



ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

КАФЕДРА СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ И ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ

КАФЕДРА ПЕДАГОГИКИ

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ, ТУРИЗМ: НАУКА, ОБРАЗОВАНИЕ, ТЕХНОЛОГИИ**

Материалы  
X Всероссийской с международным участием  
научно-практической конференции  
магистрантов и молодых ученых



9 785932 166017

2022

## DEVELOPING TECHNIQUES FOR PUSHING SHOULDER WEIGHTS IN THE DIRECTION OF THROWING FOR STUDENTS OF THE UNIVERSITY OF MINING AND GEOLOGY. SOME BASIC METHODS OF CORRECTING TECHNICAL MOVEMENTS

**Summary.** By using scientific research methods, the author has pointed out the common mistakes made by students of the University of Mining and Geology when learning the technique of pushing shoulder weights in the direction of throwing, on the basis of techniques that the author built to overcome those mistakes.

**Keywords:** the technique of pushing shoulder weights in the direction of throwing for students at the University of Mining and Geology.

**Актуальность.** Предмет тяжелой атлетики является основным содержанием учебной программы по физическому воспитанию многих уровней и школ, как это предписано Министерством образования и профессиональной подготовки. Студенты Университета горного дела и геологии оснащены двумя основными техниками подъема, которые являются техникой тяги назад для студентов мужского пола и броском через плечо для студентов женского пола.

Через практику обучения технике толкания гирь через плечо в направлении броска для студентов университета я заметил, что при выполнении техники метания тяжестей некоторые дети часто совершают элементарные ошибки, которые влияют на их эффективность в толкании тяжестей. В рамках этого отчета я обучаю их технике отталкивания с направлением броска и мерам по повышению их эффективности в толкании тяжестей через статью:

**Разработка техники толкания гирь через плечо в направлении броска для студентов Горно-геологического университета, некоторые основные методы коррекции технических движений.**

### Содержание

#### Приемы толкания веса плеча в направлении броска (4 этапа).

#### Подготовка:

**Исходное положение стоя:** По сигналу спортсмен удерживает вес (удерживая вес недоминирующей рукой или обеими руками в толкающем кольце, стоя вплотную за кольцом, по диаметру совпадает с биссектрисой угла, образующего площадь гантель падает, плечо на недоминирующей руке обращено в направлении толчка. Вес тела приходится на стопу доминирующей руки (опорная нога), другая нога (левая нога) естественно сгибается, поддерживая землю пальцами ног и отводя ее в сторону, чтобы тело в положении стоя было удобным, сбалансированным и не мешало следующим движениям. После того, как вы встанете в правильное положение, держите гантель доминирующей рукой.

**Как держать гантели:** Пальцы соприкасаются с гантелями всеми пальцами и мозолями (если вы слабы, положите гантели глубоко в ладонь), но это не позволит использовать силу пальцев, снижая успех накапливать. Средний палец помещается на линию, разделяющую гантель, указательный палец и четвертый палец равномерно расположены между средним пальцем, широким или узким в зависимости от способности человека выполнять, большой палец и мизинец поддерживают вес с обеих сторон. Вы должны крепко держать гантель, чтобы удерживать вес стабильным до тех пор, пока вес не будет выпущен из вашей руки, но это не вызовет слишком большого напряжения в мышцах, отрицательно не повлияет на выполнение других техник или не потребует слишком много сил в первую очередь при поднятии тяжестей.

**Поместите гантели:** После правильного удержания гантелей поместите гантели близко к шее, на впадину ключицы (часто называемую ключицей) на той же руке, что и доминирующая рука, ладонь руки, держащей гантель, обращена в направлении толчка и использует челюсть с той же стороны, чтобы удерживать вес оставаясь в этом положении до тех пор, пока скольжение не закончится. Локоть, удерживающий гантель, выведен на уровень и немного ниже плеча, рука без гантели слегка согнута в локте и естественно поднята или согнута вперед. После завершения подготовительной позы спортсмену необходимо еще раз проверить себя, чтобы внести необходимые коррективы, но не продлевайте время от «подготовки» до «пропущенного импульса», чтобы сосредоточить свою энергию на выполнении следующих техник.

