

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УЛЬЯНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ И.Н. УЛЬЯНОВА»**

**НАУЧНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ИННОВАЦИЙ УЛЬЯНОВСКОГО
ГОСУДАРСТВЕННОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА ИМЕНИ И.Н. УЛЬЯНОВА**

ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ

Материалы

**II Всероссийской научно-практической конференции,
с международным участием**

(7 декабря 2018 года, г. Ульяновск)



**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УЛЬЯНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ И.Н. УЛЬЯНОВА»**

**НАУЧНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ
ИННОВАЦИЙ УЛЬЯНОВСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО
УНИВЕРСИТЕТА ИМЕНИ И.Н. УЛЬЯНОВА**

ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

**СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И БЕЗОПАСНОСТИ
ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ**

Материалы

**II Всероссийской научно-практической конференции,
с международным участием**

(7 декабря 2018 года, г. Ульяновск)

Ульяновск 2019

С 56 Современные проблемы физического воспитания и безопасности жизнедеятельности в системе образования : II Всероссийская научно-практическая конференция, с международным участием (г. Ульяновск, 7 декабря 2018 г.) : сборник статей. В 2 т. Т.2. / Под ред. Л.И. Костюниной, О.Л. Быстровой. – Ульяновск : УлГПУ им. И.Н. Ульянова. 2019. – 168 с.

В сборнике представлены материалы II Всероссийской научно-практической конференции, с международным участием «Современные проблемы физического воспитания и безопасности жизнедеятельности в системе образования».

Во втором томе сборника изложены результаты научных исследований в области физического воспитания, спортивной тренировки, безопасности жизнедеятельности; актуальных проблем профессиональной подготовки педагогов по физической культуре и безопасности жизнедеятельности, выполненных студентами, магистрантами, аспирантами факультетов физической культуры и спорта педагогических вузов; институтов, академий физической культуры и спорта и др.

Материалы конференции могут быть интересны широкому кругу преподавателей высших и средних учебных заведений, аспирантов, студентов.

Тексты статей представлены в авторской редакции. За качество и достоверность представленных материалов ответственность несут авторы.

Научное редактирование:

Л.И. Костюнина, доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет им. И.Н. Ульянова»

О.Л. Быстрова, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет им. И.Н. Ульянова»

Редколлегия:

Л.И. Костюнина, доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет им. И.Н. Ульянова»

И.Н. Тимошина, доктор педагогических наук, профессор, проректор по научной работе ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет им. И.Н. Ульянова»

А.Н. Илькин, кандидат педагогических наук, декан факультета физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет им. И.Н. Ульянова»

О.Л. Быстрова, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет им. И.Н. Ульянова»

Л.М. Васильева, специалист отдела по реализации нормативов испытаний (тестов) ВФСК «ГТО» Научно-образовательного центра спортивно-оздоровительных инноваций ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет им. И.Н. Ульянова»

СЕКЦИЯ 1. «ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СИСТЕМЕ ОБЩЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»

УДК 371.796

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ВЫПОЛНЕНИЯ БРОСКА В БАСКЕТБОЛЕ ОДНОЙ РУКОЙ ОТ ПЛЕЧА С МЕСТА ШКОЛЬНИКОВ 12-13 ЛЕТ

Э.П. Бильдяков

студент

Л.Ф. Шакурова

старший преподаватель

Ульяновский государственный педагогический университет

имени И.Н. Ульянова

Ульяновск, Россия

Аннотация. Баскетбол относится к ситуационным видам спорта, где направление, структура и сила при выполнении двигательных актов заранее не программируется, и зависят от нестандартных ситуаций, возникающих в различные моменты на спортивной площадке. Средний школьный возраст характеризуется хорошей способностью восприятия и воспроизведения формы движений, благодаря этому дети этого возраста успешно овладевают общей структурой технически сложных приемов в баскетболе.

Ключевые слов. Баскетбол, школьники 12-13 лет, техника броска мяча в цель.

Актуальность. Одной из важных задач воспитания детей школьного возраста является необходимость повышения уровня культуры жизнедеятельности, освоение ценностей национальной и мировой физической культуры. Образовательным пространством для направленной деятельности при решении поставленных задач является школьная физическая культура, нацеленная на приобщение к систематическим занятиям физическими упражнениями как основы для дальнейшего развития и самосовершенствования. Значимым условием обеспечения оптимального объема двигательной активности школьников является формирование двигательно-координационных качеств, повышение уровня физической подготовленности [3,4,6].

Баскетбол один из популярных средств физического воспитания детей, подростков и учащейся молодежи. Для баскетбола характерны разнообразные движения: бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению деятельности физиологических систем и органов, развитию двигательно-координационных качеств, повышению физической подготовленности. Занятия баскетболом формируют морально-волевые и нравственные качества: чувство коллективизма, настойчивость,

смелость, решительность, честность, уверенность в себе, уважение к сопернику. Баскетбол характеризуется высокой двигательной активностью, напряженностью и высокой эмоциональностью игровых действий, требующих от игроков мобилизации функциональных резервов, проявления скоростно-силовых качеств, выносливости. Интегрируя в себе силу мышц, быстроту двигательных действий, гибкость, точность движений, прыгучесть, глазомер, он располагает широкими возможностями для развития кинезиологического потенциала и занимает ведущее место среди других форм и видов движений. Пространственное восприятие у баскетболистов значительно лучше, чем у спортсменов других специализаций, что связано с совершенствованием зрительного анализатора [2,4,5].

Рациональная организация занятий баскетболом необходима для физического и интеллектуального развития школьников, дает положительные эмоции, позволяет выработать полезные привычки, приемы и навыки.

Цель данной работы - разработка методики обучения учащихся среднего школьного возраста технике выполнения броска мяча в баскетболе одной рукой от плеча с места.

Методика и организация исследования. Техника игры в баскетбол весьма многообразна. Важнейшим техническим приемом являются броски мяча. От точности бросковых действий зависит успех в игре. Броском мяча школьники начинают обучаться с 5-го класса. Знание особенностей техники обучения броска мяча позволяет учителям и тренерам правильно подбирать и использовать средства, методы и методические приемы, формы занятий, обеспечивающие обучение баскетболиста. Техника работы с мячом включает в себя: ведение, ловлю, передачу и броски мяча по кольцу. *Ловля мяча* – это технический прием, с помощью которого игрок может овладеть мячом и совершать дальнейшие атакующие действия. *Передача мяча* – это технический прием, с помощью которого спортсмен направляет мяч для продолжения атакующих действий. Разнообразие способов передачи мяча позволяет применять их в зависимости от сложившейся игровой ситуации (расстояние между игроками, расположение соперника, характер противодействия и др.). *Ведение мяча* - прием, дающий возможность игроку двигаться с мячом по площадке в любом направлении, с различным диапазоном скорости. *Бросок мяча в корзину* – основное усилие баскетболистов, ведущих нападение, определяющее исход спортивного поединка. *Тактика* - изучает закономерности развития игры в баскетбол, способы и формы ведения спортивной борьбы и их рациональное использование против соперника. Тактика игры определяет, что нужно делать команде, владеющей мячом и что делать, когда мяч у соперников. Различают *тактику нападения* и *тактику защиты* с различными вариантами игры, комбинациями и взаимодействиями игроков. Сам процесс обучения технике и тактике следует вести параллельно, во взаимосвязи, используя игровые ситуации. Для успешного обучения основам тактики, нужно чтобы ученики были хорошо подготовлены физически.

В педагогическом эксперименте участвовали учащиеся шестых классов в количестве 24 человека, разделенных на две группы: контрольную (КГ) -12 школьников и экспериментальную (ЭГ) – 12 человек. Контрольная группа занималась по традиционной методике по школьной программе [1]; занятия в экспериментальной группе проводились по разработанной нами методике – с целевой направленностью *обучения броску одной рукой от плеча с места*.

Для определения техники и точности бросков мяча в цель нами использовались следующие тесты:

- броски в кольцо одной рукой от плеча с расстояния 1,5 метров с правой и левой стороны от щита, под углом 45°;
- броски мяча в цель сериями, по десять бросков с каждой стороны.

Для определения уровня развития мышечной силы и прыгучести применялись следующие контрольные упражнения:

- сгибание и разгибание рук в положении упора лёжа за 1 мин (количество раз);
- выпрыгивания из положения приседа за 30 сек (количество раз).

Исходное тестирование не выявило существенных изменений у КГ и ЭГ, ($p > 0,05$).

Методика обучения в ЭГ включала следующие комплексы физических упражнений:

- объяснение техники броска мяча и показ наглядных пособий. Например, в парах, без мяча.

И.П. - стойка нападающего с поставленной вперед правой ногой.

1 - выполнить полуприседание, выпрямиться подняться на носки, повторить 5-8 раз.

- . тоже, с имитацией работы рук. Повторить 5-8 раз.

- И.П.- рука прямая вытянута вверх - вперед (работает бросковая рука) с мячом, скатить мяч назад. Повторить 5-8 раз.

- И.П. - мяч у плеча в согнутой в локтевом суставе руке. 1 - согнуть ноги, - выйти вверх на носки с выпрямлением руки вперед, оставаясь на носках, пока мяч не опустится вниз.

--То же, выполнить выпуск мяча с высокой траекторией, чтобы он приземлился у ноги партнера. Высшая точка полёта мяча должна находиться между партнерами. Повторить 10-12 раз.

- Также с броском в кольцо, вторая рука за спиной, расстояние 1 м, с правой и левой стороны угол 45°. Повторить 10 раз с каждой стороны.

- . в парах, один бросает, а второй подает мячи. Броски с отражением от щита. Выполнить 2 раза по 16 бросков каждому. При условии 5 попаданий дистанцию увеличить на 1 метр. Выполнить по 10 бросков.

- И.П. - стойка нападающего с одноимённой ногой вперёд;

- сгибая ноги, полуприсед;

- выпрямляя ноги, подняться на носки, повторить 5-8 раз;

- имитация броска кистью, 10-12 раз.

- Бросок мяча кистью. 10-12 раз.

- Имитация слитной работы руки и кисти. 10-12 раз.
- То же с мячом. 10-12 раз.
- Имитация броска слитно. 10-12 раз.
- Имитация броска в обратной последовательности. 10-12 раз
- И.П. мяч у плеча в согнутой в локтевом суставе руке.
- согнуть ноги, выпрямляя ноги подняться на носки с выпрямлением руки вперед и завершая движение кистью, оставаясь на носках, пока мяч не опустится на пол.
- То же самое с высокой траекторией, чтобы мяч приземлился у ноги партнера. Высшая точка полёта мяча должна находиться между партнерами. Повторить 10-12 раз;
- броском в кольцо, вторая рука за спиной, с расстояния 1 м с правой и левой стороны под углом 45° с ударом мяча о щит. 10 - 12 раз с каждой стороны;
- то же с поддержкой мяча второй рукой. 10-12 раз;
- выполнение броска в целом. При условии 7 попаданий дистанцию увеличить на 0,5метра.

Разработанной методикой было предусмотрено выполнение бросков стоя прямо к щиту, с ударом о щит. Броски проводились с различных точек. В ходе проведения занятий постоянно корректировалось неправильное держание мяча (кисти). Для устранения ошибок применялись подводящие упражнения и тренажеры. Данная методика позволяла быстрее усваивать изучаемый материал и избежать лишних ошибок.

Для развития мышечной силы выполнялись следующие упражнения:

- выталкивание из круга: спиной, боком, грудью (без помощи рук) с ведением одного или двумя мячами.
- толкание ядра, медицинбола.
- приемы вольной борьбы на борцовском ковре, элементы самбо.
- отталкивание от пола при отжимании на прямых руках, хлопок во время отталкивания.
- быстрые передачи 'блина' или гири между двумя игроками, стоящими спиной друг к другу и др.

Прыгучесть является одной из важных сторон двигательной деятельности баскетболиста. Она интегрирует в себе ряд других двигательных координаций, имеет разнообразные проявления. Прыгучесть определяется силой и скоростью сокращения мышц не только нижних конечностей, но и туловища, верхнего плечевого пояса при оптимальной межмышечной согласованности. Важное значение имеет четкая последовательность включения в работу определенных мышц и мышечных групп, соотношение оптимальных величин их напряжения [5,6]. Выпрыгивание вверх с места - одно из основных действий баскетболиста, с помощью которого определяется высота подъема общего центра тяжести тела. Сложной фазой прыжка в высоту является переход от разбега к отталкиванию и завершением броска мяча в корзину.

Для развития прыгучести нами использовались следующие физические упражнения:

- прыжки в приседе (полезны для укрепления мышц голени),

- прыжки в высоту через планку с мячом: игрок, ведя мяч, разбегается и с мячом в руках преодолевает планку, а в момент прыжка передает мяч учителю или другому игроку. Высота планки зависит от индивидуальных особенностей спортсмена.

- многоскоки на одной ноге с ведением мяча. Эти упражнения проходят в виде состязаний: кто из игроков затратит меньшее количество прыжков на длину площадки и т.д.

Школьникам предлагались упражнения для развития скоростных качеств, например, бег на дистанцию 30-40 м с высоким подниманием бедра, переходящий в ускорение на такую же дистанцию. Это же упражнение можно выполнялось с ведением одного или двух мячей; бег с касанием голенью ягодиц на 30-40 м с переходом в ускорение на ту же дистанцию; бег с подскоками попеременно на левой и правой ноге на 30-40 м с переходом в ускорение на такую же дистанцию, с ведением и без ведения мяча; прыжки на двух ногах вперед (ноги вместе) на дистанцию 30-40 м с переходом в ускорение (бег) на ту же дистанцию. Это упражнение также можно выполнять с ведением одного или двух мячей.

Результаты и их обсуждение. После окончания педагогического эксперимента было проведено повторное тестирование точности бросковых действий одной рукой от плеча с места. Так, в КГ при выполнении *броска по мячу в цель с места правой рукой* число точных попаданий составило $3,72 \pm 0,21$, после завершения педагогического эксперимента результаты возросли до $4,22 \pm 0,34$, ($p > 0,05$); в ЭГ исходные показатели оказались - $3,66 \pm 0,30$ раз, после окончания педагогического эксперимента результаты возросли до $5,62 \pm 0,28$ раз, ($p < 0,05$). При выполнении *броска по мячу в цель с места левой рукой* число точных бросков в КГ составило - $2,06 \pm 0,26$ раз, после завершения педагогического эксперимента результаты возросли до $2,72 \pm 0,34$ раз; в ЭГ, соответственно, исходные показатели составили - $2,80 \pm 0,33$ раз, после окончания педагогического эксперимента показатели улучшились до $3,97 \pm 0,43$ раз, ($p < 0,05$).

Исходные показатели теста *выпрыгивания за 30 сек* в КГ составили $9,21 \pm 0,63$ раз, после завершения педагогического эксперимента результаты возросли до $13,72 \pm 0,80$ раз; в ЭГ при исходных данных $8,94 \pm 0,77$ раз, после окончания педагогического эксперимента показатели составили - $16,75 \pm 1,28$ раз, ($p < 0,05$). Подобная тенденция более существенного улучшения показателей, характеризующих степень развития прыгучести в экспериментальной группе, была выявлена по другим контрольным упражнениям.

Заключение. Таким образом, броски в корзину – являются важнейшим компонентом игры в баскетбол. При проведении урока физической культуры по баскетболу следует отводить время для отработки главных технических

приемов, в частности, точных бросковых действий, так как именно они обеспечивают победу команде. Остальные технические приемы лишь способствуют созданию условий для выполнения точного броска в корзину. Успешность завершающего действия определяется рациональной техникой и тактикой, точностью двигательных действий, оптимальным чередованием напряжения и расслабления мышц, высотой выпрыгивания, силой и подвижностью кистей рук, их заключительным мышечным усилием, а также рациональной траекторией полета мяча. Разработанная нами методика обучения броска одной рукой от плеча с места в баскетболе включает в себя также специальные упражнения в парах; имитационные, направленные на улучшение точности в технико-тактической подготовке, а так же комплексы упражнений для улучшения физической подготовки. Результаты проведенного педагогического эксперимента показали эффективность методики обучения школьников 12-13 лет технике выполнения броска одной рукой от плеча с места.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баскетбол. Примерная программа для ДЮСШ и СДЮШОР. Изд-во: Советский спорт, 2008. 84с
2. Кузин В. В. Полиевский С.А. Баскетбол: Начальный этап обучения. Изд-во: Физкультура и спорт, 2002. 136с.
3. Кудряшов Е.В. Особенности развития быстроты и скоростно-силовых качеств у баскетболисток массовых разрядов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2015. №2(35). С. 69-73. DOI 10.14526/01_1111_10.
4. Назаренко Л.Д. Место и значение точности как двигательного-координационного качества // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2001. №2. С. 30-35.
5. Назаренко Л.Д. Средства и методы развития двигательных координаций. М.: Теория и практика физической культуры, 2003. 258 с., ил.
6. Пайе Б. Баскетбол для юниоров: 110 упражнений от простых до сложных Изд-во: ТВТ Дивизион, 2008. 352 с.

УДК: 796.012

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Н.С. Вушнаева

магистрант

Л.Д. Назаренко

доктор педагогических наук, профессор

Ульяновский государственный педагогический университет им. И.Н. Ульянова,

Ульяновск, Россия

Аннотация. Здоровье детей во многом определяется уровнем развития качественных сторон двигательной деятельности. Моторная деятельность отличается большим разнообразием, и чем она сложнее, тем большим количеством качественных сторон она характеризуется. Гибкость занимает важное место в управлении движениями, например, для проявления максимальной амплитуды нижних конечностей требуется определенный уровень развития данной двигательной координации. Степень развития гибкости является объективным

показателем физического состояния. Результаты проведенного педагогического эксперимента показали, что гибкость следует развивать, начиная с дошкольного возраста.

Ключевые слова. Гибкость, дети дошкольного возраста, педагогический эксперимент.

Актуальность. Формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма - одна из важных проблем современного общества. В дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, правильного физического развития, происходит становление качественных сторон двигательной деятельности, формируется интерес к физической культуре и спорту [6]. Важнейшим средством в решении задач физического воспитания детей дошкольного возраста является формирование двигательных координаций, в частности, гибкости. Гибкость – свойство мышечных и соединительных структур тела, определяющих пределы амплитуды движений звеньев тела [1,2].

Цель исследования: развитие гибкости у детей дошкольного возраста 5-7 лет средствами гимнастики.

Задачи исследования:

1. Разработать методику развития гибкости у детей дошкольного возраста.
2. Экспериментально проверить средства и методы развития гибкости у детей дошкольного возраста в процессе выполнения гимнастических упражнений.

Методы и организация исследования. Для проверки данных положений была разработана методика физической подготовки детей дошкольного возраста с преимущественным использованием в условиях дополнительных занятий разнообразных видов гимнастики. В педагогическом эксперименте участвовали девочки 5-7 лет подготовительной и старшей группы садика №17 г. Ульяновск. Дети контрольной группы (10 человек) в условиях педагогического эксперимента занимались физической подготовкой по традиционной программе для детского сада. Дети экспериментальной группы (10 человек) реализовывали разработанную методику развития гибкости в процессе занятий разнообразной гимнастикой. Метод педагогического тестирования использовался в исследовании с целью определения уровня развития гибкости у детей 5-7 лет. Тестирование по определению уровня развития гибкости проходило в одинаковых условиях. В рамках контроля физической подготовленности на разных этапах исследования использовались три тестовых задания (табл. 1,2).

Занятия в ЭГ проводились дополнительно три раза в неделю (во второй половине дня: вторник-гимнастика, пятница-акробатика; в первой половине дня: воскресенье-йога), в содержание входило развитие ловкости, выносливости, прыгучести, гибкости. Время спортивных занятий 30-35 минут. В занятия физическими упражнениями вошли элементы художественной гимнастики, куда были включены упражнения с предметами, а также акробатика и йога.

В начале исследования (сентябрь 2017 г.) было проведено первичное тестирование для выявления исходного уровня физической подготовленности

участников эксперимента. В течение 8 месяцев (октябрь 2017 г. – май 2018 г.), в учебном процессе использовалась разработанная нами методика развития гибкости. На заключительном этапе исследования (май 2017г.) проводилось повторное (итоговое) тестирование гибкости у девочек, на основании чего выявлялась динамика данных показателей. По окончании педагогического исследования проводился анализ и обобщение полученных результатов, что позволило сделать соответствующие выводы и оценить эффективность применяемой методики. В процессе исследования был определен уровень развития гибкости детей контрольной и экспериментальной групп (табл. 1, 2).

Таблица 1- Динамика уровня развития гибкости и физической подготовленности детей контрольной группы

Название тестов	Этапы исследования		Достоверность различий	
	сентябрь	май	T расч.	P
Наклон вперед из положения стоя на скамейке см	До скамьи 6,0 ± 2,3	Ниже скамьи 5,0±0,5	2,3	<0,05
Шпагат продольный см (на правую и левую ногу)	23,0±3,5 25,0±3,5	20,0±2,9 19,0±1,7	0,5	>0,05
Шпагат поперечный см	27,0±3,2	21,0±0,5	2,80	>0,05
Челночный бег 3×10 м,с	13,8±0,8	12,2±0,2	0,05	>0,05
Бег 30 м с высокого старта	8,5±1,7	7,2±0,9	1,41	>0,05
Прыжки в длину с места, см	95,0±3,2	105,0±2,5	1,48	>0,05

Таблица 2.- Динамика уровня развития гибкости и физической подготовленности детей экспериментальной группы

Название тестов	Этапы исследования		Достоверность различий	
	сентябрь	май	t	P
Наклон вперед из положения стоя на скамейке (см)	До скамьи 7,0 ± 2,5	Ниже скамьи 5,0±0,5	2,3	<0,05
Шпагат продольный см (на правую и левую ногу) (см)	23,0±3,5 25,0±3,5	5,0±2,9 7,0±1,7	0,83	<0,05
Шпагат поперечный (см)	27,0±3,2	3,0±0,5	2,80	<0,05
Челночный бег 3×10 м,с	13,8±0,8	11,2±0,2	0,02	>0,05
Бег 30 м с высокого старта (с)	8,3±1,7	7,2±0,9	1,48	>0,05
Прыжки в длину с места, (см)	95,3±3,2	123,0±2,5	1,41	<0,05

До педагогического эксперимента показатели гибкости и физической подготовленности (табл. 2) детей экспериментальной группы отличались несущественно ($p > 0,05$). После завершения педагогического эксперимента результаты гибкости и физической подготовленности, соответственно, оказались достоверно выше ($p < 0,05$).

