видам спорта.

Результаты педагогического тестирования позволяют получить оперативную информацию о степени подготовленности спортсменов и соответствия принятым нормам. Однако, они не дают объективную информацию о степени прироста спортивных результатов и не позволяют спрогнозировать дальнейшую перспективу спортсмена. Особенно такая информация необходима в тех случаях, когда по отношению к группе спортсменов применены экспериментальные методики тренировки [2, 3, 5].

В нашем исследовании ставилась задача определения эффективности экспериментальной программы подготовки спортсменов, специализирующихся в восточных единоборствах по выполнению ими контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки и выявлению степени прироста спортивных результатов.

В результате, были выявлены достоверные различия по всем тестам, при этом, по 22 из них различия составили ( $P < 0,01$ ). При этом, юноши справились с выполнением упражнений на 89,8%, а девушки на 82,6% (табл. 1).

Таблица 1

Выполнение контрольных нормативов спортсменами восточных единоборств  
14 – 15 лет (юноши и девушки)

№ п/п	Контрольные упражнения	Кол - во человек	% выполн.
<b>ЮНОШИ</b>			
1	«Челночный бег» 3x10м, (с)	24	100
2	Скоростной бег 30 м. с высокого старта (с)	21	90
3	Прыжок в длину с места (см)	22	86
4	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек (раз)	23	92
5	Приседание с партнёром на плечах (раз)	19	90
6	Подтягивание на перекладине (раз)	19	82
7	Сгибание – разгибание рук в упоре лёжа за 15 сек (раз)	22	94
8	Бег 1000 м., (сек)	19	85
9	Мост из положения стоя (балл)	20	95

10	Наклон вперёд из положения сидя (+см)	24	87
11	Быстрота двигательной реакции (мс)	24	85
12	Шпагат поперечный	23	92
Всего		21,6	89,8
<b>ДЕВУШКИ</b>			
1	«Челночный бег» 3x10м, (с)	21	87
2	Скоростной бег 30 м. с высокого старта (с)	20	81
3	Прыжок в длину с места (см)	22	76
4	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек (раз)	20	78
5	Сгибание – разгибание рук в упоре лёжа за 15 сек (раз)	18	75
6	Бег 1000 м., (сек)	17	76
7	Мост из положения стоя (балл)	24	88
8	Наклон вперёд из положения сидя (+см)	22	90
9	Быстрота двигательной реакции (мс)	23	86
10	Шпагат поперечный	25	89
Всего		21,2	82,6

Установлено, что за три года обучения в учебно-тренировочных группах (13-16 лет) скоростные способности имеют темпы прироста 8,6 %, скоростно-силовые – 17,6 %, силовые – 44,1 %. При отборе детей в бокс темпы прироста составили от 8,0 до 50 %; в спортивную борьбу – от 7,6 до 28,5 %, в бег на короткие дистанции – от 8,0 до 18,0 %, в легкоатлетические метания – от 7,6 до 37,9 %. При этом, наибольшие темпы прироста наблюдаются на первых годах обучения [1, 3, 4].

Исходя из этого, нами была осуществлена работа по выявлению прироста показателей общей и специальной физической подготовленности спортсменов, тренирующихся в учебно – тренировочных группах в восточных единоборствах (табл. 2).

Таблица 2

Прирост результатов общей и специальной физической подготовки в восточных единоборствах за время обучения на учебно – тренировочном этапе

Тестовое задание	Спортивно – значимые качества и способности	Темпы прироста (%)			Рекомендуемые показатели (%)
		1 – 2 год	3 – 4 год	Средняя	
<b>Общая физическая подготовка</b>					
Челночный бег	Двигательно-координационные	3,7	3,6	7,3	8,4
Прыжок в длину с места	Скоростно - силовые	3,8	3,4	7,2	8,4
Бег 30м.	Скоростные	5,0	3,4	8,4	8,0
Бег 1000м.	Общая выносливость	7,9	6,6	14,7	17,0
Наклон вперёд	Гибкость	18,3	16,7	35	35
<b>Специальная физическая подготовка</b>					

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	Скоростная выносливость в соревнов. режиме	20,4	19,6	40	35 - 45
Бросок набивного мяча	«Взрывная сила» и техника удара рукой	-	18	18	15 - 25
Точность нанесения ударов руками и ногами по неподвижной цели	Двигательно – координационные способности и техника ударов	-	40	40	35 - 40

В качестве экспериментальных данных были использованы данные тестирования спортсменов, представленные выше.

В целом, полученные показатели совпадают с рекомендуемыми нормами не только по степени, но и по динамике прироста по годам обучения. На 1 – 2 году учебно – тренировочного этапа наблюдаются более высокие показатели по сравнению с 3 – 4 годом: 10,0% против 8,6%, что свидетельствует об эффективности предложенной нами программы подготовки спортсменов – единоборцев и адекватности предложенных средств педагогического контроля.

#### **Литература**

1. Алхасов Д.С. Контрольно – переводные нормативы в восточных видах единоборств для системы детско – юношеского спорта // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. Вып. 1. Тула: Изд-во ТулГУ, 2017. С. 130–136.

2. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов.: монография / В.Г. Никитушкин. – М.: Физическая культура, 2010. – 240 с.

3. Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. - М.: Советский спорт, 2005. - 232с.

4. Никитушкин В.Г., Алхасов Д.С. Добротные тесты для определения уровня физической подготовленности спортсменов в восточных видах единоборств // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. Вып. 3. Тула: Изд-во ТулГУ, 2016. С. 140–145.

5. Никитушкин В.Г. Суслов Ф.П. Спорт высших достижений: теория и методика: учебное пособие / В.Г. Никитушкин, Ф.П. Суслов. – М.: Спорт, 2018. – 320с.