#### Момент скольжения:

Скользкий импульс начинается с использования силы бедер, чтобы поднять ногу в направлении толчка, и в то же время поднять центр тяжести тела, встав на цыпочки (стоя на кончике стопы), верхняя часть тела слегка наклонена в противоположном направлении стопы, чтобы сохранить равновесие. Необходимо координировать действия так, чтобы, когда нога ударяет в самую высокую точку, это также происходит, когда нога стоит на цыпочках. Далее нужно опустить основание стопы, приблизить ее к опорной ноге и одновременно опустить центр тяжести тела (стойка ставится на землю обеими ногами и коленями). Центр тяжести уменьшается более или менее (угол в коленном суставе небольшой или большой) в зависимости от способности каждого человека. Необходимо точно координировать действия так, чтобы, когда педаль ноги завершит необходимое движение, опускание центра тяжести также закончится. Спортсменам необходимо активно и активно выполнять скользящее движение.

Бьющая нога активно поднимается вверх, тянет человека в направлении толчка, нога топает и нажимает на педали, чтобы растянуть коленный сустав и скользить по земле, отводя ногу, чтобы создать скользящий шаг, перемещая тело к передней половине нажимного кольца. При скольжении необходимо сохранять высоту центра тяжести тела, чтобы иметь максимальную скорость скольжения. Длина шага скольжения может быть длинной или короткой, в зависимости от физической подготовки и техники каждого человека. Когда опорная нога завершает скольжение, стопа также своевременно поддерживает носок на земле (в направлении выталкивания веса), удерживая бедра от дальнейшего движения вперед.

В конце скольжения тело должно вернуться в правильное положение, чтобы подготовиться к заключительному усилию. Центр тяжести тела находится низко (как при начале скольжения) и находится на опорной ноге. Встаньте в то же положение, что и перед скольжением. Ноги вытянуты прямо, опираются на землю пальцами ног, но не под действием силы тела. Верхняя часть туловища слегка откидывается назад (относительно направления толчка).

**Последнее усилие:** Завершите проскальзывание (нога колеса касается земли), немедленно выполните технику последнего усилия. Опорная нога последовательно создает усилие на педали из голеностопных суставов, коленных суставов, а затем вращает бедра, поднимая центр тяжести тела вверх-вперед. Нога твердо опирается на землю, чтобы постепенно стать ногой, которая несет весь вес тела. Верхняя часть тела с гантелями стабилизируется (из исходного положения), хотя и активно удерживается - низко, но все еще непрерывно подтягивается вперед и постепенно поворачивает лицо в направлении толчка и с увеличением скорости. Когда тело полностью поднято, центр тяжести всего тела находится на ноге, спортсмен стоит на носках, человек формирует позу лука, вместе с наклоном вперед следует использовать руку для толкания веса. походите, выпрямите локтевой сустав, затем лучезапястный сустав и, наконец, используйте пальцы, чтобы подтолкнуть вес в направлении толчка и заставить гантель взлететь на 38-42.

#### Сохраняйте равновесие:

После того, как гантель покинет руку, тело по инерции двинется вперед, минуя платформу для отжимания. Чтобы преодолеть это, вам нужно прыгать, переключать ноги, двигать опорную ногу вперед и сгибать колено, чтобы опус-

тить центр тяжести тела, верхняя часть тела также активно опускается, наклоняется, глаза смотрят вниз на толкающую платформу. После изменения качания стопы также сгибает колено и опускается вдоль верхней части тела и опорной ноги. Если инерция движения вперед слишком сильна, вы можете подпрыгнуть на месте на опорной ноге, чтобы устранить силу, тянущую человека вперед.

В конце толчка спортсмен выходит из кольца за белой линией, проведенной снаружи кольца и перпендикулярной центральной линии зоны падения.