Заключение. Таким образом, в результате проведенного нами педагогического эксперимента в экспериментальной группе, где дополнительно проводились занятия по художественной гимнастике, акробатике и йоги у детей дошкольного возраста показатели гибкости и физической подготовленности оказались существенно выше, чем в контрольной группе. То есть

целенаправленный подбор физических упражнений в процессе занятий разнообразными видами гимнастики способствовал развитию гибкости и других качественных сторон двигательной деятельности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников силу, ловкость, выносливость. М.: Просвещение. 1983. 45 с.
2. Латохина Л.И.; Хатха-йога для детей. М.: Просвещение, 1993. 160с.: ил.
3. Назаренко Л.Д. Развитие двигательных-координационных качеств как фактор оздоровления детей и подростков. М.: «Теория и практика физической культуры», 2001. 237 с.
4. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. М.: Изд. ВЛАДОС ПРЕСС, 2003. 240 с.
5. Назаренко Л.Д. Средства и методы развития двигательных координаций. М.: Изд. Теория и практика физической культуры. 2003. 259 с.
6. Тимошина И.Н., Богатова С.В. Повышение адаптационных возможностей организма дошкольников в процессе физического воспитания // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2011. №4(21). С.72-80

УДК 372.8:796

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ СРЕДСТВАМИ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА

Ф.В. Гогуев

магистрант

А.Ю. Умнов

кандидат биологических наук, доцент

Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова

Ульяновск, Россия

Аннотация. В работе представлены результаты внедрения экспериментальной методики включающей средства спортивного туризма в учебно-тренировочный процесс по физическому воспитанию в общеобразовательной школе. Утверждается, что занятия спортивным туризмом повышают уровень физической подготовленности учащихся.

Ключевые слова. Физическая подготовленность, спортивный туризм, пешеходные дистанции, секционная работа по туризму в общеобразовательной школе.

Актуальность. Разнообразие форм туризма, его положительное влияние на организм человека позволяют использовать его как средство физического воспитания, начиная с раннего возраста.

Рассматривая спортивный туризм, необходимо выделить его целевую функцию – спортивное совершенствование в преодолении естественных препятствий. Это означает совершенствование всего комплекса знаний, умений и навыков, необходимых для безопасного передвижения человека по пересеченной местности, и совершенствование физической подготовки для преодоления сложного природного рельефа.

Помимо того, что спортивно-оздоровительный туризм способствует оздоровлению человека, готовит его к нестандартным ситуациям в природной среде, он так же включен в испытания по выбору, в комплекс спортивных нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», что также требует от учащихся развития всех физических качеств [1 - 9].

Цель исследования: повышение уровня физической подготовленности учащихся старших классов с использованием средств спортивного туризма.

Результаты исследования и их обсуждение.

Исследование было организовано в период с сентября 2017 – март 2018 года на базе МБОУ г. Ульяновска "Средняя школа № 66". В педагогическом эксперименте приняли участие школьники десятых классов в количестве 35 человек. В контрольную группу вошли юноши в количестве 18 человек, в экспериментальную – в количестве 17 человек. Все учащиеся на момент проведения исследования занимались в секции спортивного туризма при МБОУ г. Ульяновска "Средняя школа № 66" третий год, владели техническими навыками прохождения этапов пешеходных дистанций 1 класса.

Тестирование КГ и ЭК до и после педагогического эксперимента проводилось двумя способами: с использованием контрольных упражнений и с использованием тестовой пешеходной дистанции 1 класса.

В основу экспериментальной методики были положены комплексы специальных упражнений на развитие основных физических качеств - силы, выносливости, гибкости, скоростных качеств, ловкости (см. табл.).

Таблица – Содержание экспериментальной методики подготовки учащихся в секции спортивного туризма Средней школы № 66 на период ноябрь 2017 – март 2018

№№	Тип тренировки, какие качества развиваются	Содержание основной части тренировочного занятия
№ 1, первая неделя	Круговая тренировка, 3 круга. Силовые качества, выносливость, гибкость	Прыжки на скакалке (50 раз) Подъём гири 16 кг (15 раз) Приседания (20-25 раз) Бег 200 м в лёгком темпе Упражнения на растяжку Подъём туловища из положения лёжа на спине (20 – 25 раз)
№ 2, первая неделя	Скоростно-силовые качества, выносливость	Выпрыгивание с гирей 16 кг из приседа Бег 200 м Сгибание рук в упоре лёжа с хлопком (10-25 раз) Бег 200 м Планка в упоре лёжа на локтях (1 мин) Бег 200 м Выбрасывание мяча (1 кг) из-за головы в положении лежа (15-25 раз)

		<ul style="list-style-type: none"> - Бег 200 м - Выпрыгивания из полного приседа с продвижением вперёд (10 – 15 раз) - Бег 1000 м, в лёгком темпе
№ 3, вторая неделя	Скоростные, силовые качества, выносливость , гибкость	<ul style="list-style-type: none"> - Челночный бег, с перестёгиванием карабинов - Бег с ускорением (3*100 м) - Малые скачки - Лазание по канату на руках (3*5 м) - Берпи (за 1 мин) - Подъём туловища из положения лёжа на спине (20 – 25 раз) - Упражнения на растяжку
№ 4, вторая неделя	Круговая тренировка, 3 раза. Скоростные качества, координацион- ные, выносливость	<ul style="list-style-type: none"> - Прохождение дистанции по этапам: - Бег 100 м - Организация страховки для прохождения траверса 6 м (шведская стенка) - Прохождение траверса с текущей страховкой на карабинах - Отстёгивание с этапа - Бег 100 м
№ 5, третья неделя	Скоростные качества, координацион- ные, гибкость	<ul style="list-style-type: none"> - Бег по станциям случайного распределения (7 станций) - Бег по разнотипным препятствиям (по бревну, преодоление болота - жерди, преодоление гати) - Бег по фиксированным опорам с задержкой 3 сек на каждой опоре (8 опор). - Легкий бег с утяжелителями на руки (2*0.5 кг) и ноги (2*0,5) - Упражнения на растяжку
№ 6, третья неделя	Скоростно- силовые качества, силовые	<ul style="list-style-type: none"> - Глубокие выпады - Упражнение «Альпинист» - Запрыгивание на опору (0,3 м) - Боковая планка (2*1 мин) - Упражнения на развитие мышц брюшного пресса: пресс нижний (15-25 раз), пресс со скручиванием (15-25 раз), простая планка (1 мин) - Отжимания на брусьях (20 раз)
№ 7, четвёр- тая неделя	Круговая тренировка, 3 раза. Скоростные качества, координацион- ные, выносливость, гибкость.	<ul style="list-style-type: none"> - Прохождение дистанции по этапам: - Бег 30 м - Прохождение этапа «Навесная переправа - Бег 30 м - Прохождение этапа «Переправа по параллельным верёвкам» - Бег 30 м - Прохождение этапа «Рукоход» - Бег 100 м - Упражнения на растяжку
№ 8, четвёр- тая неделя	Скоростные качества, выносливост ь, координацион- ные качества	<ul style="list-style-type: none"> - Бег с ускорением (3*60 м) - Бег лицом вперёд (30 м), спиной вперёд (30 м), боком (2*30 м) - Бег по фиксированным опорам с задержкой 3 сек на каждой опоре (8 опор). - Бег с отягощением (жилет 3-5 кг) на 3000 м (в низком темпе) - Бег 200 м

Представленные в таблице комплексы упражнений рассчитаны на один календарный месяц занятий по направлению спортивный туризм – всего 8 занятий по 2 часа, т.е. 2 занятия по 2 часа в неделю. Занятия проводились по стандартной схеме: разминка, основная часть урока, заключительная часть. Время, которое отводилось для выполнения упражнений по направлению спортивный туризм в рамках одного занятия, составляло 1,5 часа. В рамках педагогического эксперимента представленный месячный набор комплексов упражнений был реализован 4 раза: во второй четверти – ноябрь, декабрь; в третьей четверти – с середины января до середины марта, ниже представлены показатели физической подготовленности

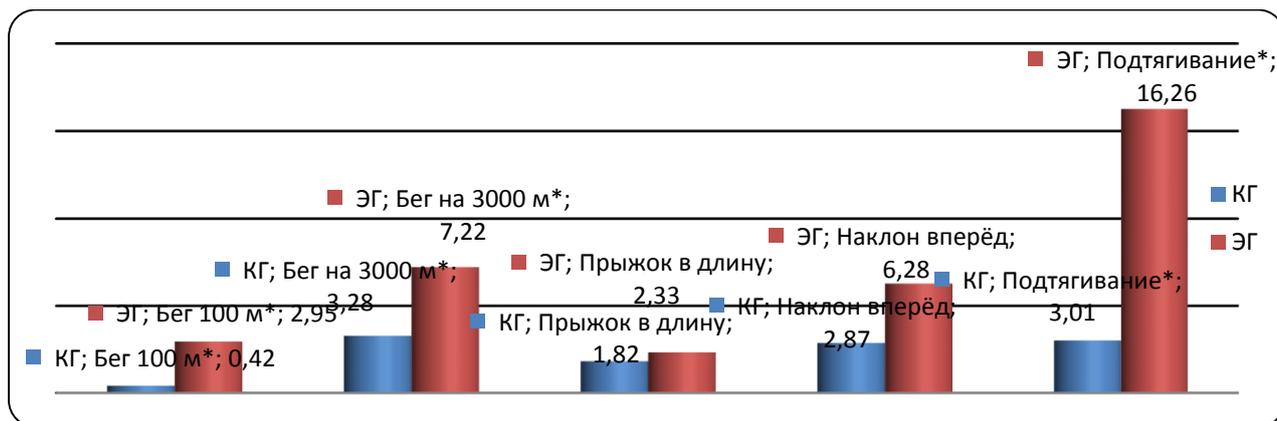


Рисунок 1 - Прирост показателя физической подготовленности юношей КГ и ЭГ по окончании педагогического эксперимента

Примечание, %. Знаком «*» отмечены статистически значимые результаты.

По окончании педагогического эксперимента зафиксированы статистически значимые улучшения в скоростных (для КГ на 0,42 %; для ЭГ на 2,95 %), силовых испытаниях (на 3,01 % и 16,26 % соответственно) и в испытаниях на выносливость (для КГ – на 3,28 %; для ЭГ – на 7,22 %). Уровень физической подготовленности для КГ и ЭГ в скоростных испытаниях достоверно улучшился со среднего до высокого уровня; для ЭГ в испытаниях на выносливость – со среднего до высокого уровня физической подготовленности.

Важной частью педагогического эксперимента в данном исследовании была оценка эффективности экспериментальной методики с помощью тестовой пешеходной дистанции 1 класса. Дистанция состояла из 8 этапов: переправа по бревну, подъём по склону, траверс склона, спуск по склону, переправа по параллельным верёвкам, мышеловка, кочки (болото), переправа маятником (рис. 2). При проведении соревнований учитывалось только время прохождения дистанции. Техническая подготовленность участников отдельно не оценивалась (соревнования проводились по безштрафной системе). В зачёт шло общее время прохождения всех этапов дистанции со всеми попытками (при совершении ошибки) на каждом из них. Общая протяжённость дистанции 80 метров.

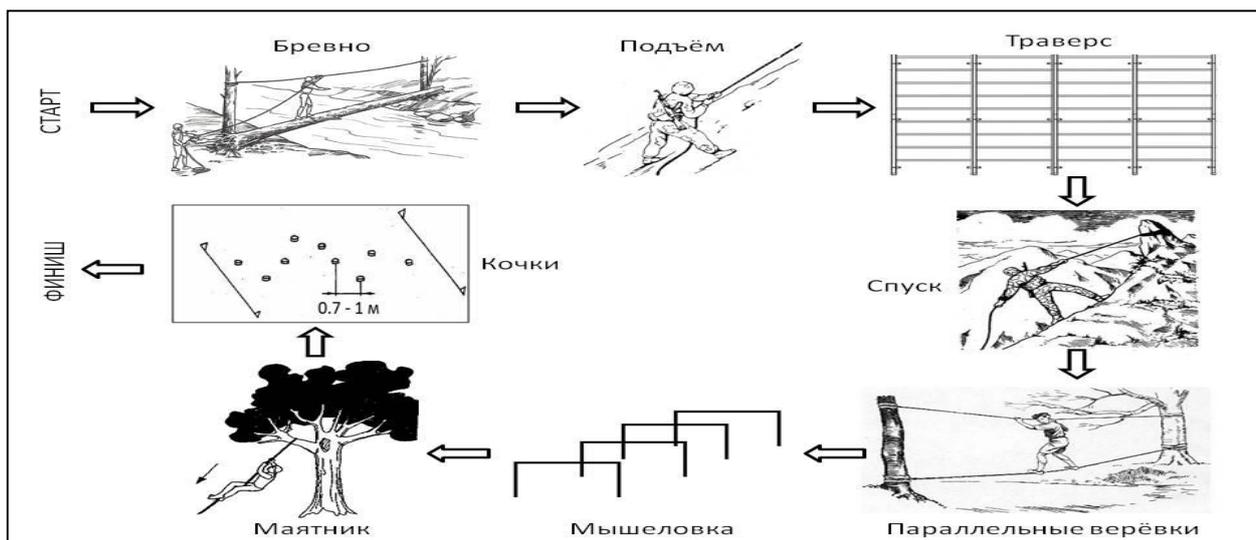


Рисунок 2 - Схема тестовой пешеходной дистанции 1 класса для закрытого помещения

Время преодоления тестовой дистанции туристкой полосы препятствий учащимися КГ и ЭГ в начале педагогического эксперимента не выявило статистически значимых различий в подготовленности учащихся к её прохождению. В конце педагогического эксперимента при повторном тестировании на дистанции были зафиксированы статистически значимые различия во времени прохождения тестовой дистанции. В КГ прирост составил 9,16 %, в ЭГ - 21,14 %.

Заключение. В рамках исследования была разработана и внедрена в тренировочный процесс секции спортивного туризма МБОУ г. Ульяновска "Средняя школа № 66" экспериментальная методика подготовки туристов – пешеходников, которая может быть использована учителями физической культуры и тренерами для оптимизации учебно-тренировочного процесса по физическому воспитанию в общеобразовательных школах.

Проведенное исследование показало, что занятия спортивно-оздоровительным туризмом по экспериментальной методике позволило повысить уровень физической подготовленности учащихся. По окончании педагогического эксперимента зафиксированы статистически значимые улучшения в скоростных, силовых испытаниях и в испытаниях на выносливость.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Благово В.В. Некоторые аспекты методики проведения занятий по спортивному туризму // Материалы итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. 2015. С. 6-7.
2. Дуба Н.А. Современное состояние и проблемы развития спортивного туризма в России // Студенческая наука XXI века : материалы IV Междунар. студенч. науч.-практ. конф. Чебоксары, 27 янв. 2015 г. Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2015. С. 20-23.

3. Едышев Д.В., Назаренко А.В. Условия повышения эффективности культурно-досуговой деятельности студентов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2015. №3(36). С. 38-45. DOI 10.14526/01_1111_27.
4. Коновалов В.В. Физическая подготовка в спортивном туризме // Роль инноваций в трансформации современной науки // Сборник статей Международной научно-практической конференции: в 6 частях. 2017. С. 102-105.
5. Котлярова О.В. модель организации туристского образования студентов – спортсменов с использованием информационных технологий (на примере преподавания курсов «страноведение» и «география») // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2015. №3(36). С. 61-72. DOI 10.14526/01_1111_30.
6. Миронов А.А., Снигирев А.С. Развитие силовой выносливости мышц рук и плечевого пояса в спортивном туризме при помощи упражнений на перекладине // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения. Материалы XV Юбилейной Всероссийской с международным участием научной конференции. 2016. С. 135-137.
7. Подгорная А.С. Структура физической подготовки в спортивном туризме // Курорты. Сервис. Туризм. 2017. № 3-4 (3637). С. 164-168.
8. Титлов А.Ю., Климанова Т.Г., Чайченко М.В. Секционная работа по туризму в общеобразовательной школе // Физическая культура в школе. 2017. № 3. С. 57-63.
9. Шакурова Л.Ф. Реализация здоровьесформирующей функции физического воспитания в условиях загородного летнего оздоровительного лагеря. // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры. 2017. Том 12. №3. С. 152-160.
10. Шохирев В.В., Володько О.А. Спортивный туризм как форма проведения занятий по физической культуре в школе // Перспективы развития науки и образования. Сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции. В 3-х частях. 2017. С. 127-128.

УДК 796

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ В СССР

*Р.А. Зенищев
студент*

О.В. Илюшин

доцент, кандидат биологических наук

Казанский (Приволжский) федеральный университет"

Казань, Россия

Аннотации. В статье дается описание средств и методов проведения уроков физической культуры в общеобразовательных школьных учреждениях после Февральской революции 1917 года, когда к власти пришли Советы. Также в статье рассмотрены первые программы, предложенные методистами для правильного всестороннего физического развития школьников.

Ключевые слова. Физическая культура; физическое воспитание; программа; методика; упражнения; ГТО

Сегодня в нашем обществе многое подвергается сомнению. Скорее всего, не найти тех ценностей, которые оказались бы нетронутыми критиками. Образование подвергается модернизации постоянно, физическая культура, как

школьный предмет, оставляет желать лучшего [1-5]. Его проводят, грубо говоря, для галочки, чтобы не отстать от ФГОС. Я предлагаю рассмотреть каким было физическое воспитание в прошлом веке, какую эволюцию оно прошло и в лучшую ли сторону развивается сегодня. Таким образом, данная тема актуальна в связи с постоянной мобильностью и трансформацией общественных институтов, в том числе и образовательных.

После революции 1917 года государство, общество, институты требовали коренных изменений.

Реорганизация коснулась и школьного образования, в том числе и такого предмета как физическая культура. Целью физической культуры в системе советских взглядов становилось воспитание многогранной личности, соответствующей коммунистическим идеям и взглядам, патриотов, защитников своего Отечества.

В 1919 году учреждения Всеовобуча (всеобщего военного обучения) разработали программу, основным содержанием которой являлась плодотворная физическая деятельность с детьми и подрастающим поколением. Данная программа стала образцом для губернских отделов народного образования, которые по предложенному примеру составляли собственные программы обучения школьников физической культуре. Программы по-своему содержания были различны, но во всех них присутствовала одна общая идея – военная направленность школьного физического воспитания.

В 20-х годах начинается составление отличных друг от друга школьных программ и методических пособий по предмету «физическая культура». Советским стандартам более всего соответствовала программа, предложенная в 1923 году А.А. Зикмундом и А.И. Зикмундом, и имевшая название «Схематическая программа физического воспитания и трудовых навыков в возрасте от 7 до 18 лет на основе пролетарской физкультуры». Материал был систематизирован на основе возрастных особенностей. Данные методисты советовали применять такие средства как ходьба, бег, прыжки, порядковые упражнения, гимнастику дыхательные упражнения, подвижные игры. Особое внимание уделялось корригирующим упражнениям, которые являлись профилактическим средством, направленным на уменьшение неблагоприятных условий труда. Все предложенные в программе физические упражнения были доступны для выполнения школьникам, имели восстановительно-поддерживающую структуру, задействовали все группы мышц. Программа, предложенная методистами, выполняла одну из главных задач советского государства в сфере физической культуры, а именно синтез физического и трудового обучения, так как включала в себя некоторые виды ручного труда ремесленной направленности.

Первые единые для всех школьных организаций программы и методики государство выпускает только в 1927 году. Таким образом, уроки физкультуры стали соединением разных программ, часть из которых была составлена на основе изученного зарубежного опыта, который акцентировал внимание на гимнастических упражнениях. Руководство СССР включило в программы

физического воспитания санитарно-гигиеническое просвещение школьников, которое должно было привить ученикам элементы личной и общественной гигиены. При утверждении программ Наркомат Просвещения подчеркивал, что необходимо учитывать физиологические особенности учащихся, их социальные, экономические и бытовые условия [6].

Уроки физкультуры проводились теперь во всех школах страны с одинаковой периодичностью. Так, в школах I ступени уроки физического воспитания проводили не менее трех раз в неделю, в школах II ступени – два раза в учебную неделю. Помимо самих уроков физкультуры рекомендовались и другие формы активности: зарядка до начала занятий, подвижные игры на переменах под контролем учителя, экскурсии и т.д.

В 1932 году ввели физкультурный комплекс ГТО СССР, который направлял содержание школьных программ и методик по физической культуре.

Программа ГТО предлагала следующую схему построения урока:

- 1 серия (5 минут) – втягивающие упражнения;
- 2 серия (10 минут) – подготовительные упражнения;
- 3 серия (25 минут) – основные упражнения;
- 4 серия (5 минут) – успокаивающие упражнения.

Программа включала раздел теоретических знаний, который содержал список тем для проведения бесед школьникам о роли физической культуры в советском социалистическом государстве.

В 1940 – 1950-х годах школьные уроки физкультуры были перенаправлены на спортивную подготовку. Одной из задач физического воспитания в школе являлась образовательная, то есть освоение школьниками техники главных видов спорта, так как в данный период спортсмены из СССР начинают принимать участие в международных соревнованиях.

С 1970-х годов ориентация школьной физической культуры начинает преобразовываться и видоизменяться. Физическое воспитание теперь сводится к решению оздоровительных задач путем развития различных физических качеств.

