

## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ БЕГА В ШОРТ-ТРЕКЕ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

**Курманов Д.Р.**, Карагандинский университет имени академика Е.А. Букетова, Караганды, Казахстан  
**Сулеева К.М.**, Карагандинский университет имени академика Е.А. Букетова, Караганды, Казахстан

Совершенствование техники бега в шорт-треке на этапе начальной спортивной специализации является одной из ключевых задач современного тренировочного процесса, поскольку именно на этом этапе закладываются основы двигательного мастерства, координационных способностей и устойчивости к высоким скоростным нагрузкам. Шорт-трек как вид спорта характеризуется динамичностью, плотной борьбой на трассе и необходимостью точного выполнения технических элементов в условиях ограниченного пространства, высокой скорости и повышенного риска падения. В этих условиях даже минимальные ошибки в технике могут привести к потере позиции, увеличению времени прохождения дистанции или травмированию. Поэтому формирование рациональной техники бега с первых этапов подготовки приобретает особое значение. Современные изменения в конструкции коньков, в частности переход на короткие лезвия с повышенной манёвренностью, требуют адаптации методики технической подготовки, что включает внедрение новых имитационных и координационных упражнений [1].

Исходя из этого была определена цель нашего исследования: совершенствовать технику бега юных спортсменов в шорт-треке на этапе начальной спортивной специализации.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение литературных источников, контрольные испытания, педагогический эксперимент, математические методы статистической обработки данных.

Одним из ключевых элементов техники бега в шорт-треке является правильная посадка, которая обеспечивает устойчивость, снижает аэродинамическое сопротивление и способствует эффективному отталкиванию. Для отработки этого элемента в тренировочный процесс был внедрён комплекс упражнений, включающий как внеледовые, так и ледовые методы. Одним из наиболее эффективных средств оказалась конькобежная имитационная доска — скользящая поверхность размером 2×0,5 м с упорами по краям. Упражнения на доске выполняются в специальных скользящих носках, надеваемых поверх обуви, и позволяют отрабатывать технику катания, правильную посадку и работу голеностопного сустава в условиях, максимально приближённых к реальным, но без риска получения травм (рисунок 1). Упражнения имеют различные варианты исполнения: с отведением ноги назад и без, с работой рук и без, с подседанием перед отталкиванием и без него. Это позволяет варьировать нагрузку и целенаправленно воздействовать на отдельные элементы техники. Использование данного тренажёра перед каждой тренировкой способствует закреплению правильного двигательного стереотипа и увеличивает объём технической подготовки без дополнительной нагрузки на суставы [2].



Рисунок 1. Выполнение упражнений на конькобежной имитационной доске

Дополнительно в комплекс включены упражнения на гимнастической полусфере — эластичной выпуклой платформе, имитирующей нестабильную опору. Полусфера используется для укрепления мышц стопы и голеностопного сустава, что особенно важно для поддержания равновесия во время скольжения на льду. Упражнения выполняются в специфической для шорт-трека посадке конькобежца, с изменением углов сгибания в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах — от высокой до максимально низкой посадки. Приседания проводятся как на двух ногах, так и на одной, поочерёдно левой и правой. Работа на нестабильной опоре активизирует мышцы-стабилизаторы, улучшает проприоцепцию и способствует более точному контролю над положением тела в пространстве. Эти качества особенно важны для начинающих спортсменов, чей вестибулярный аппарат и координационные способности ещё находятся в стадии формирования [3].

Значительное внимание уделялось статическим упражнениям в посадке конькобежца на подвижной платформе и на ровной поверхности. Данные упражнения направлены на развитие статической выносливости, удержание равновесия и контроль над положением тела при выполнении отведений ноги вперёд, в сторону и назад. Фиксация в крайних точках движения способствует улучшению подвижности суставов, развитию мышечного контроля и формированию устойчивого двигательного стереотипа. Упражнения выполняются с постепенным увеличением времени удержания позы, что способствует адаптации нервно-мышечного аппарата к длительным нагрузкам.