#### Распространенные ошибки, причины и пути их решения

Распространенные ошибки, допускаемые	Причина, по которой люди делают ошибки	Как исправить
на этапе подготовки		
Подготовка неправильные позы (неверная идентификация столб ног, пинать ногой, в ту сторону, чтобы удержать вес, положение весу)	приготовление осанка-это не правильно, потому что школьники не знают теорию очень хорошо, умение координировать движения и формы движения картинки в голове по-прежнему бедны.	<p>Попросите студентов перечитать теорию (техника броска).</p> <p>Учитель выполняет движение, ученики наблюдают, а затем выполняют его (без отягощений, с отягощениями).</p> <p>Определите для них правую руку для удержания веса, правильный способ удержания веса, поворотную ногу, раскачивающуюся ногу.</p> <p>Выполните некоторые дополнительные упражнения:</p> <p>– Упражнение 1: Поднимите гантели обеими руками перед грудью: Встаньте, держа гантели обеими руками перед грудью, обеими руками поднимите гантели прямо вверх, а затем опустите их обратно в исходное положение, так продолжайте делать 8-10 раз.</p>
		<p>– Упражнение 2: Поднятие гантели одной рукой перед грудью: Встаньте, держа гантель одной рукой перед грудью, используйте одну руку, чтобы поднять вес прямо вверх, а затем опустите его обратно в прежнее положение, так продолжайте делать 8-10 раз, затем переключите руки и сделайте то же самое другой рукой.</p> <p>– Упражнение 3: Передача веса: Встаньте, расставив ноги на ширине плеч, держите гантель одной рукой перед грудью и используйте силу запястья, чтобы непрерывно перемещать вес из одной руки в другую. В зависимости от способности расстояние между двумя руками увеличивается. При выполнении необходимо зафиксировать все тело, делая только движения руками и пальцами. Сделайте так, чтобы каждая рука получала вес 8-10 раз.</p>
Проскальзывание импульса		
- Короткий шаг качания.	Короткое проскальзывание связано с тем, что центр тяжести не был опущен или опущен, бьющая нога не действовала активно, направление использования ноги неправильное или нога все еще слаба.	<p>Отрегулируйте движения для детей при выполнении фазы скольжения без использования весов. Модель учителя, попросите студентов попрактиковаться в рядах (5-7 учеников в каждом ряду)</p> <p>Дополнительное упражнение: Упражнение на скольжение: две ноги, стоящие в подготовленном положении, две руки естественно, в соответствии с ритмом, начинайте пинать ногу и тяните опорную ногу, чтобы скользить и так далее, выполняйте и продолжайте скольжение. выход.</p>
– Не поскользнулся, а прыгнул.	Вы не можете поскользнуться, но вы не можете прыгнуть, потому что вы не понимаете цели скольжения.	Студентам нужно еще раз проверить, чтобы внести необходимые коррективы, но не продлевайте время от «подготовки» до «отсутствия импульса», чтобы сосредоточить свою энергию на выполнении следующих техник.
– При скольжении вес покидает шею.	когда вес соскальзывает с шеи, это происходит из-за неправильного способа удержания и размещения гантелей, из-за импульсного прыжка, поэтому возникает страх, что вес ударит по подбородку, и страх перед грязной одеждой.	Научите их, как держать гири, держа гантели вперед.
– Законченное скольжение без возврата в правильное положение для подготовки к заключительному усилию.	Неспособность вернуться в правильное положение для подготовки к заключительному усилию вызвана непониманием техники движения, незнанием того, как выполнить последний этап напряжения, и неправильным выполнением фазы скольжения.	Студенты перечитывают теорию. Смоделируйте для них позу тела в конце скольжения, подготовьте конечную силу и направьте их к следующему.

Заключительный этап упражнения		
– гантель выходит из руки под неправильным углом – слишком маленькая или слишком большая.	– Гантель выходит из руки под неправильным углом – слишком маленькая или слишком большая, потому что нет ощущения правильного угла при толчке веса (снижение производительности)	Попросите студентов практиковать только заключительную фазу нагрузки. Тренируйтесь рядами (в каждом ряду по 5-7 учеников). SV будет наблюдать за углом полета гантелей, а затем соответствующим образом регулировать направление руки, угол полета гантелей относительно земли, достигающий 38-42°, даст оптимальные результаты.
Фаза балансировки		
– После того, как гантели покидают ваши руки, теряют равновесие, ваше тело выходит из круга отжимания	Покидая кольцо, в основном потому, что они не переключают ноги на этапе балансировки, тело часто наклоняется вперед и выходит из кольца отжимания.	Практикуйте движение переключения ног в конце последнего этапа напряжения для них.