В 1984 году Верховный Совет СССР принимает постановление о основных направлениях реформы общеобразовательной и профессиональной школы. Теперь для многих стал очевидным тот факт, что два-три урока физкультуры в неделю не могут решить, поставленные перед физической культурой в школе, задачи [6]. Проведенная реформа сформулировала тезис о необходимости ежедневных занятий физической культурой, но не провела необходимых мер для реализации решения сложившейся проблемы.

После распада СССР новое руководство страны сформулировало иные принципы ведения уроков физической культуры в школе, которые, конечно же, имели не мало общего с техникой ведения уроков физкультуры в советском государстве, но все же, отлично от предыдущей. Отличительной чертой можно назвать вариативность методов и средств проведения уроков физкультуры в различных общеобразовательных учреждениях, а также потерю связи с комплексом ГТО.

Заключение. Таким образом, в XX веке физическое воспитание в школьных учреждениях, было направлено на всестороннее физическое развитие учащихся учебных заведений. Оно прошло длительный путь модернизации и, можно утверждать, что сегодняшние уроки физической культуры, это лишь подобие того, что некоторые могли наблюдать в Советском Союзе, и необходимо обновление содержательно-методического сопровождения современного учебно-воспитательного процесса по физической культуре.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Костюнина Л.И., Киреева Т.П., Катенков А.Н. Физическая культура и спорт как фактор воспитания и социализации подростков в современных условиях реализации образовательного процесса // Интеграция инновационных систем и технологий в процесс физического воспитания молодежи: 8-я Всероссийская научно-практическая конференция: сборник научных трудов, г. Ульяновск: УлГТУ, 2010. С.117-122.
2. Костюнина Л.И. Духовно-нравственное развитие преподавателей и студентов факультета физической культуры и спорта как условие формирования личности будущих специалистов // Культура физическая и здоровье. 2010. №2(27). С.22-25.
3. Костюнина Л.И. Парфенова Л.А. Спортивная культура в контексте требований ФГОС нового поколения / Феномен спортивной культуры в аспекте философского, исторического и социально-педагогического анализа: научно-методические материалы и доклады Круглого стола 21 марта 2014 года / под. Ред. А.А. Передельского; сост. И.Е.Евграфов. М.: Физическая культура, 2014. С. 27 – 29.
4. Кузнецова Л.В. Формирование культуры здоровья и физической культуры у школьников как приоритетная задача системы образования // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2013. №4(29). С. 80-88.
5. Орехов Е.О. Модульная схема построения образовательного процесса обучающихся в отрасли физической культуры и спорта // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2013. №4 (29). С. 133-139.
6. Столбов В.В., Финогенова Л.А., Мельникова Н.Ю. История физической культуры и спорта. Физкультура и спорт.: Москва, 2000. С. 54-57.
7. Ямпольская Ю.А. Физическое развитие и адаптационные возможности современных школьников // Российский педиатрический журнал.: Москва, 1998. № 1. С.9–11.

УДК 371.487

РЕАЛИЗАЦИЯ КОМПЛЕКСА ГТО В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ В 2013-2016 ГОДАХ

А.М. Картамышев

магистрант

В.Н. Ирхин

доктор педагогических наук, профессор

Белгородский государственный национальный исследовательский университет

Белгород, Россия

Аннотация. В статье автором раскрываются особенности возрождения, внедрения и реализации комплекса ВФСК ГТО в общеобразовательных организациях Белгородской

области в период с 2013 по 2016 годы. Представлен опыт внедрения ВФСК ГТО, а так же программы и мероприятия, проводимые для популяризации комплекса ГТО в Белгородской области. Частично освящаются дальнейшие планы по популяризации комплекса ГТО на Белгородчине.

Ключевые слова. Комплекс ГТО, общеобразовательные организации, физическая культура, спорт, фестиваль ГТО.

Актуальность. С возрождением Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», у молодёжи появился особый интерес к занятиям физической культурой и спортом [3-5]. В связи с этим возникает вопрос, каким образом происходило возрождение и внедрение ВФСК «ГТО» в Белгородской области? Данному актуальному вопросу мы посвятили свою статью.

Объект исследования. Учебно-воспитательный процесс в сфере физкультурного образования в общеобразовательных организациях.

Предмет исследования. Процесс реализации комплекса ГТО в общеобразовательных организациях Белгородской области в 2013 -2016 годах.

Цель исследования. Раскрыть особенности реализации комплекса ГТО в общеобразовательных организациях Белгородской области в 2013 -2016 годах.

Методы исследования: анализ литературных источников по теме курсовой работы; анализ и интерпретация полученных данных.

Результаты исследования и их обсуждение. Традиции комплекса «Готов к труду и обороне» в Белгородской области поддерживаются с 2001 года. В соответствии с постановлением главы администрации Белгородской области ежегодно с 2001 по 2014 год в области проводилось тестирование в рамках комплекса ГТО, участниками которого являлись обучающиеся 4-9 и 11 классов общеобразовательных организаций. В тестировании ежегодно принимали участие от 25 до 30 тыс. обучающихся образовательных организаций области [1,2].

Данный опыт и тесное сотрудничество с региональным отделением ДОСААФ, позволили управлению по физической культуре и спорту Белгородской области, на Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы внедрения комплекса ГТО и развития массового спорта», проходившей в г. Белгороде 1-3 ноября 2016 года, представить опыт и механизм взаимодействий с образовательными организациями области по тестированию обучающихся, что в дальнейшем должно положительно отразиться на работе по возрождению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее - комплекс ГТО) в России. После выхода указа президента РФ В.В. Путина «О возрождении ВФСК «ГТО» Белгородская область, как один из 12 пилотных регионов РФ, активно включилась в процесс внедрения комплекса ГТО [6, 7].

Как известно, основными направлениями комплекса ГТО являются:

1. Обеспечение процесса подготовки населения к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
2. Организация работы Центров тестирования;

3. Внедрение мер стимулирования населения при выполнении нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО на золотой, серебряный и бронзовый знаки отличия.

Реализация данных направлений невозможна без решения задач нормативно - правового, организационного, материально-технического, кадрового, финансового, медицинского, научно-методического и информационного обеспечения. Правовая база комплекса ГТО Белгородской области на 1 октября 2016 года включает в себя 6 постановлений и распоряжений Правительства Белгородской области, 6 ведомственных приказов органов исполнительной власти субъекта. Дополняют правовые основы документы, принятые органами местного самоуправления муниципальных образований.

Региональный оператор (далее - РЦТ) создан на базе ГБУ «Центр адаптивного спорта и физической культуры Белгородской области», в штатное расписание внесены должности руководителей и 6-ти специалистов по внедрению комплекса ГТО, также дополнительно выделено 11 ставок специалистов по внедрению комплекса ГТО для распределения по 0,5 ставки в 22 муниципальных образования области.

Во всех муниципальных образованиях Белгородской области приняты планы мероприятий для внедрения комплекса ГТО, созданы муниципальные комиссии, утверждены составы муниципальных судейских коллегий и добровольных общественных помощников (волонтеров), определены места тестирования комплекса ГТО. В образовательных организациях области созданы комиссии по внедрению комплекса ГТО, утверждены планы работ, разработаны и утверждены меры морального и материального поощрения для организаторов и обучающихся.

В муниципальных образованиях, как правило, на базе физкультурно-спортивных организаций, созданы 26 центров тестирования, в которых назначены руководители и специалисты, ответственные за внедрение комплекса ГТО. Медицинский допуск для участия в тестировании комплекса ГТО осуществляется в соответствии с приказом департамента здравоохранения и социальной политики Белгородской области от 15 февраля 2015 года №302 «Об организации медицинского сопровождения выполнения нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне».

Управлением по физической культуре и спорту совместно с региональным центром тестирования в ноябре 2014 г. перед началом тестирования проведен областной обучающий семинар для представителей муниципальных судейских коллегий и организаторов комплекса ГТО, аналогичные обучающие семинары для начинающих судей проводятся во всех муниципальных образованиях области. С 2016 года региональный центр тестирования один раз в полугодие проводит областные обучающие семинары для технических специалистов муниципальных центров тестирования по работе в АИС ГТО.

В период I летнего Всероссийского Фестиваля комплекса ГТО (23-29 августа 2015 года) на базе НИУ «БелГУ» по согласованию с Минспортом России проводились курсы повышения квалификации по программе «Организационно-методические основы внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)». В данных курсах приняли участие представители всех муниципальных образований области. С 2017 года институтом повышения квалификации Белгородской области планируется включить в программу повышения квалификации учителей физической культуры блок по организации и проведению мероприятий комплекса ГТО.

В области организована пропаганда и освещение мероприятий комплекса ГТО в СМИ, направленных на формирование у населения необходимой мотивации к участию в мероприятиях комплекса ГТО, также организовано распространение инфографики в социальных сетях. Действует федеральная программа «Послы ГТО», в которой активно принимают участие прославленные спортсмены Белгородчины: Тарас Хтей – олимпийский чемпион по волейболу; Юрий Куценко – серебряный призер олимпийских игр по лёгкой атлетике; Олег Утенин – чемпион Мира и Европы по кикбоксингу. Так, только в III квартале 2016 года тематика ГТО упоминалась в СМИ 521 раз, в том числе печатных СМИ – 283, на интернет-ресурсах – 118, в эфире телерадиокомпаний – 120. Вся информация о ходе тестирования и проводимых мероприятиях в рамках комплекса ГТО в муниципальных образованиях поступает в региональный центр тестирования, анализируется, и в форме отчетов и предложений направляется в управление по физической культуре и спорту области. В целях привлечения большего внимания муниципальных образований к качеству реализуемых мероприятий комплекса ГТО, управление по физической культуре и спорту инициировало проведение областного смотра-конкурса на лучшую организацию работы по внедрению комплекса ГТО в 2016 году среди муниципалитетов. В 2017 году к участию в тестировании добавится работающее население области.

В целях апробации работы по внедрению комплекса ГТО с данной категорией граждан, с августа по ноябрь 2016 года проводятся тестирования участников в рамках областного фестиваля среди работников трудовых коллективов, в котором на данный момент изъявили желание принять участие более 400 трудовых коллективов с общим количеством участников более 10 тыс. человек. Плановая подготовительная работа нормативно-правового, ресурсного, управленческого, организационного и информационно-пропагандистского характера позволяет тысячам белгородцам ежегодно принимать участие в выполнении видов испытаний комплекса ГТО. В 2015 году в тестировании участие приняли 74802 человек, в 2016 году - 69180 человек.

Так, если в 2014-2015 учебном году количество участников 3 и 4 ступеней, выполнивших нормативы на знаки отличия, составило 3626 человек, то в 2015-2016 учебном году этот показатель составляет 10017 человек, рост

почти в 2.8 раза. Из 69180 человек на 01.09.2016 года 24168 белгородцев выполнили нормативы на соответствующие знаки отличия.

Работа по подготовке и выполнению видов испытаний Комплекса ГТО обучающимися общеобразовательных организаций в 2014-2015 учебном году была положительно оценена Минспортом РФ, и Белгородской области было доверено право проведения в августе 2015 года I Фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (среди участников III и IV ступеней, 11-12 и 13-15 лет), посвященному 70-летию Победы в Великой Отечественной войне.

В Фестивале приняли участие сборные команды 75 субъектов Российской Федерации. Данное событие нашло отражение в увеличении числа жителей региона, желающих стать участниками комплекса ГТО, на данный момент их - 142 979 человек (10% жителей Белгородской области).

Сборная команда Белгородской области в 2016 году заняла первое место в командном зачете на II Фестивале комплекса ГТО и стала обладателем первого переходящего Кубка Фестиваля ГТО. В целях популяризации комплекса ГТО в период нахождения Кубка Фестиваля в Белгородской области планируется его экспонирование во всех муниципальных образованиях области.

Заключение. Изучив информацию из официальных источников, а так же проанализировав доклады пленарных заседаний по подведению итогов спортивной деятельности, в том числе комплекса ГТО, нам удалось установить следующее:

- Белгородские школьники активно принимают участие в сдаче нормативов ВФСК ГТО, что подтверждается многочисленными победами Белгородских школьников на всероссийских фестивалях комплекса ГТО;

- подготовка и выполнение видов испытаний Комплекса ГТО обучающимися общеобразовательных организаций положительно оценивается Минспортом РФ по сей день.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Губернатор Белгородской области. Распоряжение «О плане мероприятий («дорожная карта») по пропаганде здорового образа жизни на территории Белгородской области», от 24 мая 2016 года». [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://rovbiblioteka.narod.ru/pdf/dk.pdf>
2. Департамент образования Белгородской области. Приказ «О внедрении Комплекса ГТО в общеобразовательных организациях Белгородской области», от 3 декабря 2015 года № 4908. [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/550172591>.
3. Колесник И.С., Назаренко Л.Д. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО как социальный проект гармонического развития личности // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2016. № 5. С. 57-59.
4. Костюнина Л.И., Березина Л.А. Научно-педагогический потенциал факультета физической культуры и спорта в аспекте внедрения и реализации ВФСК ГТО на уровне региона // Актуальные вопросы и перспективы внедрения всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)», Всероссийская науч-практическая конф.(2015, Саранск). Актуальные вопросы и перспективы внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)», 10-12 декабря 2015 г. : [материалы] / под ред. Г.В. Пожаровой ; Мордов. Гос.пед.ин-т. Саранск, 2016. С.137-146.

5. Парфенова Л.А., Тимошина И.Н., Глазкова Г.Б. Участие лиц с отклонениями в состоянии здоровья в реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса // Теория и практика. физической культуры 2014. № 9. С. 101-103.
6. Правительство Российской Федерации. Положение «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)», утверждённое постановлением от 11 июня 2014 г. N 540.
7. Правительство Белгородской области. Постановление «О поэтапном внедрении комплекса ГТО в Белгородской области», от 04 августа 2015 № 293.

УДК 796.012

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

М.А. Кисарова

магистрант

Л.Д. Назаренко

доктор педагогических наук, профессор

*Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова,
Ульяновск, Россия*

Введение. Формирование двигательно-координационных качеств способствует всестороннему и гармоничному развитию индивида, достижению высокой устойчивости организма к изменяющимся социально-экологическим условиям, повышению адаптационно-компенсаторных свойств организма [1,3,4]. Одной из важных качественных сторон двигательной деятельности является гибкость. Гибкость – свойство человека изменять положение тела и его отдельных звеньев в зависимости от двигательной задачи; это важный показатель здоровья, так как функциональное состояние существенно влияет на качество движений. Гибкость - свойство упругой растягиваемости мышечных и соединительных структур, определяющих амплитуду движений различных звеньев тела. Недостаточная эффективность работы суставно-связочного аппарата может ограничивать проявление таких физических качеств, как мышечная сила, быстрота движений, приводит к серьезным травмам мышц и связок.

Проявление гибкости обусловлено следующими факторами:

- особенностями строения суставно-связочного аппарата;
- степенью мышечно-суставной чувствительности;
- состоянием возбудимости и растяжимости мышц под воздействием импульсации мотонейронов [1,2].

Гибкость имеет различные проявления. Так, гибкость позвоночника во многом определяет степень активности человека, уровень работоспособности. Достаточный уровень развития гибкости позволяет принять необходимую позу, удерживать определенное положение тела; выполнять взмахи различной амплитуды, наклоны, фиксировать повороты. Необходимый уровень развития гибкости позволяет сохранять равновесие, избегать падений, адекватно

реагировать на непредвиденную ситуацию. Следовательно, повышение показателей развития гибкости у школьников старшего школьного возраста должно стать приоритетным направлением школьного физического воспитания, что предполагает разработку методик, обеспечивающих прирост показателей гибкости за период их обучения в школе [4,5].

Цель исследования: разработать методику повышения физической подготовленности детей старшего школьного возраста в условиях школьных занятий физической культурой, основанной на преимущественном использовании средств и методов развития гибкости.

Задачи исследования:

1. Выявить особенности проявления гибкости у детей старшего школьного возраста.

2. Разработать и экспериментально проверить средства и методы развития гибкости на уроках физической культуры.

Для проверки эффективности разработанной методики физической подготовленности детей старшего школьного возраста был проведен педагогический эксперимент с использованием на уроках физической культуры средств и методов развития гибкости. В педагогическом эксперименте участвовали 30 учащихся старшего школьного возраста школы №1 р.п. Кузоватово. В контрольную и экспериментальную группу входило, соответственно, по 15 учеников. Учащиеся контрольной группы в условиях педагогического эксперимента реализовывали традиционную программу физического воспитания и давно сложившуюся методику физической подготовки с использованием упражнений из базовых видов спорта и входящих в содержание программы по физической культуре для средних общеобразовательных школ.

Участники экспериментальной группы в процессе физического воспитания реализовывали разработанную методику физической подготовки учащихся с преимущественным использованием в условиях школьных занятий физической культурой средств и методов для развития гибкости по ее основным разновидностям и проявлениям.

С целью определения уровня развития гибкости учащихся, старшего школьного возраста использовались следующие контрольные упражнения:

- маховые движения ногой вперед;
- наклоны в сторону;
- наклоны назад;
- гибкость голеностопных суставов;
- гибкость в тазобедренном суставе;
- гибкость позвоночника.

Тестирование по определению уровня развития гибкости проходили в одинаковых стандартных условиях.

Организация исследования. Занятия проводились два раза в неделю (понедельник, четверг), в содержание которых входили различные упражнения по физической подготовке, согласно годовому тематическому плану

программы по физической культуре. Время учебных занятий составляло 45 минут. Структура учебного занятия состояла из традиционного, в практике физического воспитания и спорта, разделения на подготовительную, основную и заключительную части. Испытуемые экспериментальной группы занимались с использованием разработанной методики физической подготовки учащихся школ с преимущественным использованием в условиях школьных занятий физической культурой средств и методов для развития гибкости.

В начале исследования (январь 2018 г.) было проведено тестирование для выявления исходного уровня физической подготовленности участников эксперимента. Затем в течение 5 месяцев (январь 2018 г. – май 2018 г.), в учебном процессе учащихся использовалась разработанная нами методика повышения уровня физической подготовки. На заключительном этапе исследования (май 2018 г.) проводилось повторное (итоговое) тестирование физической подготовленности учащихся, на основании чего выявлялась динамика данных показателей и оценивалась эффективность используемой методики.

Таблица 1 – Изменение уровня развития гибкости участников педагогического эксперимента контрольной группы

Названия тестов	Этапы исследования		Различия по t-критерию Стьюдента	
	январь	май	t	P
Взмах ногой вперёд, см	100,0±0,20	102,0±0,1	2,58	<0,05
Стоя, наклон в сторону, см	40,0±2,50	38,0±2,9	0,83	>0,05
Наклон вперёд с помощью партнёра, см	9,0±0,60	11,0±0,6	1,41	>0,05
Стоя, наклон назад, см	60,0±0,80	58,0±1,0	1,48	>0,05

Таблица 2 – Изменение уровня развития гибкости участников педагогического эксперимента в экспериментальной группе

Названия тестов	Этапы исследования		Различия по t-критерию Стьюдента	
	январь	май	t	P
Взмах ногой вперёд, см	100,0±0,2	105,0±0,2	1,77	>0,05
Стоя, наклон в сторону, см	40,0±3,2	46,0±3,3	2,80	<0,05
Наклон вперёд с помощью партнёра, см	9,0±0,5	14,0±0,5	2,97	<0,05
Стоя, наклон назад, см	60,0±0,9	51,0±1,0	1,64	>0,05

После завершения педагогического эксперимента проводился анализ и обобщение полученных результатов, что позволило оценить эффективность применяемой методики.

В процессе выполнения педагогического эксперимента в контрольной и экспериментальной группах был определен уровень развития гибкости учащихся старшего школьного возраста (табл. 1, 2).

Анализ исходных показателей гибкости позволяет говорить о том, что в начале формирующего педагогического эксперимента учащиеся экспериментальной и контрольной групп находились на примерно одинаковом уровне физической подготовленности. Повторное обследование учащихся данных групп было проведено по этим же показателям в конце учебного года. В результате установлено, что к окончанию педагогического эксперимента учащиеся экспериментальной группы стали существенно превосходить своих одноклассников из контрольной группы по уровню развития гибкости. В частности, установлено, что реализация традиционной методики процесса физической подготовки у учащихся контрольной группы не привела достоверным изменениям в уровне развития физической подготовленности.

Заключение. Результаты проведенного педагогического эксперимента подтверждают гипотезу исследования, о том, что занятия по разработанной нами методике оказали положительное влияние на развитие показателей гибкости, учащихся старшего школьного возраста. Развивать данную двигательную координацию рекомендуется по ее основным проявлениям и разновидностям. Эффективному приросту гибкости способствуют:

- использование физических упражнений на силу и растяжимость;
- занятия по развитию гибкости должны проводиться регулярно при положительном психо-эмоциональном настрое;
- использование системы статических упражнений (стретчинг);
- в каждое занятие включать упражнения на развитие основных разновидностей и проявлений: наклон в разных направлениях со статическими позами, взмахами; использовать разные способы выполнения упражнений;
- для развития гибкости включать в самостоятельные занятия комплекс утренней гимнастики, динамическую паузу, оздоровительный бег, плавание и др.;
- чередовать выполнение статических усилий по развитию гибкости с динамическими упражнениями.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Назаренко Л.Д. Развитие двигательных-координационных качеств как фактор оздоровления детей и подростков. М.: Изд. «Теория и практика физической культуры». 2001. 111 с.
2. Назаренко Л.Д. Средства и методы развития двигательных координаций. М.: Изд. «Теория и практика физической культуры». 2003. 62 с.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М.: Физкультура и спорт. 1991. 341 с.
4. Тимошина И. Н., Богатова С. В. Немытов Д.Н. Перспективы внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (ГТО) в Ульяновской области // Материалы II Международной научно-практической конференции «Совершенствование учебного и

тренировочного процессов в системе образования»: сборник научных трудов. Ульяновск: УлГТУ, 2014. С. 308-310.