Параллельно с этим обрабатывается работа рук в разноимённом режиме с ногами, что соответствует биомеханике шорт-трека и способствует синхронизации движений. Такой подход позволяет сформировать у юных спортсменов целостное представление о технике бега как о комплексе взаимосвязанных элементов, а не отдельных движениях [4].

На льду основное внимание сосредоточено на динамических упражнениях, направленных на отработку скольжения и отталкивания. Одним из эффективных упражнений является отведение ноги вперёд, в сторону и назад в скольжении после разгона на дистанции 10–15 м. Спортсмен, находясь в посадке конькобежца, поочерёдно отводит правую и левую ногу вперёд, затем в сторону и по дуге назад, не касаясь лезвием льда. Это упражнение способствует развитию плавности движений, контролю над центром масс и удержанию единой посадки на всём протяжении движения. Второе ключевое упражнение — отталкивание в сторону до полного выпрямления в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах — позволяет отработать мощное и эффективное отталкивание, что напрямую влияет на скорость передвижения. После отталкивания нога возвращается по дуге в исходное положение, а руки работают разноимённо, обеспечивая баланс и координацию движений. Эти упражнения выполнялись дважды в неделю и постепенно усложнялись по объёму и интенсивности в зависимости от уровня подготовленности спортсменов. Особое внимание уделялось сохранению посадки и плавности перехода между фазами движения.

Комплекс упражнений применялся в течение шести месяцев в тренировочном процессе спортсменов, занимающихся на этапе начальной спортивной специализации. Занятия проводились четыре раза в неделю, при этом внеледовые упражнения включались в разминку перед каждой тренировкой, а ледовые — в зависимости от цели занятия. Такой подход обеспечил систематичность и постепенность в освоении технических навыков. Анализ результатов показал, что регулярное выполнение предложенного комплекса способствует улучшению техники бега, повышению устойчивости на льду и снижению количества ошибок при выполнении базовых движений. Особую эффективность продемонстрировали имитационные средства, позволяющие отрабатывать технику вне льда, что увеличивает объём технической подготовки без дополнительной нагрузки на суставы. Кроме того, работа на нестабильной опоре способствует укреплению мышц-стабилизаторов, что снижает риск травм и повышает общую координацию движений.

Для наглядного представления структуры тренировочного процесса был разработан режимный баланс тренировочных занятий (таблица 1), отражающий распределение времени между внеледовыми и ледовыми упражнениями, а также распределение нагрузки по фазам техники. Таблица 1 демонстрирует, что более 30% времени тренировки посвящено имитационным и координационным упражнениям, что подчёркивает приоритет технической подготовки на данном этапе.

На современном этапе развития шорт-трека возрастает необходимость в научно обоснованной методике технической подготовки, особенно на этапе начальной спортивной специализации. Внедрение новых упражнений, учитывающих биомеханику современного конька и особенности физиологического развития детей, позволяет более эффективно формировать технику бега. Важно, чтобы методика подготовки была дифференцированной и учитывала индивидуальные особенности спортсменов. Так, например, активное включение икроножных мышц в процесс отталкивания, характерное для новых моделей коньков, требует специальной подготовки стопы и голеностопного сустава. Предложенный комплекс упражнений позволяет решить эту задачу за счёт работы на имитационной доске и полусфере, где акцент делается на подошвенное сгибание стопы и удержание равновесия. Эти упражнения способствуют развитию силы и выносливости мышц нижних конечностей, а также улучшают нейромышечную координацию, что является важным компонентом технического мастерства [5].