**Заключение.** Для процесса обучения основной технике метания абсолютно необходимо выявлять ошибки практикующего и выбирать упражнения и методы для исправления этих ошибок. Только тогда мы сможем улучшить качество преподавания, а также обучение студентов с помощью этой методики.

Благодаря практике преподавания студентам Горно-геологического университета в сочетании с чтением и анализом документов я обнаружил основные ошибки, которые студенты Горно-геологического университета часто совершают при этом. техника толкания гири через плечо в направлении броска в процессе обучения тяжелой атлетике. Исходя из этих причин, я разработал меры по преодолению этих ошибок.

Леонтьева М. А., Кокорева Е. Г.  
Россия, г. Челябинск  
Уральский государственный университет физической культуры  
leonteva.maari@mail.ru

### ЧЕРЛИДИНГ КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ И КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ 6–7 ЛЕТ

**Аннотация.** Проведенное исследование доказало эффективность введения подвижных игр и эстафет на каждой тренировке в традиционную программу обучения черлидингу, что подтверждается более высокими показателями развития ловкости и координационных способностей у девочек 6-7 лет, чем в контрольной группе.

**Ключевые слова:** черлидинг, координационные способности, ловкость, дети 6-7 лет, подвижные игры.

Leontyeva M. A., Kokoreva E. G.  
Russia, Chelyabinsk  
Ural State University of Physical Culture

### CHEERLEADING AS AN EFFECTIVE MEANS OF DEVELOPING AGGRESSION AND COORDINATION ABILITIES CHILDREN 6–7 YEARS

**Annotation.** The study proved the effectiveness of introducing outdoor games and relay races at each training session into the traditional cheerleading training program, which is confirmed by higher rates of dexterity and coordination abilities development in girls aged 6-7 than in the control group.

**Keywords:** cheerleading, coordination abilities, dexterity, children aged 6-7, outdoor games.

**Актуальность исследования.** Для своевременного и правильного развития двигательных качеств ребенка и его совершенствования существует целая система физического воспитания, представляющая собой комплекс мероприятий развивающего, совершенствующего и исправляющего характера, призванных содействовать своевременному развитию ребенка. Эти мероприятия помогают укреплять здоровье, обеспечивать овладение жизненно важными двигательными навыками и умениями, создавать высокую умственную и физическую работоспособность [1].

В последние годы в связи с развитием современной техники и изменением многих сторон жизни дети стали двигаться гораздо меньше: почти не играют в подвижные игры во дворе, заменив их компьютерными и просмотром телевизионных передач; мало ходят пешком, предпочитая транспорт, и т. д.

В наше время существует очень много видов спорта, которые содействуют физическому и психическому развитию ребенка, развивают физические качества, такие как сила, выносливость, гибкость, ловкость, координационные способности. Среди всех видов спорта, черлидинг занимает ведущую роль в развитии физических качеств детей, так как является слиянием различных танцевальных направлений, в том числе спортивных танцев, аэробики, гимнастики, спортивной акробатики [3]. Это соревнования в выполнении под музыку комбинаций из гимнастических и танцевальных упражнений с атрибутами (помпоны, флаги) и без них. А, как известно, дети, работая с помпонами, развивают мелкую моторику, которая влияет и на развитие речи. Так же на развитие речи оказывает разучивание кричалок, чантов [4].

В младшем школьном возрасте преимущественное внимание должно быть уделено развитию быстроты, глазомера, гибкости, равновесия, но не следует забывать и о соразмерном развитии силы и выносливости. Но в первую очередь уделяется внимание развитию ловкости и координационных способностей ребенка [2]. К развитию ловкости приводит систематическое разучивание с детьми новых упражнений. Обучение повышает пластичность нервной системы, улучшает координацию движений и развивает способность овладевать новыми, более сложными упражнениями.

Физические упражнения развивают и укрепляют опорно-двигательный аппарат, предупреждают нарушение осанки и деформацию скелета. Занятия физическими упражнениями имеют не только оздоровительное, но и воспитательное значение. У детей воспитывается внимание и наблюдательность, развиваются волевые качества, вырабатывается характер.