5. Фунина Е.Е., Фролов Е.В. Управление физическим воспитанием детей и подростков на основе внедрения домашних заданий // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2013. №1(26). С. 191-196.

УДК 796.012

ВЫНОСЛИВОСТЬ – КАК ОСНОВА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ-СИРОТ

О.М. Луткова

магистрант

Л.Д. Назаренко

доктор педагогических наук, профессор

Ульяновский государственный педагогический университет им. И.Н. Ульянова,

Ульяновск, Россия

Аннотация. В статье раскрывается качественный параметр двигательной деятельности – выносливость, характеризующий особенности физической подготовленности и физического развития детей-сирот. Разработана методика развития физической выносливости детей-сирот; раскрыт вопрос рационального физического развития ребенка в условиях пребывания в детском доме.

Ключевые слова. Дети-сироты, физическое развитие, физическая подготовленность, выносливость, здоровье.

Актуальность. Одним из главных этапов становления личности является период детства. Именно в этом возрасте у человека закладываются характер, формируются типологические свойства личности, развиваются двигательные координативные качества. В Декларации и Конвенция о правах детей говорится, что каждый ребенок имеет право на благополучное детство. Но как показывает практика, не всем детям одинаково повезло. Особенно эта ситуация распространяется на детей-сирот и детей, которые остались без попечения родителей. Согласно статистическим данным, Россия выходит на первое место по количеству детей-сирот. Поэтому крайне важно в условиях детских домов воспитывать у детей физические и морально-нравственные качества [6,7]. Одним из параметров, определяющих физическую подготовленность, а следовательно, и работоспособность, является выносливость. Как качественная сторона моторики, она проявляется в спортивной и трудовой деятельности человека. Формирование выносливости необходимо не только профессиональным спортсменам и чемпионам, стремящимся к рекордам, но и каждому человеку [1]. Выносливость развивает творческие качества и оптимизм у несовершеннолетних. Отмечается, что у детей-сирот выносливость является особым качеством физического развития. Данное исследование приводит этому аргументы, а также рассматриваются условия рационального физического воспитания подрастающего поколения в детских домах.

Целью исследования - выявление особенностей физической подготовленности детей-сирот.

Задачи исследования:

1. Провести сравнительный анализ физической выносливости детей-сирот, а также детей, пребывающих в семьях.
2. Раскрыть условия рационального физического развития ребенка в условиях проживания в детском доме.

Организация исследования. В исследовании приняли участие дети-сироты из детских домов трех возрастных группах 6-7, 7-8 и 8-9 лет (20 человек) и параллельно обычные школьники, таких же возрастных категорий (20 человек).

Основные результаты опытно-экспериментальной работы. Формирование у детей-сирот физических качеств в значительной степени зависит от воспитания характера. Нестандартные социальные условия и картины мира, многообразные нарушения психофизического развития детей обуславливают недостаток позитивных личностных свойств детей-сирот. Преимущественно организованная воспитывающая среда детского дома может выступать залогом благополучного воспитания и содействовать экспансии социального опыта воспитанников, стимулированию процессов самопознания, самооанализа, самовоспитания. Основными методами развития выносливости в нашей работе являются игровой метод и соревновательный.

Главным показателем работоспособности ребенка, когда он выполняет физические упражнения, становится величина показателей биомеханических параметров двигательной активности в начале занятий и в конце. Приводя сравнение по данным параметрам в различные временные отрезки, определяется степень выносливости и делается вывод об уровне выносливости, основываясь на полученных результатах.

Игровой метод для формирования выносливости базируется на том, что двигательная функция детей-сирот строится на основе содержания методики, когда фиксированы режимы и принципы игрового процесса. Данный метод состоит из элементов выполнения различных двигательных комбинаций, когда необходима демонстрация неутомимости в режиме проведения спортивных и подвижных игр. Метод игры обеспечивает повышенный уровень заинтересованности детей-сирот в двигательной активности и низкую психическую загруженность в сравнении с заданиями, имеющими монотонный характер. Примером монотонного упражнения является бег на длинную дистанцию в одном темпе. Однако, в игре тоже должна регулироваться нагрузка. Регулятором степени загруженности могут выступать изменение числа игроков, корректировка площади для игры, усложнение игровых правил и длительность игрового процесса. Без учета перерывов, нагрузка при игровом методе по продолжительности должна примерно составлять более 5-10 минут.

Второй используемый в исследовании метод – соревновательный, подразумевает тестирование физических заданий на выносливость посредством разных по характеру соревнований и соревновательных упражнений, предусматривающих основы соперничества. Для соревновательного метода характерна максимальная мобилизация физических и психических сил

учащихся. Дети-сироты заблаговременно должны быть подготовлены к двигательным заданиям, которые им предстоит выполнять.

Для детей, имеющих слабую физическую подготовку, во время игры необходимо ограничивать число трудных упражнений; также необходимо сократить величину повторений и подходов, однако увеличить интервалы для восстановления между подходами. Период восстановления у этих детей должен быть длиннее и чаще, чем у воспитанников с хорошим уровнем физической подготовки. Для слабых учеников нужно свести к минимуму объем анаэробных нагрузок, снизить интенсивность выполняемых упражнений. Упражнения на выносливость используются по правилам принципов геометрически возрастающей степени трудности, в зависимости от успехов в повышении функциональных возможностей. Эмоциональное напряжение при развитии выносливости должно сниматься упражнениями на дыхание и расслабление мышц [1,5,8,9].

Методика развития общей выносливости предусматривала использование циклических заданий, подвижных и атлетических игр, длительностью от 5 до 10 минут. Для развития выносливости, примерно 2 или 3 раза в месяц должны использоваться прыжковые упражнения через скакалку при соблюдении темпа не более 110 подскоков в минуту от 1,5 до 2 минут. Кросс для развития скоростной выносливости должен проводиться один раз в месяц в течение всех четвертей. Когда погодные условия обусловлены температурой ниже 0 градусов и снежным покровом, занятия должны проводиться в спортивном зале. Для развития выносливости следует практиковать на занятиях спортивные игры и задания на бег, прыжки в длину и метание предмета.

Основополагающими нормами при распределении дозировки подвижных и спортивных игровых элементов являются постепенное увеличение физических нагрузок на организм, индивидуально-дифференцированный метод относительно каждого тестируемого. Физические нагрузки на выносливость вызывают у детей-сирот младшего возраста различные преобразования функциональных показателей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что зависит от параметров нагрузок - вида, объема, величины, интенсивности и длительности упражнений. Поэтому любые используемые физические задания на выносливость, их объем, интенсивность и темп должны быть характерны по личностным психическим и физическим рискам детей. Выполнение индивидуально-дифференцированного подхода к распределению физических нагрузок и постепенное увеличение их объема и интенсивности могут быть использованы на основе учета возрастных и индивидуальных законов роста и биологического развития растущего организма, физической работоспособности и функциональных возможностей учащихся.

Разработанной нами методикой предусматривается индивидуальное предъявление к учащемуся таких требований, которые бы позволяли без вреда для самочувствия усовершенствовать его функциональные показатели в соответствии с уровнем развития двигательной активности и физической подготовленности. Применение индивидуально-дифференцированного подхода

к учащимся при подборе физических упражнений на выносливость и их дозировки, последовательности выполнения и их применения позволяют создать благоприятные условия для развития общей выносливости, физической работоспособности, укрепления их здоровья [1,2,5,9].

Наиболее эффективное формирование у детей-сирот рационального образа жизни, развитие его двигательной активностей и происходит в том случае, когда ребенок подвижен и осознанно развивает разнообразные упражнения для сохранения и укрепления своего здоровья. Учебный процесс физического воспитания в детском доме строится на четырех аспектах педагогической подготовки, это тактика, психология, техника и физкультура. С практической точки зрения, все аспекты неразрывно связаны между собой. При этом физическая подготовка позволяет быстрее овладеть не только техникой движения, но и приемами тактических действий. У детей более старшего возраста глубже проявляется взаимосвязь развития скорости, мышечной силы и выносливости, а также взаимосвязь между психическими качествами и физической подготовленностью. В ходе исследования сделано заключение о необходимости развития выносливости с применением на занятиях циклических упражнений аэробного режима у младших школьников до 7 лет [1-5, 8].

Воспитание детей-сирот в детских домах круглосуточно проходит под наблюдением специалистов и построено в утвержденном режиме дня. Первая половина дня в детском доме посвящена освоению школьных дисциплин, далее каждый ученик использует время по своему усмотрению: он занят занятиями ритмичной гимнастикой, выполнением упражнений на тренажерах, оздоровительным бегом, танцами, подготовкой к соревнованиям, конкурсам и воспитательным мероприятиям. Все это формирует его выносливость как одну из особенностей физической подготовленности организма [1,3,7].

В физкультурно-оздоровительной работе в режиме дня ежедневно, в зависимости от возраста и содержания учебных занятий проводятся утренняя гимнастика, физкультминутки, спортивные часы, физкультпаузы. Самостоятельной деятельностью в сфере физического воспитания занимаются ученики, которые умеют применять теоретические знания на практике. Проявляя собственную инициативу, ученик школы-интерната может сам с помощью педагога составить индивидуальную программу физического развития, где учитель физической культуры контролирует его нагрузку и психологически поддерживает ребенка-сироту в этой деятельности.

Заключение. Как свидетельствуют итоги педагогического эксперимента, в основе формирования выносливости детей-сирот лежит рациональное дозирование, увеличение двигательной активности в раннем возрастном периоде. Методика развития выносливости у детей младшего школьного возраста с использованием разнообразных физических упражнений (бег, танцы, игры, гимнастика с аэробной направленностью) показала свою эффективность. При этом в условиях детских домов необходимо корректировать деятельность

детей и не допускать нарушение режима дня, низкий уровень активности, проявление вредных привычек.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Кошелева, М.В., Костюнина Л.И. системный подход к формированию ритмичности у дошкольников // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2007. № 5. С. 31-33.
2. Назаренко Л.Д. Средства и методы развития двигательного-координационных качеств. / Л.Д. Назаренко // Теория и практика физической культуры. М. 2003. 258 с.
3. Назаренко Л.Д. Физиология физических упражнений. Ульяновск, 2017. 263 с.
4. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. Учеб. пособие. Ульяновск: ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова», 2017. 296 с.
5. Развитие и воспитание детей в домах ребенка / Под ред. Доскина В.А., Макаровой М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2007. 375 с.
6. Решетников Н.В., Кислицин Ю.Л. Физическая культура: Учебное пособие. [Текст]. М.: «Академия». 2002. 152 с.
7. Стародубцева И.В. Некоторые итоги исследования корреляционной зависимости показателей интеллектуального и двигательного развития старших дошкольников // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2008. № 6. С. 55-65.
8. Тимошина И.Н. Особенности инновационной педагогической технологии физического воспитания дошкольников // Ульяновский медико-биологический журнал. 2011. № 1. С. 93-100.

УДК 796.011.3

ДЕТСКИЙ ФИТНЕС КАК НЕТРАДИЦИОННАЯ ФОРМА ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

*У.Н. Миньковская
магистрант*

Л.И. Костюнина

доктор педагогических наук, профессор

*Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова
Ульяновск, Россия*

Аннотация. В статье рассматривается проблема оздоровления детей старшего дошкольного возраста средствами фитнеса. Изучено содержание различных направлений детского фитнеса, экспериментально обоснована методика детского фитнеса, как нетрадиционной формы физического воспитания детей старшего дошкольного возраста.

Ключевые слова. Детский фитнес, фитнес-технологии, старший дошкольный возраст.

Актуальность. Сохранение и укрепление здоровья детей одна из главных приоритетных задач образовательных организаций разного уровня. Состояние здоровья подрастающего поколения вызывает серьезную озабоченность у родителей, педагогической общественности. По словам главного педиатра РФ и академика РАМН профессора Александра Баранова в России только один из пяти первоклассников является здоровым [5]. Уже на этапе дошкольного возраста численность практически здоровых детей не превышает 10%. У

большинства детей (70%) имеются различные функциональные нарушения. При этом наибольшее число отклонений возникает в костно-мышечной системе, уже в старшем дошкольном возрасте выявляются различные функциональные нарушения опорно-двигательного аппарата. По определению Всемирной организации здравоохранения наибольшее влияние на здоровье человека оказывает его образ жизни (50-55%). Именно поэтому все ныне действующие нормативно-правовые документы, касающиеся дошкольного образования, диктуют нам необходимость формировать привычку к здоровому образу жизни (ЗОЖ) начиная с детского возраста. Важным фактором, способствующим активному формированию устойчивой мотивации, интереса к занятиям физической культурой как компонента ЗОЖ, по мнению специалистов, является применение инновационных средств физического воспитания [1,8,10].

Цель исследования: представить теоретико-методические подходы к оздоровлению детей дошкольного возраста средствами детского фитнеса.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, программных материалов по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста; педагогические наблюдения педагогический эксперимент.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ имеющихся в специальной литературе данных указывает на значительное внимание исследователей к проблеме научно-методического обеспечения физического воспитания детей дошкольного возраста. Вместе с тем прогрессивное ухудшение здоровья, физического состояния детей дошкольного возраста, на которое ежегодно указывает научный центр здоровья РАМН, обуславливает необходимость дальнейшего совершенствования содержания оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста. Одним из средств, которое, по нашему мнению, обеспечит эффективность оздоровления детей и сделает этот процесс более увлекательным, является детский фитнес.

Теоретико-методические основы детского фитнеса представлены в работах следующих специалистов: Э.Т. Хоули, Б. Дон Френкс, Е.В. Сайкиной и др. Понятие «фитнес» зародилось в Америке в конце XX века. В различных контекстах оно являлось синонимом к таким понятиям как «физическая культура», «физическая подготовка», «здоровье» и т.п. Э. Хоули и Б. Френкс утверждают, что понятие «фитнес» с тех пор изменилось и стало использоваться не в качестве характеристики состояния здоровья человека, а как социальное явление XX века, направленное на обеспечение оптимального качества жизни людей [6-11].

В нашем исследовании мы придерживаемся понятий «фитнес», «фитнес-технологии», «детский фитнес», предложенных Е.Г. Сайкиной, известным специалистом в области фитнеса в системе дошкольного и общего образования.

Данным исследователем фитнес определяется как «целенаправленный процесс оздоровления, основанный на добровольности выбора двигательной активности, для поддержания, укрепления и сохранения здоровья (физического,

социального, духовного), для снижения риска заболеваний и их профилактики, для приобщения к здоровому образу жизни с целью личной успешности и физического благополучия на фоне привлекательности занятий и получения удовольствия от них». В процессе развития фитнеса также появился такой термин как «фитнес-технологии». Он, в свою очередь, входит в более широкое понятие «оздоровительные технологии» и трактуется как «совокупность научных способов, шагов, приёмов, сформированных в определённый алгоритм действий, реализуемый определённым образом в интересах повышения эффективности оздоровительного процесса, обеспечивающий гарантированное достижение результата, на основе свободного мотивированного выбора занятий физическими упражнениями с использованием инновационных средств, методов, организационных форм занятий фитнеса, современного инвентаря и оборудования». Е.Г. Сайкина (2008) рассматривала также понятие «детский фитнес», которое охарактеризовала «как общедоступную, высокоэффективную, эмоциональную систему целенаправленных оздоровительных занятий разной направленности с целью повышения физических кондиций, профилактики заболеваний и укрепления состояния здоровья, физического развития детей и подростков на добровольной основе, исходя из интересов занимающихся» [5,6].

Фитнес-технологии могут обеспечить решение целого комплекса задач, направленных на всестороннее развитие личности ребенка. К таким задачам можно отнести: сохранение и укрепление физического и психического здоровья ребенка, его самореализацию через свободу выбора занятий в соответствии с его интересами и возможностями, формирование двигательных навыков, умений и физических качеств, повышение интереса ребенка к физическим упражнениям и здоровому образу жизни [2,3,8,9].

На сегодняшний день в детских образовательных учреждениях (ДОУ) в целях физического развития и оздоровления детей, формирования основ ЗОЖ применяются разнонаправленные программы: «Радуга», «ОМФОД», «Развитие», «Здоровье», «Здоровый дошкольник», «Детство», «Истоки», «Старт», «Основы практической валеологии», «Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста», «Са-Фи-Дансе», «Программа физического воспитания детей дошкольного возраста» и другие [6, 10]. В ходе исследования нами были также изучены программы физкультурно-спортивной направленности, реализуемые в системе дополнительного образования. С каждым годом появляются все более новые и привлекательные детские фитнес-программы. Самыми популярными из них являются:

- игровые занятия, основанные на подвижных играх, элементах спортивных игр и сюжетные («Play Station» – игра по станциям; «Весёлый зоопарк» – сюжетное занятие и др.)
- танцевальные занятия с использованием элементов хореографии («Танцевальная терапия» – танцы для здоровья; «Танцы на мячах» – футбол-аэробика и др.).

– коррекционные занятия для профилактики нарушений осанки, плоскостопия, развития мелкой моторики («Топ-топ» – уроки по профилактике плоскостопия; «Фитнес-Дане» – программа занятий по лечебно-профилактическому танцу и др.)

– занятия с предметами и на специальном оборудовании («Фитбол-шоу» – уроки по фитбол-гимнастике; «Аеро-коктейль» – степ-аэробика и др.)

– занятия для детей от 1 года до 4 лет с родителями («Детки + Предки»; «GymnasticFam» – семейная гимнастика и др.).

Таким образом, мы можем сделать вывод, что фитнес-технологии охватывают большой спектр направлений физической подготовки дошкольников (боевые искусства, хореография, спортивные игры и упражнения, оздоровительные мероприятия и т.д.), благодаря чему можно говорить об осуществлении личностно-ориентированного подхода и о соблюдении принципа индивидуализации в образовании.

На втором этапе нашего исследования мы провели педагогический эксперимент на базе ФОК бассейн «Спартак» г. Ульяновска и МДОУ № 54. В педагогическом исследовании приняли участие 20 детей старшего дошкольного возраста. На этапе констатирующего эксперимента, согласно поставленным задачам, мы выявляли исходный уровень здоровья, физической подготовленности детей, а также оценивали сформированность знаний о ЗОЖ. Для этого использовали следующие методы: анализ медицинских карт детей, комплекс тестовых упражнений по выявлению уровня физической подготовленности (М.А. Рунова, Г.Н. Сердюковская), беседа здоровом образе жизни с дошкольниками.

В ходе выполненного исследования нами выявлено, что все дошкольники имеют проблемы со здоровьем: 37% имеют хронические заболевания, 52% не посещают ДОУ в связи с ОРВИ (периодичность 5-7 дней пропуска по болезни ежемесячно). 75% детей дошкольного возраста характеризуются низким уровнем физической подготовленности. В ходе беседы о здоровом образе жизни у многих ребят неполные, всего лишь 14% детей осознают важность занятий физическими упражнениями и закаливания организма. Основной целью, решаемой в формирующем эксперименте, являлась разработка методики и апробация применения средств фитнеса в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста.

Нами были созданы две группы: экспериментальная и контрольная по 10 детей в каждой группе. Дети экспериментальной группы (ЭГ) занимались на базе ФОК бассейн «Спартак» (2 раза в неделю, по 45 мин.), дети контрольной группы (КГ), соответственно, кружках физкультурно-спортивной направленности на базе ДОУ, учреждений дополнительного образования. На занятиях в ЭГ применялось комбинированное сочетание элементов фитнес-программ (фитбол-аэробики, фитнес-йоги и аква-аэробики, также системы «Пилатес» для отдельных детей, имеющих нарушения осанки); в начале и по окончании занятий с детьми проводились беседы о здоровье, в выходные дни совместно с родителями устраивались физкультурные праздники, походы на

природу, способствующих мотивации детей к двигательной деятельности. Применение мячей (фитболов) упрощало выполнение упражнений, а также позволяло варьировать нагрузку в зависимости от возможностей детей. Важную роль здесь играл и эмоциональный компонент: мяч воспринимался детьми как игрушка, легко взаимодействующая с ними. Таким образом, создавались наилучшие условия для физического и психоэмоционального развития детей.

Педагогический эксперимент продолжался 8 месяцев. По его завершению была проведена повторная диагностика детей контрольной и экспериментальной групп. Результаты показали, что после внедрения нашей методики произошли положительные изменения в экспериментальной группе детей: у трех из пяти детей нормализовался свод стопы, у четырех улучшились показатели физической подготовленности. У всех детей улучшилось общее самочувствие, повысились возможности иммунных систем организма. Количество заболеваний ОРВИ в ЭГ снизилось на 75%% в КГ, соответственно, на 23%. В ходе беседы дети ЭГ рассказывали о том что такое закаливание, приводили пример своего распорядка дня; могли объяснить, что является правильным питанием, зачем нужно выполнять утреннюю зарядку.