Таблица 1 - Структура тренировочного занятия

Вид деятельности	Время, мин	Процент от общего объёма, %
Подготовительная часть (включая имитационные упражнения)	25	28
Основная часть (ледовые упражнения)	45	50
Заключительная часть	20	22
Итого	90	100

Для проверки эффективности предложенного методического комплекса было организовано шестимесячное педагогическое исследование с участием 24 спортсменов 10-12 лет (стаж занятий 1-2 года), которые были разделены на контрольную и экспериментальную группы. Контрольная группа тренировалась по стандартной программе, в то время как тренировочный процесс экспериментальной группы был дополнен разработанным комплексом специальных упражнений, включающим:

1. Упражнения на конькобежной имитационной доске размером 2×0,5 м с упорами по краям. Упражнения выполнялись в носках со сниженным коэффициентом трения и были направлены на отработку техники катания, формирование правильной конькобежной посадки и развитие эффективной работы голеностопного сустава.
2. Приседания на гимнастической полусфере для укрепления мышц стопы и голеностопного сустава, развития устойчивости и баланса в характерной для конькобежца позе.
3. Статические упражнения в посадке конькобежца на подвижной платформе и на ровной поверхности, направленные на развитие статической выносливости, мышечного контроля и удержания равновесия.
4. Отведение ноги вперед, в сторону и назад в прокате на льду после разгона на 10-15 метров, способствующее развитию плавности движений и контроля за положением общего центра масс тела.

5. Отталкивание в сторону с работой рук, направленное на отработку мощного и эффективного отталкивания с полным выпрямлением в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах.

Для определения уровня технической подготовленности юных спортсменов были использованы следующие контрольные тесты:

1. Челночный бег на коньках 25 м.
2. Стартовый разгон на коньках 0,5 круга (55 м).
3. Бег на коньках со старта 500 м.

Контрольные испытания проводились до и после эксперимента в той же последовательности.

Визуальная динамика изменений ключевых показателей специальной технической подготовленности представлена на рисунке 2. На диаграмме наглядно видно, что по всем трем тестам, отражающим специальную подготовленность (500 м, челночный бег, стартовый разгон), экспериментальная группа показала более значительный прогресс.

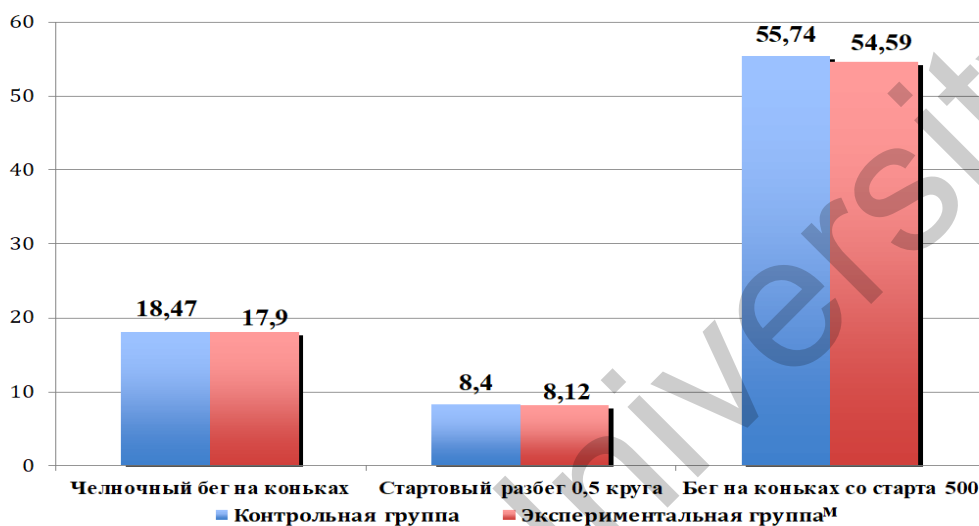


Рисунок 2. Сравнительные результаты контрольных испытаний в абсолютных значениях (с) в тестах специальной технической подготовленности в контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) группах.