Известно, что в учебных образовательных учреждениях подвижные игры занимают одно из ведущих мест в воспитательной работе с детьми. Значит, имеет место использование на занятиях по черлидингу подвижных игр [5]. Ведь именно в подвижных играх дети вступают в сложные взаимоотношения со своими сверстниками, проявляя в естественных условиях двигательной активности свои физические возможности.

Катиева Л. Р., Буранбаев Р. А. Развитие мотивации для занятий физической культурой и спортом у обучающихся.....	137
Клыбанская В. В., Лапшина Л. М. Особенности методики проведения физкультурно-оздоровительных занятий со старшими дошкольниками с задержкой психического развития.....	138
Князева М. А., Лапшина Л. М. Особенности проведения подвижных игр в процессе формирования коммуникативных навыков младших школьников с нарушениями зрения.....	140
Ковалёв И. А., Михайлов П. В. Использование средств хоккея во внеурочной деятельности учащихся .....	141
Ковешникова Е. С. Развитие координационных способностей юных борцов с помощью игрового метода .....	143
Колесникова С. В., Котляров А. Д. Комбинированная тренировка в процессе подготовки пловцов-марафонцев (девушек) высокой квалификации .....	144
Колпаков М. В., Кравец-Абдуллина А. В. Исследование особенностей процесса совершенствования техники верхней подачи у волейболистов 12-13 лет .....	146
Коробинцева М. С., Лапшина Л. М. Физкультминутка на уроках как средство снижения школьной тревожности младших школьников с задержкой психического развития.....	147
Котельникова К. В., Бренч С. В. Управление физической подготовкой мальчиков четырех-пяти лет средствами спортивной гимнастики .....	148
Кошкина Т. В. Физическая культура – средство повышения устойчивости к стрессу.....	151
Кошкина Т. В., Губочкина А. В. Организация и содержание физкультурно-оздоровительной работы в детских лагерях отдыха .....	152
Крыжевских П. В. Актуальные пути совершенствования технической подготовки юных футболистов с использованием средств развития координационных способностей .....	153
Крылова М. В., Мелихова Т. М. Общая физическая подготовка конькобежцев.....	156
Кудрявцева Е. А., Сидоренко И. А. Применение упражнений для развития прыгучести на тренировочном этапе девочек 11-12 лет, занимающихся художественной гимнастикой.....	157
Кузнецов С. А. Организация военно-патриотического воспитания школьников в системе дополнительного образования.....	159
Кузнецова Е. Г., Орешкина И. Н. Развитие скоростных способностей детей 10-12 лет, занимающихся коньковыми видами спорта.....	160
Куликов С. И., Востриков С. В. Развитие быстроты у детей младшего школьного возраста (8-9 лет) г. Черногорска с использованием подвижных игр .....	161
Курилова А. В. Личностные ресурсы устойчивости к психологическому выгоранию у спортсменов занимающихся триатлоном.....	163
Куспанов Н. С., Ботагариев Т. А. Современные подходы к проблеме подготовки специалистов физической культуры и спорта .....	164
Лазарева Л. В., Позднышева Е. А. Использование русского фольклора на физкультурно-оздоровительных занятиях с младшими школьниками.....	167
Лаптева Т. А., Новичкова Н. Г. Актуальность образовательной программы для подготовки квалифицированных судей в каратэ WKC .....	169
Ле Вьет Туан Разработка приемов толкания гирь через плечо в направлении броска для студентов горно-геологического университета. Некоторые основные методы коррекции технических движений.....	170
Леонтьева М. А., Кокорева Е. Г. Черлидинг как эффективное средство развития ловкости и координационных способностей детей 6–7 лет .....	173
Лубнина А. А., Иваненко О. А. Повышение физической подготовленности женщин 30-35 .....	175
Лысков Г. В., Сиваков В. И. Повышение оздоровительного процесса у студентов-спортсменов средствами физического воспитания, спорта.....	176
Маврина Е. А. Влияние занятий в спортивных секциях на стрессоустойчивость и тревожность у студентов медицинского вуза .....	178
Маврина Е. А., Князева Т. И., Пронина Л. Т. Динамика изменения адаптационных способностей спортсменов бадминтонистов в тренировочный период .....	179
Малинина Е. А., Миронова В. М. Особенности развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста, занимающихся ушу.....	181