Заключение. Физическое воспитание в ДОУ значимый компонент в физическом, интеллектуальном развитии ребенка. Современные фитнес-технологии, адаптированные с учетом психовозрастных особенностей развития детей дошкольного возраста, обеспечивают возможность пересмотра существующих методик и подходов к физическому развитию, оздоровлению детей дошкольного возраста. Разнонаправленные программы детского фитнеса обуславливают самореализацию ребенка через свободу выбора занятий в соответствии с его интересами и возможностями, способствуют расширению арсенала двигательных умений и навыков, развитию физических качеств, повышению интереса ребенка к физическим упражнениям и здоровому образу жизни.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Валкина, О.Н. Организация физкультурно-спортивной деятельности детей, подростков и учащейся молодежи на основе личностно-ориентированного подхода / О.Н. Валкина, Е.Е. Фунина, Е.О. Панова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2017. – Т. 12. – № 1. – С. 39-45.
2. Костюнина, Л.И. Компоненты, детерминирующие единство интеллектуальной и двигательной деятельности / Л.И. Костюнина // Теория и практика физической культуры. – 2011.- № 7. – С.102 – 104.
3. Кошелева, М.В. Системный подход к формированию ритмичности у дошкольников / М.В. Кошелева, Л.И. Костюнина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка – 2007. – № 5 – С.31-34.
4. Левченкова, Т.В. Социально-педагогические условия становления детского фитнеса в России / Т.В. Левченкова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2016. – № 2. – С. 16-19.
5. Рылов, А.Д. Главный педиатр России рассказал о состоянии здоровья школьников Заломская Е.А. / Zalomskaaya E.A. 719 / А.Д. Рылов // Персональный сайт врача-валеолога Рылова Александра Дмитриевича. – Режим доступа: URL: <http://www.rylov.ru/baranov>

6. Сайкина, Е.Г. Фитнес в физкультурном образовании детей дошкольного и школьного возраста в современных социокультурных условиях: монография / Е.Г. Сайкина. – СПб. : Образование, 2008. Режим доступа: URL: http://herzenffk.my1.ru/_ld/0/65_monogr2.pdf
7. Сайкина, Е.Г. Семантические аспекты отдельных понятий в области фитнеса [Текст] / Е.Г. Сайкина, Г.Н. Пономарев // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 8. – С. 6–10.
8. Смелкова, Е.В. Детский фитнес как альтернативный вид физического развития ребенка / Е.В. Смелкова, И.В. Евграфов // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе. Сборник научных статей Всероссийской очно-заочной научно-практической конференции под редакцией Г.В. Бугаева, О.Н. Савинковой. – 2015. – С.223-224
9. Снеткова, Е.А. Развитие физических качеств детей старшего дошкольного возраста в рамках реализации проекта "ДЕТСКИЙ ФИТНЕС"/ Е.А. Снеткова, А.В. Гашенко, С.Н. Колесникова// Альманах мировой науки. – 2016. – №10-2(13). – С. 55-59.
10. Соловьева, Д.В. Детский фитнес как одна из инновационных здоровьесберегающих технологий физического воспитания / Д.В. Соловьева, С.В. Комлева // Проблемы качества физкультурно-оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности образовательных организаций // Сборник статей 7-й Международной научно-практической конференции. 2017. – С. 203-208
11. Хоули, Э.Т. Оздоровительный фитнес / Э.Т. Хоули, Б.Д. Френкс. – Киев : Олимпийская литература, 2000. – 367 с.

УДК 796.012

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРЫГУЧЕСТИ У ЮНОШЕЙ 16-18 ЛЕТ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

***К.М. Саранцева**
магистрант*

***А.А. Филимонова**
магистрант*

Л.Д. Назаренко

доктор педагогических наук, профессор

*Ульяновский государственный педагогический университет им. И.Н. Ульянова,
Ульяновск, Россия*

Аннотация. Как одни из естественных видов локомоций, прыжки и прыжковые упражнения занимают важное место среди других форм и видов движений. Интегрируя в себе силу мышц и быстроту движений, прыгучесть располагает большими возможностями для совершенствования кинезиологического потенциала, формирования разнообразных двигательных умений и навыков, на основе которых значительно легче усваиваются новые виды физических упражнений.

Ключевые слова. Прыгучесть, совершенствование, методика, педагогический эксперимент.

Актуальность. Анализ программ физического воспитания студентов в профессиональных образовательных организациях показал, что имеются значительные пробелы в научном обеспечении данного процесса, и его нынешнее состояние не может удовлетворить общество. Это связано с

следующими объективными причинами: система физического воспитания студентов не отвечает требованиям и интересам обучающихся; слабо изучен вопрос о применении на занятиях физической культурой сложно – координационных упражнений, которые позволяют решить вопрос об интегрированном воздействии на развитие физических качеств, формирования двигательных навыков и повышения эффективности адаптации студента к жизненным ситуациям [1].

Увеличение физических нагрузок за счет интенсификации учебного процесса ведет к постоянным перегрузкам учащихся. Это, на фоне снижающейся двигательной активности подростков, может привести к возникновению различных хронических заболеваний, что доказывается специальными исследованиями. Для решения проблем комплексного физического развития и укрепления здоровья, улучшения двигательной подготовленности и обучения навыкам здорового образа жизни среди учащихся целесообразно более полно использовать возможности физической культуры.

Одним из факторов обеспечивающих оптимальный объем двигательной активности является развитие двигательно-координационных качеств, среди которых ведущее место отводится прыгучести [2,5].

Л.Д. Назаренко считает, что прыгучесть - это способность к максимальной концентрации мышечных и волевых усилий в минимальный отрезок времени при перемещении вертикального и горизонтального расстояний [2,3]. Многие работы посвящены изучению значимости прыгучести в различных видах двигательной и спортивной деятельности. Различные подходы к изучению роли и места прыгучести подчеркивают большое теоретическое значение этой проблемы.

Цель исследования: совершенствование методики развития прыгучести у юношей 16-18 лет на занятиях физической культуры.

Методы и организация исследования: Для совершенствования прыгучести нами была разработана методика применения комплекса прыжковых упражнений в подготовке студентов на занятиях физической культурой. В педагогическом эксперименте приняли участие студенты 1 — 2 курса, в количестве 20 человек, составивших контрольную группу (КГ) – 10 человек и экспериментальную группу (ЭГ) – 10 человек. Исследование проводилось на базе ФГБ ПОУ «УФК» Минздрава России.

Результаты опытно-экспериментальной работы и их обсуждение. Эффективным средством развития двигательно-координационных качеств являются ациклические упражнения. Нами использовались различные прыжковые упражнения, в частности, уступающе - преодолевающего характера, которые способствовали формированию свода стопы, правильной осанки, что в свою очередь, совершенствует не только опорно-двигательный аппарат, но и обеспечивает эффективную работу вегетативных систем.

Нами разработана система прыжковых упражнений для оказания положительного воздействия на уровень общей физической подготовленности и развития прыгучести. Широкое использование упражнений, таких как,

прыжки через скамейки и барьеры, многоскоки на одной ноге, использование дополнительного веса: утяжелённого пояса, гантелей, грифа от штанги и другие позволяли успешно решить задачи по совершенствованию физической подготовленности обучающихся [2,6]. По мнению Л.Д. Назаренко, вариативность специальных прыжковых заданий и методических приёмов обучения позволяет постепенно формировать потребность в постоянной мышечной нагрузке с целью физического совершенствования [4].

В ходе педагогического эксперимента нами оценивалась динамика результатов тестовых упражнений. Исследование проводилось в три этапа: на первом этапе были протестированы студенты, исходные результаты тестирования в КГ и ЭГ не выявили существенных различий ($p < 0,05$). Второй этап предусматривал работу на занятиях по разработанной нами методике развития прыгучести.

Прыжковые упражнения выполнялись три раза в неделю. В зависимости от стадии подготовки, каждые три недели проводилось измерение максимального усилия спортсменов в прыжковых упражнениях. При этом продолжительность выполнения упражнений с одним и тем же отягощением в подходах не менялась. Нагрузка регулировалась количеством подходов и величиной отягощений. Уменьшение количества повторений в подходе служило сигналом о прекращении выполнения данного упражнения или же об увеличении интервала отдыха перед следующим подходом. На основании собственных наблюдений продолжительность пауз отдыха между отдельными подходами составляла от 2 до 3 минут.

Таблица 1- Динамика физической подготовленности студентов за время эксперимента (в КГ и ЭГ)

Показатели	Этапы тестирования	КГ	ЭГ
		M±m	
1. Бег 30 метров с низкого старта, с	I	4,4±0,02	4,4±0,04
	II	4,3±0,03	4,2±0,04
2. Высота подскока по Абалакову, см	I	72,2±1,23	72,4±1,39*
	II	76,2±0,92	79,1±1,13
3. Прыжок в длину с места, м	I	2,50±0,02	2,51±0,03
	II	2,58±0,02	2,66±0,03*
4. Тройной прыжок с места, см	I	7,79±0,1	7,80±0,12
	II	8,18±0,09	8,35±0,12

Примечание: этапы тестирования I – до начала педагогического эксперимента II – после окончания педагогического эксперимента. * - достоверность различий между КГ и ЭГ при $p < 0,05$.

На основании собственных наблюдений продолжительность пауз между отдельными подходами составляла от 2 до 3 минут. На третьем этапе было

проведено контрольное тестирование студентов и проведен сравнительный анализ результатов тестирования (табл. 1)

Так в тестировании скоростных различий качеств в беге на 30 м с среди низкого работу старта в КГ при исходных исходные данных - $4,4 \pm 0,02$ с, к завершению педагогического эксперимента результаты составили $4,3 \pm 0,03$ с ($p > 0,05$); в ЭГ, соответственно, при исходных результатах $4,4 \pm 0,04$ с к окончанию педагогического эксперимента результаты составили $4,2 \pm 0,04$ с ($p < 0,05$). При тестировании в прыжке в длину с места в КГ при исходных данных $2,50 \pm 0,02$ м, к завершению педагогического эксперимента результаты улучшились и составили $2,58 \pm 0,02$ м ($p > 0,05$), в ЭГ, соответственно, при исходных данных $2,51 \pm 0,03$ м, к концу педагогического эксперимента результаты составили $2,66 \pm 0,03$ м ($p < 0,05$). В тройном прыжке с места в КГ при исходных показателях $7,79 \pm 0,1$ м, к завершению педагогического эксперимента результаты составили $2,58 \pm 0,02$ ($p > 0,05$), а в ЭГ при исходных результатах $7,80 \pm 0,12$ м, в конце педагогического эксперимента показатели улучшились до $8,35 \pm 0,12$ м ($P < 0,05$).

Таблица 2 - Динамика прироста в отдельных видах в ЭГ и КГ после педагогического эксперимента

Тестовые упражнения	Группы	Общий прирост, (%)
1. Бег на 30 м с низкого старта (с)	КГ	- 2,3
	ЭГ	- 4,7
2. Высота подскока по Абалакову (см)	КГ	5,3
	ЭГ	8,5
3. Прыжки в длину с места (м)	КГ	3,2
	ЭГ	6,3
4. Тройной прыжок с места (м)	КГ	5,0
	ЭГ	6,1

В высоте подскока по Абалакову также выявлен прирост у КГ при исходных данных $72,2 \pm 1,23$ см, к концу педагогического эксперимента показатели составили $76,2 \pm 0,92$ см ($p > 0,05$), в ЭГ при исходных данных $72,4 \pm 1,39$ см, результаты к концу педагогического эксперимента возросли до $79,1 \pm 1,13$ см ($p < 0,05$) (табл. 1, 2).

Заключение. Чтобы обеспечить улучшение физической подготовленности у молодых людей 16-18 лет и значительно увеличить резервные возможности организма следует развивать и совершенствовать прыгучесть по ее основным разновидностям и проявлениям. Таким образом, результаты педагогического эксперимента показали, что использование различных средств и методов повышения прыгучести по ее основным разновидностям, способствовали повышению физической подготовленности, а

также улучшению показателей прыгучести. Это способствовало творческому отношению к занятиям физической культурой, увеличению психоэмоционального состояния студентов, что в конечном итоге значительно улучшило качество и эффективность учебно-воспитательного процесса.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовленности спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1998. 331 с.
2. Костюнина Л.И., Касаткина Н.А. Развитие прыгучести с позиций системно-структурного подхода как условие совершенствования базовой техники в спортивной аэробике // Вестник УлГПУ: сборник научных статей. Ульяновск : УлГПУ, 2010. Вып.6. С. 289-292.
3. Назаренко Л.Д. Средство и методы развития двигательных координаций. М.: «Теория и практика физической культуры», 2003. 259 с.
4. Назаренко Л.Д. Физиология физического воспитания и спорта. Учебно – метод. Пособия. Ульяновск. 2000. 144 с.
5. Назаренко Л.Д. Развитие двигательно – координационных качеств как фактор оздоровления детей и подростков. М.: «Теория и практика физической культуры», 2001. 332 с.
6. Саранцева К.М, Филимонова (Егорова) А.А. Специфика скоростно – силовой подготовки бегуний на короткие дистанции на основе использования прыжковых упражнений // Современные проблемы физического воспитания и безопасности жизнедеятельности в системе образования: Материалы всероссийской научно-практической конференции (Ульяновск, 17 ноября 2017 г.) / Под ред. Л.И. Костюниной, И.Н. Тимошиной. Ульяновск: УлГПУ им. И.Н. Ульянова, 2017. С. 296.

УДК 376

ОСОБЕННОСТИ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА УЧАЩИХСЯ КЛАССОВ КОРРЕКЦИИ

С.В. Сурин

магистрант

А.Ю. Малофеев

кандидат педагогических наук, доцент

Ульяновский государственный педагогический университет им. И.Н. Ульянова

Ульяновск, Россия

Аннотация. В рамках положительного решения проблемы укрепления здоровья учащихся средней школы, необходимо выявить содержание соответствующих форм занятий физическими упражнениями, особенности двигательного режима, методик физического воспитания, что позволит успешно осуществлять профилактику здоровья, нивелировать негативное влияние учебных перегрузок. Одним из условий профилактики здоровья учащихся коррекционных классов является должная организация их двигательного режима, внедрение в учебный процесс разнообразных форм двигательной активности. Этому послужат результаты исследования параметров спонтанной двигательной активности (СДА) младших школьников в режиме учебного дня, недели, четверти, учебного года.

Ключевые слова. Физическое воспитание в средней школе. Двигательный режим. Двигательная активность. Коррекционные классы. Формы и методика занятий физическими упражнениями.

Актуальность. Анализ специальной литературы показывает, что оптимизация учебной деятельности и сохранение здоровья учащихся средней школы является сегодня не менее актуальной проблемой, чем разработка основ содержания учебного предмета физической культуры [1,3,5,6,7].

Необходимость разрешения данной проблемы обуславливается сегодня особенностями развития современной школы, которые характеризуются, как минимум двумя объективно складывающимися группами причин.

Первая группа причин связывается с постоянно нарастающим в процессе учебной деятельности психическим напряжением школьников, которое обуславливается заметным повышением суммарного объёма учебной нагрузки. На фоне наблюдаемого перенапряжения организма школьников, вызываемого интенсификацией учебного процесса, отмечается ухудшение здоровья учащихся, снижение уровня их умственной и физической работоспособности, снижение качества успеваемости по основным образовательным дисциплинам [1,3].

Ко второй группе причин, оказывающих негативное влияние на качество учебной деятельности школьников, относят практическое «выведение» из структуры учебного процесса внеурочных форм занятий физическими упражнениями, которые по своей функциональной сути призваны обеспечивать профилактику развития процессов утомления, регулирование сменности видов деятельности, эффективно влиять на поддержание оптимального уровня работоспособности [2,4-6]. Появление данной группы причин связывается с наблюдаемым «уплотнением» учебного расписания в современной школе, уменьшением продолжительности учебных дней в неделе, увеличением количества урочных форм занятий и введением новых дополнительных форм учебной деятельности.

Негативному влиянию учебных перегрузок наиболее подвержены учащиеся младшего школьного возраста и, тем более, школьники классов коррекции. Именно в этой группе школьников относительно низкие показатели физического развития и физической подготовленности, низкие уровни адаптации организма к физическим и умственным нагрузкам. При этом количество детей с отклонениями в состоянии здоровья постоянно возрастает; возрастает и число детей, плохо осваивающих учебный материал [1 - 6].

Последнее объективно побуждает к развертыванию научных исследований именно с этим контингентом учащихся, поиску решений в профилактике перенапряжения и переутомления детского организма, повышению его устойчивости к воздействию учебных перегрузок, созданию оптимальных условий обучения, адекватных физическим и психическим возможностям младших школьников коррекционных классов.

Цель исследования – выявить динамику спонтанной двигательной активности (СДА) учащихся классов коррекции, в связи с особенностями организации режима учебного дня и физического воспитания в средней школе.

Результаты исследования и их обсуждение. Исследование проводилось

в течение 2017-18 учебного года, в котором принимали участие учащиеся младшего школьного возраста (коррекционные классы, 3-4 классы) средней школы (СШ) №42 г. Ульяновска. Предварительное экспериментальное исследование включало в себя исследование объёма и интенсивности СДА испытуемых во время учебных перемен в дневном, недельном, четвертном и годовом циклах.

Выявленные фактические результаты СДА, которую воспроизводят испытуемые самостоятельно на учебных переменных, свидетельствуют, что объём и интенсивность СДА в недельном цикле различны. При этом независимо от учебной четверти, наибольшая величина объёма СДА регистрируется на четвёртой и пятой переменных, а наибольшая величина интенсивности ДА регистрируется на третьей и четвёртой переменных.

Учитывая, что школьные переменные, на которых испытуемые проявляют СДА, постоянны по времени, то можно сделать заключение, что в основе регулирования дневной и недельной динамики СДА лежит механизм интенсивности выполнения движений. Соглашаясь с тем, что интенсивность СДА является основным механизмом при достижении соответствующих объёмов движений, нами были проанализированы особенности дневной и недельной динамик этого показателя в каждой четверти учебного года.

Соответствующий анализ различий позволил нам выявить в недельном цикле четыре типа активных перемен:

- высокой интенсивности (свыше 60 движений/мин, при средней частоте сердечных сокращений (ЧСС) 150-160 уд/мин);
- средней интенсивности (50-59 движ/мин, при средней ЧСС 140-150 уд/мин);
- низкой интенсивности (40-49 движ/мин, при средней ЧСС 130-140 уд/мин)
- малой интенсивности (ниже 40 движ/мин, при средней ЧСС ниже 128 уд/мин).

Таблица - Распределение режимов нагрузки по учебным четвертям на переменных в дневном цикле

Учебная переменная	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1 переменная	малая интенсивность	низкая интенсивность	малая интенсивность	малая интенсивность
2 переменная	малая интенсивность	малая интенсивность	малая интенсивность	малая интенсивность
3 переменная	высокая интенсивность	низкая интенсивность	средняя интенсивность	средняя интенсивность
4 переменная	средняя интенсивность	низкая интенсивность	малая интенсивность	средняя интенсивность
5 переменная	низкая интенсивность	малая интенсивность	высокая интенсивность	средняя интенсивность

Наблюдаемые общность и различия в профилях недельной и дневной динамики интенсивности СДА в разных учебных четвертях, позволяет увидеть соответствующий характер распределения типов учебных перемен в течение учебного года (табл.).

Из данных табл. 1 видно, что наиболее активные по интенсивности нагрузки учебные переменные приходятся на первую и четвертую четверти, а наименее активные на вторую четверть. Полученные в предварительном эксперименте данные легли в основу разработки экспериментальной модели методики организации и содержания физкультурно-оздоровительных форм занятий в режиме учебного учащихсся коррекционных классов (3-4 классы).

Данная методика предполагает:

– с одной стороны, осуществлять оперативное влияние на функциональное состояние младших школьников за счет изменения (педагогического регулирования) интенсивности ДА в малых формах занятий (гимнастика до уроков, физкультминутки, подвижные перемены);

– с другой стороны, осуществлять целенаправленный процесс повышения общей физической работоспособности учащихся классов коррекции на внеурочных занятиях по типу «Спортивный час».

Заключение. Полученные данные дают основание заключить, что педагогически организованное регулирование интенсивности ДА, возможно «положить» в основание для разработки содержания разнообразных форм занятий физическими упражнениями в режиме учебного дня, применительно к учащимся коррекционных классов (младших школьников).

При этом, такое регулирование ДА должно соотносится с профилем динамики изменения физических нагрузок, которую испытуемые воспроизводили самостоятельно в режиме учебного дня и недели.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Агаджанян, Н.А. Учение о здоровье и проблемы адаптации / Н.А. Агаджанян, Р.М. Баевский, А.П. Берсенева. – Ставрополь, 2000. – 173 с.
2. Бабенкова, Р.Д. Внеклассная работа по физическому воспитанию во вспомогательной школе / Р. Д. Бабенкова, С. Ю. Юровский, Б. И. Захарин. – М.: Просвещение, 1997. – 124 с.
3. Бальсевич, В.К. Онтокинезиология человека / В. К. Бальсевич. - М.: Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.
4. Болонов, Г.П. Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения: Программа закаливания, оздоровления, организации игр, секций, досуга / Г.П. Болонов. – М.: ТЦ Сфера, 2003. – 160 с.
5. Тимошина, И.Н. Интеграция лиц с ограниченными возможностями здоровья в социокультурное пространство средствами физкультурно-спортивной деятельности / И.Н. Тимошина, Л.А. Парфенова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2014. – Т. 9. – № 3. – С. 110-113.
6. Тимошина, И.Н. Особенности организации физической культуры в педагогическом вузе / И.Н. Тимошина, Д. Н. Немытов, С.В. Богатова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2012. – Т. 7. – № 4. – С. 143-148.

СЕКЦИЯ 2. «ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К СИСТЕМЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ»

УДК 796.01

ТЕХНИКО – ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ

П.В. Агафонов

магистрант

А.В. Мещеряков

кандидат биологических наук, доцент

Ульяновский государственный педагогический университет имени И. Н. Ульянова

Ульяновск, Россия

Аннотация. В работе исследована возможность использования тестирования для повышения технико-тактической подготовленности, являющейся одним из основных разделов в формировании спортсмена. Только при взаимодействии всех данных условий возможен высокий результат.

Ключевые слова. Юный спортсмен, баскетбол, технико-тактическая подготовка.

Актуальность. Баскетбол по своей популярности занимает одно из ведущих мест среди всех видов спорта. Изменения правил игры, усиление конкуренции, а также снижение результатов сборных команд России за последнее десятилетие, выдвигают новые требования к поиску эффективных инструментов и методов построения многолетнего тренировочного процесса в баскетболе. По мнению отечественных специалистов, снижение результатов, в первую очередь, связано с проблемой построения технико-тактической подготовки спортсменов на различных этапах многолетнего тренировочного процесса [3]. Так, «...недостатки подготовки в юношеском возрасте заметно отражаются в выступлениях сборных команд на международном уровне» [4].