Анализ результатов исследования выявил положительную динамику в обеих группах, однако в экспериментальной группе улучшения были статистически значимыми и более выраженными по всем изучаемым показателям. В "челночном беге на коньках" 30 м показатели улучшились с 18,47 с до 17,9 с (-0,57 с, или -3,0%), в «стартовом разбеге» 0,5 круга демонстрирует улучшение средних показателей в контрольной группе с 8,40 с до 8,12 с (-0,28 сек, или -3,33%). Эти результаты перекликаются с данными теста бег на 500 м, подтверждая преимущество экспериментальной методики в оптимизации специальной технической и отчасти специальной физической подготовки юных шорт-трекеров.

Полученные данные демонстрируют преимущество экспериментальной методики, что подтверждает эффективность предложенного комплекса упражнений для совершенствования техники бега в шорт-треке на этапе начальной спортивной специализации.

На этапе начальной спортивной специализации уже допустимо параллельное развитие физических качеств и совершенствование двигательных навыков, что подтверждается практикой и позволяет эффективно использовать тренировочное время. В отличие от более ранних возрастных групп, где рекомендуется последовательное развитие качеств, на данном этапе организм юного спортсмена обладает достаточной адаптационной способностью для одновременного воздействия. Однако важно соблюдать баланс между объемом и интенсивностью нагрузок, чтобы избежать перегрузки растущего организма. Комплекс упражнений, предложенный в ходе исследования, учитывает эти особенности и позволяет интегрировать техническую и физическую подготовку в единую систему тренировочного процесса. Это особенно актуально в условиях ограниченного времени, отводимого на тренировки, и необходимости достижения высоких результатов уже на начальных этапах спортивной карьеры.

Совершенствование техники бега в шорт-треке должно начинаться с правильного формирования посадки и прилегания скольжения на одноопорном коньке. Последующая работа должна быть направлена на развитие силы, координации и выносливости в условиях, максимально приближенных к конкурентным. Предложенный комплекс упражнений, включающий имитационные, статические и динамические упражнения, может быть предпочтительным для использования в тренировочном процессе юных шорт-трекистов в качестве эффективного средства технической подготовки. Его систематическое применение обеспечивает более качественное освоение техники, повышение уровня подготовки и создание прочной основы для дальнейшего роста мастерства. В условиях постоянно возрастающей конкуренции такие методы становятся не просто актуальными, а необходимым условием (или ключевым фактором) для достижения успеха на соревнованиях.

Список использованной литературы

1. Холодова О., Козлова Е. Моделирование тактических вариантов бега спортсменов высокой квалификации, специализирующихся в шорт-треке, на дистанциях 500, 1000 и 1500 м // Наука в олимпийском спорте. 2020. № 2. С. 15–23.
2. Мелихова Т.М. Современные подходы к технической подготовке юных конькобежцев // Теория и практика физической культуры. 2021. № 8. С. 78–81.
3. Губа В.П., Маринич В.В. Актуальные вопросы и методики спортивной подготовки: монография. М.: Спорт, 2020. 248 с.
4. Лосев Р.А., Орешкина И.Н. Оптимизация тренировочного процесса шорт-трековиков младших возрастных групп // Физическая культура и спорт в образовательном пространстве: сборник научных трудов. Челябинск: УралГУФК, 2023. С. 134–140.
5. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 2020. 286 с.

ӘОЖ 378.1:159.9.072(574)

## ТАЛАПКЕРЛЕРДІҢ УНИВЕРСИТЕТ ТАҢДАУДАҒЫ ШЕШІМІНЕ ЖОО ИМИДЖІНІҢ ӘСЕРІ

Қырықбай Ғ.З., академик Е.А. Бөкетов атындағы Қарағанды университеті, Қарағанды, Қазақстан

Жоғары оқу орнының (ЖОО) имиджі қазіргі білім беру нарығында маңызды рөл атқарады. Қазақстандағы бәсекелестік жоғары білім беру саласында күннен-күнге артып келе жатқандықтан, ЖОО-ның оң имиджін қалыптастыру және оны тиімді пайдалану талапкерлер санын көбейтуге мүмкіндік береді.