Технико-тактическая подготовка определяется как процесс освоения специальных двигательных навыков, развития творческих способностей и тактического мышления у спортсменов. Тактическая подготовка юных баскетболистов включает в себя:

- формирование способности оценивать изменяющуюся ситуацию;
- ориентироваться в той или иной ситуации и быстро применять любой технический прием или игровое действие;
- освоение тактических комбинаций в определенный момент игры;
- овладение вариантами взаимодействия двух и трех игроков, характерными для тактической системы игры;
- способность переключиться с одной системы игры на другую [2].

Рекомендации специалистов по повышению уровня технико-тактической

подготовленности баскетболистов сводятся к следующим:

- 1) введение в упражнение условного противника, оказывающего сопротивление ограниченной и возрастающей интенсивности;
- 2) проведение упражнений в усложненных условиях, с требованием правильного выбора технических средств;
- 3) постановка ученику конкретной задачи в общем тактическом плане, где свою задачу он решает сам;
- 4) использование тренировочных соревнований с партнерами, действующим по наиболее вероятному тактическому плану будущего соперника [1, 4].

Целью исследования является изучение уровня технико-тактической подготовленности баскетболистов школьной спортивной секции 11-13 лет.

Методы и организация исследования. Использовались следующие методы: анализ научной литературы; тестирование технико-тактической подготовленности юных баскетболистов; педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент. В тестировании принимали участие 15 учеников МОУ СОШ № 82 г. Ульяновска.

В практической работе с юными баскетболистами нами использовался тест на оценку их перемещения разными способами. Чертится квадрат со сторонами 5 метров и ставится отметка старт и финиш. Передвижение производится с внешней стороны ограничительных линий. Баскетболист становится лицом по направлению движения и по сигналу передвигается лицом вперед 5 метров, затем приставной шаг левым боком 5 метров, в защитной стойке 5 метров и спиной вперед 5 метров, заступает одной ногой за ограничительную линию и проделывает весь путь в обратном направлении. Тестирование проводилось в два этапа: первый в сентябре 2018 г., второй в ноябре 2018 г. Все контрольные испытания проводились в одинаковых условиях, в спортивных залах школы № 82. Результаты тестов протоколировались, после чего проводилась математическая обработка тестов, что позволило определить уровень подготовленности и динамику изменения результатов.

Результаты исследования. Для определения динамики роста показателей технико-тактической подготовленности проведены контрольные испытания.

1 тест. Занимающимся объяснялся порядок тестирования: поставить стул с мячом с обоих концов штрафной линии. Взять мяч со стула, повернуться на ближайшей к кольцу ноге и бросить мяч. Затем бежать к другому стулу и сделать то же самое. Второй игрок подбирает мячи и бросает третьему, который кладет их на стулья. Выиграл тот, кто забросит больше за минуту.

Результат 1 теста: среднее количество попаданий за минуту в сентябре составило 11 раз, в ноябре - 14 раз.

2 тест. По команде от лицевой линии выполняется ведение мяча, обводка шести стоек, ведение, два шага и бросок по кольцу, подбор мяча и ведение обратно до лицевой линии.

Результат 2 теста: среднее время прохождения предлагаемой дистанции в сентябре составило 15,47 с, в ноябре 13,87 с.

Рост результатов спустя два месяца объясняется тем, что в начале учебного года и тестирования у учащихся физические качества для выполнения тренировочных нагрузок были на низком уровне. Это нашло подтверждение и при сдаче контрольных нормативов. У них так же наблюдалась слабая устойчивость техники выполнения ведения и бросков в состоянии утомления.

В процессе работа по увеличению уровня технико-тактической подготовленности юных баскетболистов были разработаны практические рекомендации.

1. Для совершенствования ведения нужно использовать в тренировках следующие способы:

- ведение двух мячей, сначала одновременно, затем поочередно как в движении так и на месте;

- передача мяча из правой руки в левую руку;

- игра один на один со слабым соперником только одной, не ведущей рукой;

- ведение сидя, отклоняясь назад, подняв ноги, провести мяч под ногами, затем за спиной;

- четырехточечное ведение - ноги расставлены, ударить мяч впереди себя левой, потом правой рукой, затем назад между ногами и обратно;

- игра «двое на одного».

2. Для улучшения броска в корзину важно применять варианты бросков:

- броски в прыжке справа и слева от щита, не позволяя мячу упасть;

- встать около щита, ударить мяч о пол и встретить его на вытянутой руке. Затем, контролируя мяч кончиками пальцев, повернуть в сторону щита и не отводя локоть от корпуса, бросить;

- броски с различных точек площадки.

3. Для улучшения техники работы ног следует нанести разметку на пол крест-на-крест, каждая внешняя отметка в 30 см от центральной. Начать нужно с центра, выполнив прыжок на правой ноге на верхнюю правую отметку, затем обратно в центр и повторить с остальными тремя отметками. Потом на левой и на обеих ногах. Затем можно выполнять упражнения с поворотами. Так же применяется челночный бег на короткие отрезки.

4. Для совершенствования передачи используют следующие методы:

- передачи в парах с двумя мячами;

- передачи с отскоком от пола;

- игра в баскетбол без ведения, только «в пас».

5. Для развития тактического мышления юному спортсмену следует давать конкретную тактическую задачу, намечая технические средства для ее решения, но оставлять раздел, который должен быть решен спортсменом самостоятельно.

Заключение. Средний школьный возраст стоит рассматривать как явную ступень к высоким спортивным результатам. Учащиеся, занимаясь в

спортивной секции при школе, вполне могут повышать свой уровень технико-тактической подготовленности и на урочных занятиях по физической культуре. В процесс обучения тактике и технике следует включать как моделируемые ситуации, используя тестовые задания для оперативного контроля, так и реальные игровые ситуации. Техника всегда служит для реализации тактического замысла, поэтому тактику нужно рассматривать, как комплекс путей наиболее рационального использования приобретенной техники. В тренировочной работе с юными баскетболистами необходимо использовать частые повторения технических элементов, а так же повышать физические качества с помощью повторений определённых упражнений.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гомельский, А.Я. Библия баскетбола. 1000 баскетбольных упражнений / А.Я. Гомельский. – Москва: Эксмо, 2015. – 256 с.
2. Железняк, Ю. Д. Теория и методика спортивных игр. 8-е изд. / Ю.Д. Железняк. – Москва. - Академия, 2013. -165 с.
3. Коробков, А.В. Оценка физической подготовленности / А.В. Коробков, Г.И. Черняев // Легкая атлетика. – 2013. – №4. – С. 24–26.
4. Кудряшов, Е.В. Особенности развития быстроты и скоростно-силовых качеств у баскетболисток массовых разрядов / Е.В. Кудряшов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2015. - №2(35). – С. 69-73. DOI 10.14526/01_1111_10.
5. Нестеровский, Д. И. Баскетбол: теория и методика обучения: учеб. пособие для студентов вузов. / Д.И. Нестеровский. – Москва, 2014. - 218 с.

УДК: 796.894.2

МОТИВАЦИЯ ЮНОШЕЙ ПРИ ЗАНЯТИИ БОДИБИЛДИНГОМ

Е.В. Баязитов
магистрант

Л.И. Костюнина

доктор педагогических наук, профессор

*Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова,
Ульяновск, Россия*

Аннотация. Авторами проанализированы современные подходы к формированию мотивации в процессе спортивной деятельности. Выявлены особенности содержания мотивов в процессе занятий бодибилдингом. Показано, что учет характера изменения мотивации начинающих бодибилдеров, является основой достижения планируемых соревновательных результатов.

Ключевые слова. Мотив, бодибилдинг, стадии формирования мотивации, мотивационная сфера, спортсмен, тренер.

Введение. Бодибилдинг является не только одним из привлекательных видов спорта, но и средством самовыражения атлета посредством преобразования своей телесности, демонстрации возможностей эффективного управления мышцами в ярких, художественно выстроенных соревновательных

программах. Прогресс, результативность тренировочного процесса зависят не только от степени вовлеченности начинающего спортсмена в занятия спортом, но и от личной мотивации, целеполагания; выраженности профессиональных компетенций тренера, его умения выявлять предрасположенность юных атлетов к занятиям бодибилдингом, формировать мотивацию подопечного к совершенствованию своей физической сущности.

Цель исследования: является выявление роли мотивации в процессе занятий бодибилдингом подростков, юношей 15-17 лет.

Методы и организация исследования. Педагогический эксперимент проводился в течение шести месяцев на базе фитнес-центра «Венец». В нем принимали участие спортсмены первого года обучения, возраст 15-17 лет, в количестве 25 человек. Методы исследования включали изучение и анализ специальной научно-методической литературы по проблеме формирования мотивации в спортивной деятельности; педагогические наблюдения, методы опроса, педагогический эксперимент.

Материалы исследования. В статье рассмотрены сущностные характеристики мотивации, различные подходы к изучению спортивной мотивации, как определяющего фактора соревновательного успеха. Проведено эмпирическое исследование со спортсменами разного уровня мотивации. Сделаны выводы относительно взаимосвязи мотивации, самореализации и результативности в спорте.

Теоретические основы, описывающие установки и основные компоненты для успешной подготовки спортсменов с юного возраста и особенности построения тренировок, взаимодействия тренера и спортсмена, представлены в работах Апиш Ф.Н., Гогунова Е.Н. и др. Научные работы Березина Ф.Б., Хекхаузен Х. и др. в области личностного подхода, являются основой при разработке педагогических аспектов для наибольшей мотивации юных атлетов, повышения эффективности тренировок, установке целей [1-11].

Спортивная подготовка спортсменов бодибилдеров включает 4 взаимосвязанных компонента: физический; технический; тактический; психологический. Психологическая составляющая тренировочной деятельности является основополагающей для успеха в соревнованиях. Каждый спортсмен работает в связке с тренером, коллегами по цеху, командой единомышленников. Именно психологический и мотивационный портрет спортсмена накладывает отпечаток на всю спортивную деятельность.

Мотив – это материальный или идеальный предмет, достижение которого выступает смыслом деятельности. Мотив предоставлен человеку в виде переживаний, характеризующихся положительными или отрицательными эмоциями в процессе достижения цели. Для осознания мотивов требуется внутренняя работа. Мотивацию спортсменов можно определить как интенсивность усилий при достижении цели. Интенсивность усилий характеризует степень усилий, которые прикладывает спортсмен в процессе тренировочной или соревновательной деятельности [1].

На первоначальном этапе при занятиях бодибилдингом важен мотив саморазвития, т.е. стремление к самосовершенствованию. Мотив саморазвития побуждает спортсмена много и качественно тренироваться. Многие молодые люди боятся начинать занятия спортом, и в частности бодибилдингом, потому что испытывают страх неудачи. Талантливые тренеры умеют использовать данные мотивы на пользу спортсмену.

Рассмотрим характер распределения мотивов человека:

1 группа: мотивы начинающих спортсменов базируются на основе эмоций. Такие мотивы краткосрочны и нестойчивы.

2 группа: мотивы связаны с достижениями в спорте, выработкой навыков, желанием самосовершенствоваться, высокими результатами в спорте.

3 группа: мотивы высокого мастерства: умею, могу, делаю и испытываю удовлетворение.

Таким образом, основной движущей силой для спортивных успехов является мотивация. Психологи выделяют следующие виды мотивации:

1. Бессознательная мотивация – совокупность неосознаваемых факторов, оказывающих влияние на поведение человека.

2. Внешняя мотивация – источником данной мотивации являются факторы, находящиеся вне организма человека.

3. Внутренняя мотивация – совокупность стимулов и причин поведения, связанных с процессами, происходящими внутри организма.

4. Мотивация достижения – устойчивый мотив социального поведения, проявляющийся в выраженном стремлении человека добиваться успеха, особенно в соревнованиях с другими людьми.

5. Мотивация избегания неудачи – устойчивый мотив поведения человека. Проявляется в стремлении избежать неудачи в любом деле, за которое берется [4].

На начальном этапе мотивами прихода в спорт могут быть:

1. Стремление к самосовершенствованию (укрепление здоровья, улучшение телосложения, развитие волевых качеств).

2. Стремление к самовыражению и самоутверждению (желание быть лучше других, быть похожим на выдающегося спортсмена; быть привлекательным для противоположного пола).

3. Социальные установки (мода на спорт).

4. Удовлетворение духовных потребностей (стремление чувствовать себя членом команды) [5].

Конечно способности человека к определенному виду деятельности, которые определяется типологическими особенностями нервной системы, темперамента определяют выбор вида спорта. Ф.Б. Березин и Р.В. Рожанец в 1973 г. выявили пять типов личностей студентов-спортсменов. Студенты, обладавшие высокой активностью, работоспособностью, инициативностью, жизнерадостностью, избыточностью энергии, общительностью, чаще всего выбирали игровые виды спорта.

Те, кто стремился быть в центре внимания, хотел признания, имел склонность к театральности поведения, выбирали бодибилдинг. Только человек, обладающий огромным стремлением, основательными знаниями по анатомии, физиологии, биохимии, диетологии, биомеханике и истинным желанием, сможет достигнуть высоких результатов в этом спорте.

Объектом стремления любого спортсмена являются соревнования. Соревнования в бодибилдинге - это прежде всего тактическая борьба, нервное и психическое напряжение, тяжелейшая мышечная работа. Склонные к формированию аффективно насыщенных установок, возникающих подчас без достаточного логического обоснования, непримиримые, категоричные и обидчивые, то есть агрессивные, предпочитали единоборства: бокс, самбо, фехтование [3].

На стадии специализации у спортсмена возникает устойчивый интерес к данному виду спорта, чему способствуют как физическое развитие и формирование навыков, так и осознание того, что выбранный вид спорта отвечает его наклонностям. Целью занятий спортом становится не только удовольствие от самого процесса, но и получение высоких результатов как следствие тяжелого и кропотливого труда. Физические нагрузки становятся привычными, появляется потребность в них, а их отсутствие вызывает ощущение физического дискомфорта. У спортсмена возникает познавательный интерес к данному виду спорта, к его технике и тактике, то есть он начинает познавать данный вид «изнутри», не довольствуясь, как на первой стадии, внешним впечатлением. Важное место в поддержании мотивации занятий спортом начинают играть отношения с тренером. При складывающихся положительных отношениях у спортсменов второго-третьего разрядов мотив, связанный с ответственностью перед тренером, является одним из ведущих

На стадии спортивного мастерства основными мотивационными факторами являются стремление поддержать и развить свои достижения, умножить престиж и славу в спортивном мире, содействовать своими успехами прославлению города, страны, способствовать развитию данного вида спорта (обогащая его технику и тактику, внедряя свой оригинальный стиль и т. п.), а также обеспечение своего материального благополучия.

Стадия завершения активного выступления на соревнованиях характеризуется снижением спортивных результатов, пресыщением спортивной деятельностью, «эмоциональным сгоранием» спортсменов[5].

Результаты исследования. В ходе педагогического наблюдения, опроса спортсменов нами выявлены мотивы занятий бодибилдингом, с учетом которых определены стадии формирования мотивации:

90% приходят в спортзал для того, чтобы стать похожим на кого то, произвести впечатление на противоположный пол (1 стадия);

5% ради здоровья, физического развития, совершенствования своего тела (2 стадия);

2 % приходят ради славы (3 стадия);

3% приходят по случайному стечению обстоятельств (с друзьями,

по акции) (4 стадия).

Сравнивая данные физической подготовленности, стабильность и продолжительность занятий в спортзале в зависимости от стадии мотивации в ходе данного исследования, можно говорить о том, что в группе спортсменов на момент окончания педагогического эксперимента, показатели результативности сильно различались в зависимости от личной мотивации. Выявлен следующий характер взаимосвязи стадии развития мотивационной структуры по отношению к результативности (рис.1).

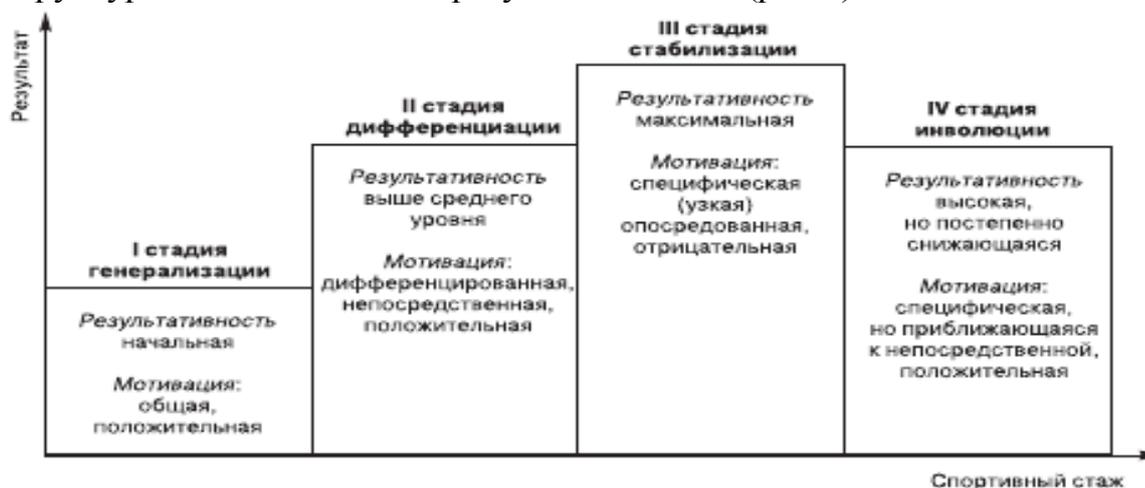


Рисунок 1 - Примерная схема стадий развития мотивационной структуры по отношению к результативности

Для первой стадии мотивации характерны: расплывчатость спортивных интересов, эмоциональное возбуждение на начальном этапе тренировок, значительная текучесть и сильное влияние внешних факторов. 50% в течение 3 месяцев покидают спортзал без видимых на то оснований.

Вторая стадия характеризуется наличием уже определенных мотивов спортивной деятельности, среди которых мотивы самоутверждения, соперничества одерживают верх над желанием просто удовлетворить потребность в двигательной активности.

На третьей стадии преобладают мотивы самоутверждения и соревнования, связанные со стремлением удержать высокую результативность спортивной деятельности. Мотивационная структура на данной стадии уже дифференцирована, специфицирована, упрочена.

На четвертой стадии проявляется инволюция мотивационной структуры, которая связана со снижением результативности. На этой стадии мотивационная структура постоянно перегруппировывается: мотивы соревнования и достижения результатов отступают на задний план, а на передний выходит мотив занятий спортом ради самой деятельности.

Тренеру крайне важно понимать и, главное, управлять мотивационной сферой спортсменов. Для этого на первоначальном этапе рекомендуется использовать опрос, беседу с целью выявления истинных мотивов занятий. Далее рекомендуется использовать социально-психологический подход к

тренировкам. Делать акценты на достижениях (пусть даже незначительных), четко ставить цели по технологии SMART, т.е. цели должны быть:

- конкретными (specific);
- измеримыми (measurable);
- достижимыми (attainable);
- значимыми (relevant);
- соотносимый с конкретным сроком (time-bounded)

Анализ смены или формирования мотивации необходимо отслеживать и этими данными управлять. Задача исследований спортивной мотивации поможет тренеру актуализировать потребности и мотивационную сферу и достигать более высоких результатов в соревновательной деятельности.

Заключение. Таким образом, в процессе занятий спортом, и, в частности, бодибилдингом, у юношей 15-17 лет происходит более ускоренное формирование психически важных качеств личности, (формируются волевые качества, целеустремленность и настойчивость в достижении цели, спортивное упрямство, смелость, терпение и др.). Планирование тренировочных воздействий с учетом содержания стадий развития мотивации начинающих бодибилдеров, их изменений является основой дальнейшего спортивного совершенствования, достижения планируемых соревновательных результатов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Апиш, Ф.Н. Основы современных теорий мотивации / Ф.Н. Апиш. – Майкоп: ООО «АЯКС», 2001. – 56 с.
2. Баязитов, Е.В. Тренировка юных атлетов на начальном этапе спортивной подготовки в бодибилдинг / Е.В. Баязитов, Л.И. Костюнина // Современные проблемы физического воспитания и безопасности жизнедеятельности в системе образования: материалы всероссийской научно-практической конференции (Ульяновск, 17 ноября 2017 г.) / Под ред. Л.И. Костюниной, И.Н. Тимошиной. – Ульяновск: УлГПУ им. И.Н. Ульянова, 2017. – С. 208 – 211.
3. Гогун, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта / Е.Н. Гогун, Б.И. Мартынов : Учебное пособие. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 288 с.
4. Головушкина, С.Е. Анализ уровня нервно-психической напряженности соревновательной деятельности спортсменов в различных видах спорта / С.Е. Головушкина, Л.И. Костюнина // Социально-педагогические аспекты физического воспитания молодежи : сб. научных трудов III Международной научно-практической конференции. – Изд.-во УЛГТУ, Ульяновск. 2015. – С. 299-304.
5. Иванова, И.А., Психологические технологии в физическом воспитании и спорте / И.А. Иванова : Тез. докл. научн.-практ. конф. – Омск: из-во Сибгуфк, 2004. – С. 109-112.
6. Зверев, В.Д. Особенности тренировочного процесса в бодибилдинге у юношей с различными типологическими особенностями телосложения / В.Д. Зверев, Ю.А. Смирнов : Учебно-методическое пособие. – СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта. СПб., 2002. – 50 с.
7. Колесник, И.С. Костюнина Л.И Развитие морально-волевых качеств как компонент двигательной и интеллектуальной деятельности / И.С. Колесник, Л.И. Костюнина // Теория и практика физической культуры. – 2012. № 3. – С. 78-84.
8. Костюнина, Л.И. Компоненты, детерминирующие единство интеллектуальной и двигательной деятельности / Л.И. Костюнина, И.С. Колесник, Л.В. Разумова // Теория и практика физической культуры. – 2011. № 7. – С. 102-104.

9. Костюнина, Л.И. Педагогическая концепция обеспечения согласованности двигательной и интеллектуальной деятельности в процессе спортивной подготовки / Л.И. Костюнина : дисс. на соиск. уч. ст. док. пед. наук : Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. – Набережные Челны, 2013. – 480 с.
10. Маслоу, А. Мотивация и личность / А. Маслоу :Пер. с англ. – СПб.: Питер, 2006. –352 с.

УДК: 796.81

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ АТАКУЮЩИХ И ЗАЩИТНЫХ ДЕЙСТВИЙ БОКСЕРОВ 13-14 ЛЕТ

*И.С. Безбородов
магистрант*

Л.Д. Назаренко

доктор педагогических наук, профессор

*Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова,
Ульяновск, Россия*

Аннотация. В данной статье рассматривается совершенствование техники атакующих и защитных действий боксеров 13-14 лет. Указывается, что именно разработанный подход улучшения спортивной подготовки позволит боксерам 13-14 лет в последующем результативно осуществлять атакующие и защитные действия в боксерском поединке. Совершенствованию техники боксеров способствует выполнение специально разработанных систем двигательно-координационных заданий, повышающих уровень синхронизации двигательных и вегетативных функций организма, что способствует мобилизации потенциальных ресурсов организма.

Ключевые слова. Бокс, техника, атакующие и защитные действия.

Актуальность. На сегодняшний день успешное выступление боксеров 13-14 лет на соревнованиях в существенной степени зависит от планомерной и целенаправленной работы, начиная с детского возраста. Важным этапом в тренировочном процессе подготовки боксеров является этап спортивной подготовки в возрасте 13-14 лет. Именно на начальной специализации этапа у боксеров формируется базовая техника бокса [7]

Высокая скорость двигательных действий боксера, насыщенность различными движениями разнообразной сложности создают тяжелые условия ведения боя, в которых необходимо в доли секунды найти эффективный приём для проведения опережающего или нейтрализующего удара [3]. Поэтому необходим поиск новых подходов, которые раскрывают дополнительные резервы осуществления развития двигательно-координационных качеств.

Цель работы - теоретическое обоснование методики совершенствования техники атакующих и защитных действий боксеров 13-14 лет.

Методика и организация исследования. Многообразие двигательно-координационной деятельности боксеров 13-14 лет в период боя требует значительной функциональной подвижности нервных процессов, привлечения сенсорно-перцептивных механизмов. Данные возможности осуществляются при совершенствовании специализированных восприятий (чувство времени,

чувство дистанции); восприятие пространственно-временных и пространственно-силовых параметров движений противника и собственных; моторные восприятия, когда происходит непосредственный контакт с соперником. Все указанные восприятия должны быть взаимосвязаны между собой. Боксеры данного возраста должны владеть высоким уровнем развития двигательно-координационной подготовки, правильности движений при реакции на движущийся предмет, поддержания динамического и статического равновесия при возбуждении вестибулярного аппарата, что совершенствует технику атакующих и защитных действий боксеров.

Возраст 13-14 лет наиболее чувствительный к целенаправленным действиям спортивной тренировки [6,7]. Так, устоявшиеся формы организации обучения по боксу содержат деятельность в обстоятельствах альтернативной и пространственно-временной неопределенности. Результат в тренировке атакующих и защитных действий у боксеров 13-14 лет определяется сложностью разрешаемых психомоторных задач и их постоянной вариативностью. Вследствие этого следует рационально менять условия тренировки систематически ставить занимающихся в ситуации, которые требуют проявления от них маневренности, адекватности, рациональности, и быстроты двигательных действий. Следует также повышать объём специализированных упражнений, направленных на координационную сложность. Такое возможно только за счёт моделирования условий деятельности соревнований.

В теории современной спортивной тренировки боксеров существующая методика формирования атакующих и защитных действий остается менее разработанной. В настоящее время научных исследований в области вариации средств и методов координационной направленности в боксе не достаточно. При этом многие авторы касаются исследования и разработки отдельных параметров атакующих и защитных действий боксеров и не рассматривают процесс подготовки юных спортсменов с точки зрения комплексности вариационного подхода [1-7].

В ходе исследования темы работы выяснили, что в возрастном диапазоне 13-14 лет наблюдается высокое формирование двигательно-моторных и сенсорно-информационных компонентов атакующих и защитных действий под воздействием целенаправленных координационных упражнений разнообразной вариационной направленности. Такое явление определено тем, что в данном возрасте увеличиваются тормозные воздействия коры на подкорковые строения, формируются ближайшие к взрослому образу корково-подкорковые отношения с первостепенной ролью коры больших полушарий, подчиненной ролью подкорки. Поэтому увеличивается взаимосвязь среди различных корковых центров в основном за счёт увеличения отростков нейронов в направлении горизонтальном. Это образует морфофункциональную основу формирования функций мозга, определение межсистемных взаимосвязей.

Согласно ряда исследований [3,5], постоянное образование новых межсистемных связей в нейрофизиологических механизмах организма юных боксеров обеспечивает вариацию сложных процессов координации движений. Это в свою очередь обуславливает высокую напряженность функций центральной нервной системы и двигательного аппарата. В этой связи, наличие высокого уровня координации, определяется различными соотношениям унаследованных свойств физиологической конструкции и высокоразвитых психофизиологических качеств, которые поддерживаются и развиваются специальной координационной подготовкой.

Для формирования техники атакующих и защитных действий боксеров 13-14 лет нами разработана следующая методика выполнения двигательных заданий. Так как у боксеров из-за многообразия соревновательных движений вспомогательные движения выделяются неярко, недостаточно.

Боксерам 13-14 лет рекомендуем пользоваться расчлененным методом тренировки упражнений, при котором технический прием подразделяется на отдельные элементы.

Избранный технический прием следует выполнять изолированно по 30-40 раз. Боксеры редко посвящают какому-либо конкретному удару специальную тренировку, обычно совершенствуют его в общей массе чередующихся ударов. Однако коронным, так и любым другим ударам следует не только посвящать специальные тренировки, но и совершенствовать их расчлененным методом.

Нами разработаны специальные упражнения, с использованием *пружинного эспандера*, привязанного сзади;

- вытягивание вперед троса специального станка;
- подпрыгивание вверх с поворотом таза;
- ходьба с резким поворотом таза;

- развороты влево, вправо, упершись ладонями в ладони впереди стоящего партнера. Аналогичное расчленение упражнения и совершенствование по частям возможно и при тренировке боковых ударов и ударов снизу. Эффективность совершенствования ударов с добавлением расчлененного метода зависит от количества повторений, продолжительности занятий, разнообразия используемых средств, а также качества выполнения упражнения. Количество повторений упражнений в различных вариациях проводилось до 30-100 раз и более.

Объем и интенсивность тренировочной нагрузки, определяли целостным методом, учитывая количество ударов за тренировку, неделю, месяц, год. Боксерам 13-14 лет на начальных этапах можно ограничиться 10-15 ударами за одну тренировку, затем следует постепенно увеличивать нагрузку до 20 ударов и более.

Методика развития силы ударных действий предполагала использовать вспомогательные упражнения: метания и толкания набивных мячей, ядра, гири, камней. Удар отрабатывается как изолированно, так и в определенных тактических комбинациях, имеющих в арсенале боксера. Специально планировались тактические ситуации, дающие возможность боксеру нанести

свой «коронный» удар. Отработка удара в тактических комбинациях осуществлялась на снарядах, на лапах, в парах в условном и вольном бою, в бою с тенью. В программах с координационной направленностью следует рационально сочетать вариативность построения занятий и контроль физической нагрузки, что позволит обеспечивать более высокий уровень координационной подготовки боксеров. Таким образом, условиями совершенствования техники атакующих и защитных действий боксеров 13-14 лет являются:

- использование специальных упражнений неожиданных и вероятностных ситуациях;
- установление структурно-функциональных взаимоотношений соревновательной и тренировочной деятельности;
- моделирование условий позволяющих изменять ответные действия боксера.

Заключение. Разработанный нами подход к совершенствованию техники атакующих и защитных действий позволяет боксерам 13-14 лет результативно осуществлять ведение боксерского поединка. Совершенствованию техники способствуют системы различных двигательных-координационных заданий, повышающие уровень синхронизации двигательных и вегетативных функций организма, что позволяет мобилизовать потенциальные ресурсы организма.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баранов, В.П. Современная спортивная тренировка боксера: практическое пособие. В 2 т. / В.П. Баранов, Д.В. Баранов. – Гомель: Сож, 2008. – 360 с.
2. Калмыков, Е.В. Теория и методика бокса: учебник под об. ред. Е.В. Калмыков, В.А. Киселев, В.Н. Клещев, Н.Д. Хромов. – М.: ФК. – 2009. – 272 с.
3. Колесник, И.С. Роль афферентного синтеза в становлении технико-тактической подготовленности боксеров массовых разрядов / И.С. Колесник // Теория и практика физической культуры – 2014. – №4. – С. 70-73.
4. Колесник, И.С. Личность боксера / И.С. Колесник. – М.: Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2008. – 159 с.
5. Колесник, И.С. Применение системного подхода для разработки методики совершенствования технической подготовки квалифицированных боксеров / И.С. Колесник, Ф.А. Гатин, Д.А. Осипов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2017. – Т. 12. – № 3. – С. 69-77.
6. Назаренко, Л.Д. Физиологические основы совершенствования системы спортивной подготовки боксеров / Л.Д. Назаренко, И.С. Колесник, Д.А. Осипов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2017. – Т. 12. – № 4. – С. 169-177.
7. Назаренко, Л.Д. Оценка эффективности соревновательной деятельности боксеров 13-14 лет на этапе начальной спортивной подготовки / Л.Д. Назаренко, И.С. Колесник, Д.А. Осипов // Поволжский педагогический поиск. 2017. – № 3 (21). – С. 141-147

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ФУТБОЛИСТОВ 6-8 ЛЕТ С УЧЕТОМ СОСТОЯНИЯ ЦНС

Д.С. Бойко
студент

И.Е. Коновалов
доктор педагогических наук, доцент

Э.Л. Можяев
кандидат педагогических наук, доцент

*Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
Казань, Россия*

Аннотация. Футбол с полным основанием можно отнести к тем видам спорта, где к игрокам предъявляются повышенные требования по проявлению координационных способностей, что является основой для качественного выполнения технико-тактических действий в постоянно меняющихся игровых ситуациях. И соответственно от того насколько уверенно и точно футболист выполняет те или иные технические приёмы в конкретном игровом моменте зависит командный успех.

Ключевые слова. Футболисты, координационные способности, нервная система, развитие, комплекс упражнений.

Актуальность. Современный футбол становится все более зрелищным и динамичным видом спорта. Поэтому что бы выдерживать темп и интенсивность игры футболистам с начальных этапов подготовки необходимо иметь достаточный уровень развития физических качеств и двигательных способностей, включая координационные способности, что является основой физической подготовки [2,4,5].

Как известно координационные способности (КС) включают в себя несколько видов, одним из которых является двигательная координация. В свою очередь процессы двигательной координации определяются нейрофизиологическими механизмами организации информации, они протекают в системе управления и регуляции движений. Элементы данной системы – центральная нервная система (ЦНС), органы восприятия (рецепторы) и мышцы (эффекторы), обусловленные генотипом и средой, – являются predispositionами (основаниями, задатками) для КС [1].

Эти predispositionии (способность функционирования ЦНС, возможности рецепторов и психофизиологических функций (сенсомоторных, перцептивных, интеллектуальных, кинестетических, мышц и др.) находятся во всевозможных взаимосвязях, образуя своеобразные комплексы, обеспечивающие возможности развития разных КС, – условия эффективного управления и регуляции определенных групп двигательных действий. Таким образом, КС – это психомоторные свойства (особенности) индивида, которые определяют готовность к оптимальному управлению и регуляции двигательных действий [3].

Цель исследования: Провести анализ показателей развития координационных способностей у футболистов 6-8 лет в зависимости от состояния их ЦНС в конце педагогического эксперимента.

Результаты исследования и их обсуждение. Эксперимент проводился на базе ДЮСШ «Мирас» город Казань, в нем принимали участие футболисты в возрасте от 6 до 8 лет. Исследование изменения показателей КС юных футболистов проводилось в начале эксперимента и в конце, распределяя полученные результаты по степени состояния ЦНС.

Так, в конце исследования в тесте «Бег с обеганием стоек», у футболистов с сильной ЦНС результат улучшился с $12,1 \pm 0,3$ до $10,0 \pm 0,2$ с, а у занимающихся со слабой ЦНС с $12,1 \pm 0,8$ до $9,9 \pm 0,4$ с, что соответствует возрастным нормам развития КС. Приспособление и перестроение двигательных действий у всех испытуемых достиг выше среднего уровня (рис.1).

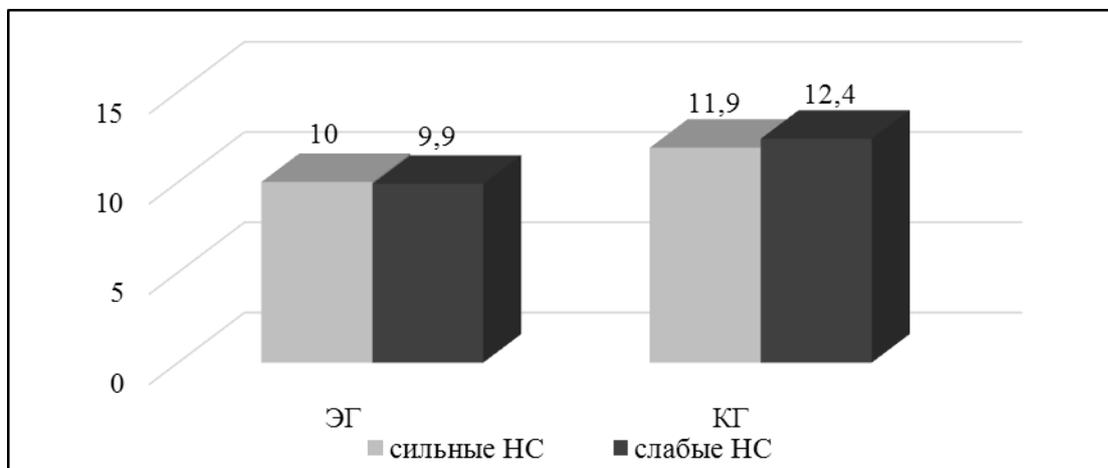


Рисунок 1 - Бег с обеганием стоек (с)

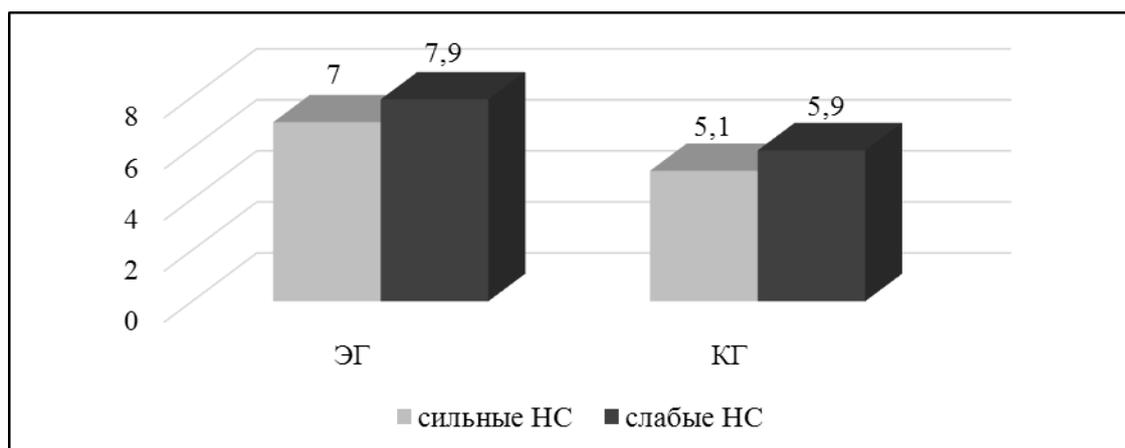


Рисунок 2 - Удар мячом в цель (сумма очков)

В тесте «Удар мячом в цель» результаты у футболистов с сильной ЦНС улучшился с $5,0 \pm 0,9$ до $7,0 \pm 0,6$ баллов, а у занимающихся со слабой ЦНС с $5,3 \pm 1,1$ до $7,9 \pm 0,3$ баллов, что соответствует возрастным нормам развития КС. Дифференцирование параметров движений приблизился к уровню выше

среднего (рис.2).

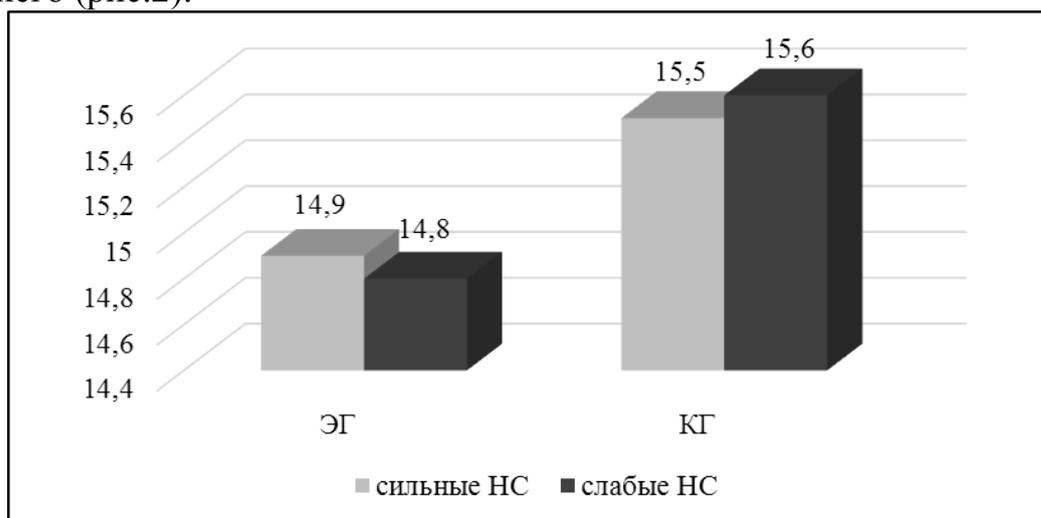


Рисунок 3 - Бег к «пронумерованным» мячам (с)

Показатели теста «Бег к пронумерованным мячам» улучшились у футболистов с сильной и слабой ЦНС до $14,9 \pm 0,2$ с и $14,8 \pm 0,5$ с – соответственно, эти показатели соответствуют возрастным нормам развития КС. Способность к пространственной ориентации приблизилась к уровню выше среднего (рис.3).

Показатели теста «Слалом с ведением мяча» увеличились у футболистов с сильной ЦНС до $5,7 \pm 0,1$ с, а со слабой ЦНС до $5,6 \pm 0,2$ с, эти показатели соответствуют возрастным нормам развитию КС. Способность к согласованию (соединению) движений достиг высокого уровня (рис. 4).

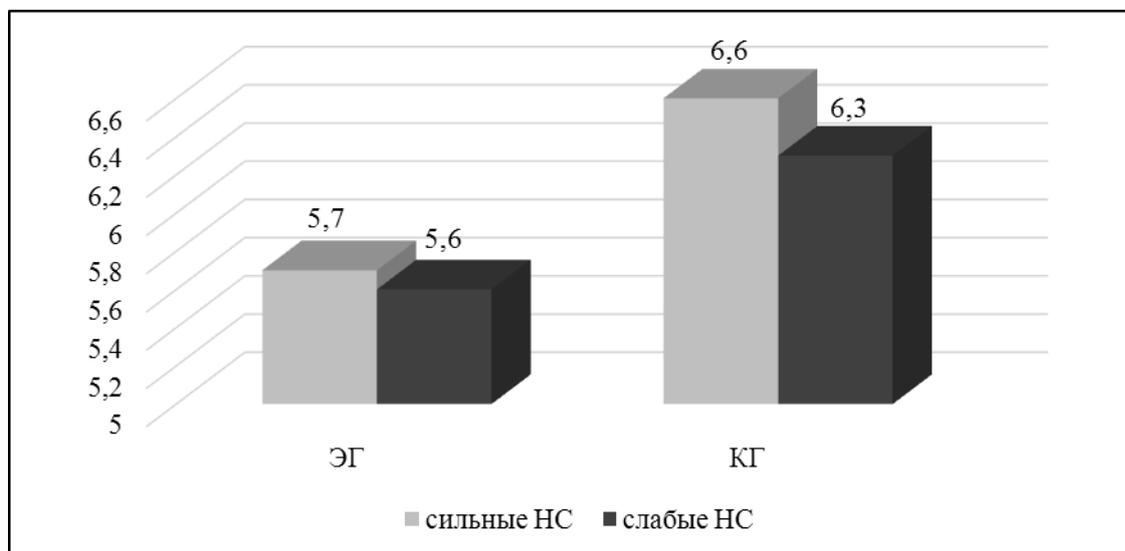


Рисунок 4 - Слалом с ведением мяча (с)

В тесте «Остановка катящегося мяча ногой» у футболистов с сильной ЦНС результаты улучшились с $251,4 \pm 4,6$ до $231,4 \pm 5,9$ см, а со слабой ЦНС с $252,9 \pm 4,2$ до $234,3 \pm 8,1$ см, эти показатели соответствуют возрастным нормам развитию КС. Умение реагировать при пристраивании двигательных действий

у всех испытуемых достиг среднего уровня (рис. 5).