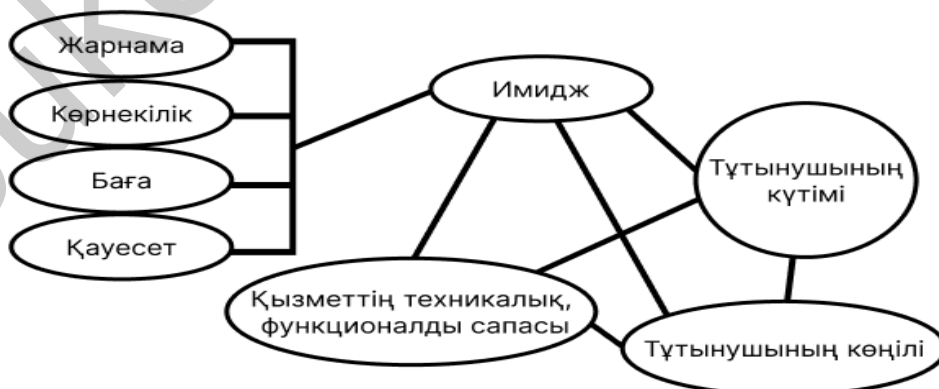
Имидж – ұйымның сенімділік, бедел, сапа және тартымдылық секілді элементтен құралған көрінісі. Университет имиджі бірнеше компоненттен тұрады: академиялық деңгей, профессор-оқытушылық құрам, материалдық-техникалық база, әлеуметтік орта және маркетингтік коммуникация.

Университет таңдауда талапкерлердің шешіміне әсер ететін фактор көп: оқу бағдарламасының сапасы, орналасқан жері, оқу құны, әлеуметтік және мәдени жағдай, сондай-ақ университеттің жалпы имиджі. Имидж талапкерлерге сенімділік береді және олардың болашақ кәсіби дамуына деген үмітін арттырады.

Имидж талапкерлердің ақпарат көзінен (жарнама, әлеуметтік желі, түлектер пікірі, ата-ана мен мұғалімнің кеңесі) қалыптасады. Жақсы қалыптасқан имидж университеттің сенімді әрі тартымды екенін көрсетіп, талапкерлердің таңдаудағы сенімін нығайтады.

Нарықтық экономика жағдайында бәсекеге қабілетті мекемелердің жұмысы өнімдірек болып келеді. Бәсекеге қабілетті білім беру мекемесі – білім беру қызметі сапасының тұрақты түрде жақсы деңгейде тұтынушысына, яғни оқушылар мен ата-анасы алдында оны қамтамасыз ететін мекеме. Білім беру мекемесі білім беру қызметін нарықта ұсынып қана қоймай, оның сапасын бәсекеге қабілетті ету мен өз имиджін құрып, жақсартуды қолға алады. Оқу орнының имиджі басқа саладағы имидж құру әдісіне қарап негізделген, тек оның өз саласына сай ерекшелігі бар.

*Гренрос моделі.* Мекеме имиджінің жақсы болуы үшін ақ, қара, түрлі-түсті PR қадамға жүгінетін болады. Мекеме қоғаммен сәтті түрде байланысқан сайын мақсатты аудиториясында мекемемен қайта кездесуге деген күтім көбірек болады. Сәйкесінше, сәтсіз оқиғадан соң тұтынушы тауардан, қызметтен мейілінше алыс безуге тырысады. Гренростың 1984 жылғы моделіне сай [1] мекеменің имиджі мекеменің көрнектілігіне, бағасына, жарнамасына, қауесетке тікелей байланысты екенін дәлелдейді.



№1 кесте. Гренрос моделі

Мекеменің жағымды имиджі, авторлардың пайымынша, ең алдымен, күтімге әсер етеді. Тұтынушыда тауар мен қызмет жөнінде белгілі бір презумпция пайда болуы керек, сол презумпцияға сай тұтынушыда мекеменің атын естігенде, логотипін көргенде жағымды не жағымсыз асоциация туады. Сондай-ақ имидж мынамен тікелей байланысты:

- Қызметтің техникалық сапасы;