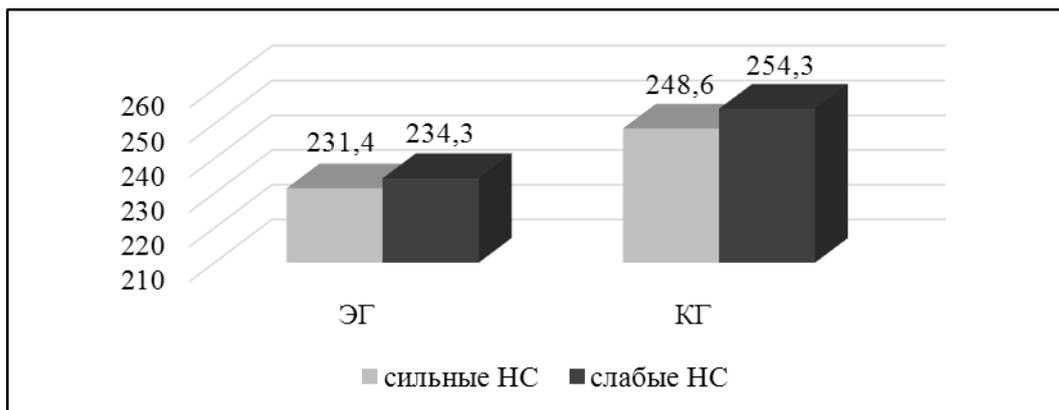


Рисунок 5 - Остановка катящегося мяча ногой (см)

Показатели теста «Подтягивание мяча стопой ведущей ноги» улучшились у футболистов с сильной ЦНС до $5,2 \pm 0,1$ с, и со слабой ЦНС - до $5,4 \pm 0,1$ с, эти показатели соответствуют возрастным нормам развитию КС. Способность к ритму у занимающихся достиг выше среднего уровня (рис.6).

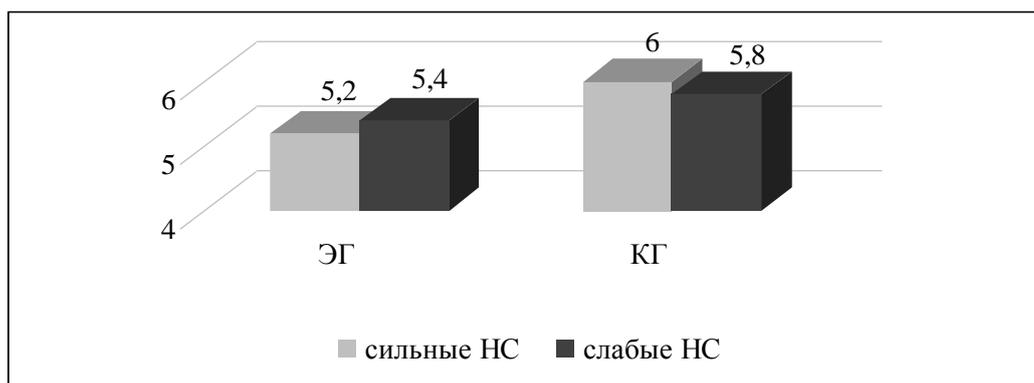


Рисунок 6 - Подтягивание мяча стопой (с)

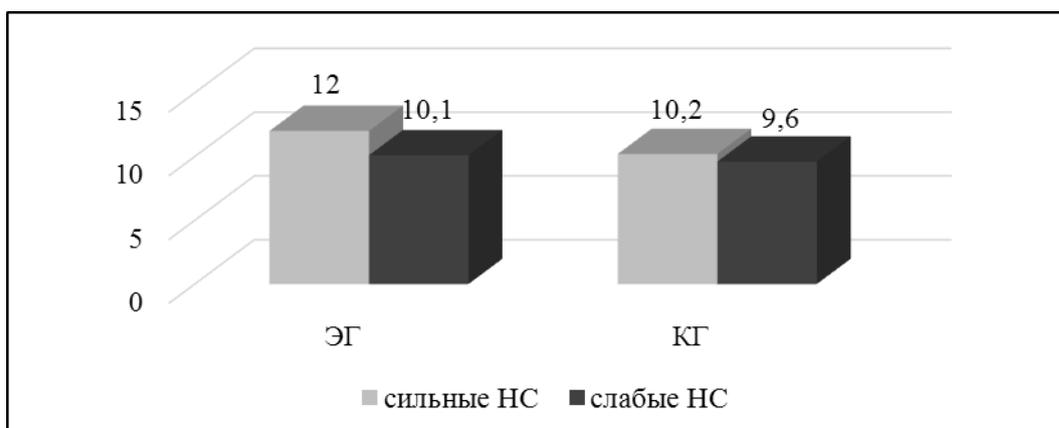


Рисунок 7 - Повороты на гимнастической скамейке (кол-во раз)

Показатели теста «Повороты на гимнастической скамейке» у футболистов с сильной ЦНС улучшились с $10,1 \pm 0,6$ до $12,0 \pm 0,4$ раз, а у футболистов со слабой ЦНС с $9,1 \pm 0,3$ до $10,1 \pm 0,4$ раз, эти показатели

соответствуют возрастным нормам развитию КС. Способность к равновесию у занимающихся достигло выше среднего уровня (рис.7).

Заключение. Таким образом, в конце проведенного нами исследования было выявлено, что все показатели координационных способностей в конце эксперимента у футболистов с сильной и слабой центральной нервной системой изменились, но не одинаково. В тоже время в некоторых исследуемых тестах у футболистов со слабой центральной нервной системой выявленные изменения не является достоверно значимым. У футболистов же с сильной центральной нервной системой изменения во всех исследуемых показателях являются достоверно значимыми. Данный факт говорит о преимуществе применения разработанной нами экспериментальной методики управляемого дифференцированного развития координационных способностей футболистов 6-8-летнего возраста с учетом типологических особенностей проявления свойств центральной нервной системы.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бойко, Д.С. Особенности развития координационных способностей у юных футболистов с учетом типологических особенностей проявления свойств нервной системы / Д.С. Бойко, И.Е. Коновалов, В.Б. Поканинов // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры: материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. – Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2018. – С. 147-150.
2. Газнанов, Л.М. Исследование развития специальной выносливости у юных футболистов / Л.М. Газнанов, И.Е. Коновалов // Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-Де-Жанейро: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2015. – С. 208-210.
3. Лях, В. Координационная тренировка в футболе / В. Лях, З. Витковски. – М. : Советский спорт – 2010. – 216 с.
4. Можаяев, Э.Л. Физическая подготовка футболистов: учебно-методическое пособие/ Авторы составители Э.Л. Можаяев, Р.В. Фаттахов, Д.Ю. Денисенко, М.Р. Рахимов. - Казань: Отечество, 2017. - 211 с.
5. Николаев А.Ю. Развитие скоростно-силовых способностей у юных футболистов / А.Ю. Николаев, И.Е. Коновалов // Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-Де-Жанейро: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2015. – С. 291-293.

ИЗУЧЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ВАРИАТИВНЫХ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ЮНЫХ ТУРИСТОВ-СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В МБУДО

А.А. Валиахметов

магистрант

И.Е. Коновалов

доктор педагогических наук, доцент

Поволжская государственная академия физической культуры,

спорта и туризма

Казань, Россия

Аннотация. Авторами разработан и апробирован специальный комплекс упражнений, направленных на сопряженное развитие физических качеств, составляющих основу физической подготовленности туристов-спортсменов.

Ключевые слова. Туризм, общая физическая подготовка, средства, методы, физические качества.

Актуальность. Общая физическая подготовка служит основой специальной подготовки занимающихся физической культурой и спортом [4]. Без нахождения в хорошей физической форме весьма затруднительно добиться успехов в освоении и совершенствовании техники различных видов туризма. В процессе тренировки физических кондиций важно всесторонне развивать основные физические качества (выносливость, силу, гибкость, быстроту и ловкость), необходимые туристам любой специализации. Если одно из физических качеств отстает в развитии, необходимо применять вспомогательные средства, для полноценного его развития. Общая физическая подготовка является неотъемлемой составляющей частью начального этапа занятий туризмом в предсезонном периоде круглогодичной тренировки спортсменов любой квалификации [1].

Поиск новых путей, решения проблемы развития физических качеств юных туристов как основы их физической подготовленности связан с необходимостью изучения закономерностей, методологических и методических условий совершенствования процесса подготовки для достижения наибольшей его эффективности [1,5,6].

Цель исследования - теоретически обосновать, разработать и проверить эффективность разработанного комплекса упражнений для повышения показателей физической подготовленности юных туристов.

Задачи исследования:

1. Разработать и внедрить комплекс упражнений для улучшения показателей физической подготовленности юных туристов.
2. Провести сравнительный анализ показателей физической подготовленности юных туристов экспериментальной и контрольной групп.

Методы исследования. В нашей работе мы использовали следующие

методы: анализ научно-методической литературы, педагогический эксперимент, тестирование, математическая статистика.

Результаты исследования. Целью физической подготовки туристов является формирование высокой общей физической подготовленности, которая служит основой при освоении технических приемов присущих спортивному туризму. Чтобы достичь высокого уровня физического развития, необходимо решить задачу комплексного развития силы, быстроты, ловкости, выносливости. Совершенствование физических качеств заключается в выработке и закреплении навыков в ходьбе по пересеченной местности и преодолении естественных препятствий на маршруте. Чтобы путешествие или спортивный поход не оказались непреодолимыми, нужно задолго до его начала на тренировках готовить себя к большим физическим нагрузкам [2,3].

В течение шести месяцев на занятиях в экспериментальной группе мы применяли специально разработанный комплекс упражнений направленных на сопряженное развитие физических качеств, составляющих основу физической подготовленности. Контрольная группа занималась по типовой программе.

Комплекс упражнений, разработанный нами, включает в себя упражнения ОФП, такие как «подтягивание на перекладине» и «челночный бег», а упражнения СФП, для освоения основных элементов спортивного туризма, например «ходьба по узкой опоре» и некоторые др.

В начале и в конце педагогического эксперимента нами было проведено тестирование показателей физической подготовленности юных туристов. Результаты исследования наглядно представлены в таблице 1 и 2.

Таблица 1 – Сравнительный анализ показателей физической подготовленности юных туристов экспериментальной группы в начале и в конце исследования

Статистические характеристики	Бег 30 м, с		Челночный бег 3 x 10 м, с		Прыжок в длину с места, см		Прыжок вверх с места, см		Метание набивного мяча, м	
	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II
\bar{X}	4,82	4,63*	39,0	37,8*	155,9	162,5*	23,4	26,9*	4,00	4,30
σ	0,30	0,19	2,1	11,69	7,1	7,59	3,90	2,90	0,74	0,76
\sqrt{v}	6,0	4,26	5,3	4,5	4,80	4,73	15,0	11,5	18,4	17,8
$S_{\bar{x}}$	0,08	0,05	0,50	0,46	1,81	1,86	0,88	0,70	0,19	0,19

Примечание: I – до эксперимента; II – после эксперимента; * – различие между I и II этапами эксперимента достоверно ($p < 0.05$).

Как видно из таблиц 1 и 2, в обеих исследуемых группах наблюдается положительный прирост результатов. Однако результаты в экспериментальной группе, в целом, изменилось достоверно, хотя по некоторым показателям мы видели статистически не значимый прирост результатов. А в контрольной группе достоверных различий практически нет, но все же наблюдается тенденция к улучшению результатов.

Таблица 2 – Сравнительный анализ показателей физической подготовленности юных туристов контрольной группы в начале и в конце исследования

Статистические характеристики	Бег 30 м, с		Челночный бег 3 x 10 м, с		Прыжок в длину с места, см		Прыжок вверх с места, см		Метание набивного мяча сидя, м	
	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II
\bar{x}	4,77	4,70	39,5	38,8	151,2	154,7*	22,5	25,4*	3,88	4,28*
σ	0,26	0,24	1,26	1,04	8,30	8,38	3,6	2,7	0,8	0,8
\sqrt{v}	5,62	5,47	3,0	2,85	5,66	6,59	15,1	13,1	22,4	21,2
$S_{\bar{x}}$	0,07	0,06	0,32	0,22	2,02	1,19	0,89	0,71	0,2	0,21

Примечание: I – до эксперимента; II – после эксперимента; * – различие между I и II этапами эксперимента достоверно ($p < 0.05$).

Контрольное испытание «Бег 30 м» позволяет определить быстроту передвижения юных туристов. Найденная нами средняя арифметическая величина данного показателя в начале и в конце педагогического эксперимента, позволила вычислить процент снижения результатов у обеих групп и сравнить их между собой. Результат в беге на 30 м в экспериментальные группы на 1,8% лучше, чем в контрольной, что является статистически значимым. Благоприятным периодом для развития быстроты является возраст до 14 лет. Это позволяет нам говорить о том, что достоверный прирост результата в экспериментальной группе объясняется, вероятно, тем, что целостное воздействие занятий совпало с сенситивным периодом развития данного качества. В контрольной группе мы также наблюдаем тенденцию к повышению результата и можем отметить, что он практически достигает критического уровня.

С помощью контрольного испытания «Челночный бег 3x10 м» определяется координационные способности юных туристов. Одним из наиболее сложных тестов объединяет быстроту, выносливость и координационные способности. В обеих группах результат изменился в сторону уменьшения. Так в экспериментальной группе результат улучшился на 3,2% ($p < 0.05$), а в контрольной на 1,8%. Возможно, незначительное изменение результата в контрольной группе связано с недостаточно четким выполнением контрольного упражнения (сложная техника выполнения поворота).

Прыжок в длину с места и прыжок вверх с места отражают скоростно-силовые способности спортсменов и, в частности служат показателем прыгучести. В обеих группах по этим тестам мы получили достоверный прирост результатов. И, тем не менее, экспериментальная группа имеет преимущество в результатах перед сверстниками. Так, среднее значение прыжка вверх, в экспериментальной группе увеличилось на 3,5 см, что составило 15,1%, а в контрольной на 3,2 см, что составило 14,4%. Прыжок в длину в экспериментальной группе увеличился на 6,6 см (4,3%), а в контрольной на 5,5 см (3,7 %).

Тест метание набивного мяча сидя оценивает силу рук испытуемых, а

также силу мышц брюшного пресса. В обеих группах результат имеет положительную динамику, однако экспериментальная группа отстает в темпах прироста от контрольной на 2,8 %. На наш взгляд это связано с одной стороны с отсутствием в нашей экспериментальной части подвижных игр, связанных с метанием именно утяжеленного мяча, а с другой стороны с недоработкой тренера в основной части занятия.

Выводы. Нами были разработан и апробирован специально разработанный комплекс упражнений, направленных на сопряженное развитие физических качеств, составляющих основу физической подготовленности. Комплекс упражнений применялся в рамках учебно-тренировочного процесса в течение шести месяцев, два раза в одном микроцикле.

По завершению проведенного исследования в экспериментальной и контрольной группе наблюдался положительный прирост показателей физической подготовленности. Однако результаты в экспериментальной группе, в целом, изменилось достоверно, хотя по некоторым показателям мы видели статистически не значимый прирост результатов. А в контрольной группе достоверных различий практически нет, но все же наблюдается тенденция к улучшению результатов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. М.: Физкультура и спорт, 1978. 223 с.
2. Иванова Н.В. Спортивно-оздоровительный туризм. Самара, 2006. 245 с.
3. Клевенко В.М. Быстрота как развитие физических качеств. М., 2008. 290 с.
4. Коновалов И.Е. Структура и содержание системы современного физического воспитания студентов музыкальных ССУЗ: монография. Флинта: Наука, 2011. 280 с.
5. Кузнецов С.А. Социальный туризм как феномен социального государства // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2013. №1(26). С. 98-104.
6. Мельников Д.А., Возисова М.А. Развитие личностных качеств у учащихся 5-9 классов средствами туризма // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2009. №2(11). С.67-71.

УДК 796.799.33

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ 14-15 ЛЕТ

***И.М. Гафиатуллин**
студент*

М.Р. Гибадуллин

кандидат педагогических наук, доцент

*Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
Казань, Россия*

Аннотация. В данной статье рассмотрено совершенствование технической подготовки у лыжников гонщиков 14-15 лет в подготовительном периоде с использованием комплекса упражнений, который повлияет на улучшение техники передвижения.

Ключевые слова. Совершенствование, техника, подготовка, улучшение.

Актуальность. Данная тема актуальна тем, что техническая подготовка в возрасте 14-15 лет чрезвычайно важна и оказывает значительное влияние на результат спортсмена в будущем. Обучение и совершенствование спортивной техники в лыжных гонках – основная часть подготовки спортсменов – лыжников. Следует уделять особое внимание технической подготовке, так как во время забега лыжники-гонщики не способны контролировать свои двигательные действия, они сконцентрированы только на борьбе от старта до финиша. Чрезвычайно важно добиться рационального выполнения движений и устойчивого технического мастерства в процессе прохождения всей дистанции, при минимальных затратах энергии, что очень важно в период всей гонки. Следовательно, для достижения высоких спортивных результатов поиск путей совершенствования технической подготовленности у лыжников остаётся актуальным [2, 3, 6].

Цель исследования – разработка комплекса упражнений для совершенствования технической подготовки лыжников-гонщиков 14-15 лет в подготовительном периоде.

Результаты исследования и их обсуждение. В эксперименте принимало участие 24 юноши – по 12 человек в каждой группе. Возраст испытуемых 14–15 лет, квалификация – I юношеский разряд.

Объективная оценка уровня технической подготовки спортсменов была проведена при участии в соревнованиях 5 км классическим стилем.

В начале эксперимента в обеих группах после дня отдыха, в начале недельного микроцикла в одинаковых условиях было проведено первое контрольное испытание – 5 км классическим стилем. Во время которого выставлялись баллы за технику и фиксировалось наличие ошибок. Далее спортсмены контрольной группы тренировались по стандартной программе ДЮСШ. Спортсмены экспериментальной группы тренировались по той же программе, при этом, заменяя задания на совершенствование технической подготовленности специальными комплексами упражнений, предложенными нами. Тренировочные занятия проводились 5 раз в неделю. Комплексы упражнений применялись 2 раза в неделю. Весь эксперимент длился 12 недель, было проведено 60 занятий, специальные комплексы упражнений включались 24 раза. В конце эксперимента в обеих группах после дня отдыха, в начале недельного микроцикла в одинаковых условиях было проведено второе контрольное испытание – 5 км классическим стилем. Во время которого выставлялись баллы за технику и фиксировалось наличие ошибок.

Регистрировались следующие данные: время прохождения дистанции, полученные баллы за техническую подготовку.

Таблица 1 - Количество спортсменов, имеющие основные ошибки в технике классического стиля (%)

	Первое к. и.		Второе к. и.	
	ЭК	КГ	ЭК	КГ
Незаконченный толчок	75	83,3	50	75
Передвижение на полусогнутых или прямых ногах	25	16,6	8,3	16,6
Слабое начало толчка	83,3	83,3	58,3	75
Чрезмерное сгибание или, наоборот, напряженное выпрямление в локтевом суставе при выносе палки вперед	33,3	33,3	8,3	25
Излишнее поднимание руки вверх при выносе палки вперед	66,6	58,3	41,6	50
Отсутствие навала туловища на палку	16,6	25	8,3	16,6
Незаконченный толчок стопой	83,3	75	58,3	66,6
Разворот стопы наружу	8,3	8,3	0	8,3
Чрезмерно высокий пронос маховой ноги	25	25	8,3	25
Вынос вперед в начале махам колена, а не голени и стопы	41,6	50	16,6	41,66

После анализа показателей технической подготовленности мы можем констатировать, что улучшение результатов, привело к улучшению показателей времени прохождения 5 км дистанции в экспериментальной группе.

Таблица 2 - Результаты контрольного испытания 5 км классическим стилем

Дистанция		ЭГ	КГ	t-критерий	t гр	Значимость
5 км	В начале	19.59±0.13	20.05± 0.14	0,56	2,17	P<0,05
	В конце	19.40±0.20	19.57± 0.14	2,22	2,17	P >0,05

Сравнение результатов в начале эксперимента экспериментальной и контрольной группе показало, что $t_{гр} > t$ критерия этот результат считается недостоверным, а в конце эксперимента в экспериментальной и контрольной группе показало, что t критерий $> t_{гр}$ этот результат считается достоверным, и есть разница между среднеарифметическими показателями в группе на контрольных этапах. Исходя из этого, можно утверждать, что улучшение технической подготовленности показанного при преодолении теста в экспериментальной группе в конце эксперимента по отношению к начальным результатам произошло при использовании данного комплекса упражнений в тренировочных занятиях.

Заключение. Был проведен эксперимент, в ходе которого мы доказали эффективность использования разработанного нами комплекса упражнений. В ходе эксперимента, экспериментальная группа применяла наш комплекс упражнений в 40% тренировок в неделю. Мы обнаружили, что в отличии от контрольной группы, спортсмены которой тренировались по общепринятой программе, спортсмены экспериментальной группы улучшили свои технические показатели больше и стали совершать ошибок меньше. Полученные данные статистически достоверны, что подтверждает утверждение

о том, что спортсмены улучшили результаты благодаря примененному комплексу упражнений.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Апинин, Н.П., Применение специальных упражнений в тренировке лыжника-гонщика / Н.П. Апинин, В.Г. Ванев // Лыжный спорт 1973. – №2. – С. 18-23
2. Вахрушев, А.Л. Оптимизация системы тренировочных и соревновательных нагрузок в подготовке юных спортсменов. / А.Л. Вахрушев. –М.: 1976. – 370 с.
3. Гафиатуллин, И.М. Совершенствование технической подготовки лыжников-гонщиков 13-14 лет в подготовительном периоде / И.М. Гафиатуллин, М.Р. Гибадуллин // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма. Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов, посвященной десятилетию победы Казани в заявочной кампании на право проведения XXVII Всемирной летней универсиады 2013 года и 5-летию проведения Универсиады-2013: в 3 т. (24 апреля 2018 года). – Казань : Поволжская ГАФКСиТ, 2018. – С. 690-692.
4. Илькин, А.Н. Моделирование тренировочно-соревновательной деятельности лыжников-универсалов массовых разрядов / А.Н. Илькин, Ю.Н. Кузнецова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2014. - Т. 9. – № 4. – С. 59-66.
5. Спиридонов, К.Н. Техника лыжника-гонщика / К.Н. Спиридонов. - М.: 1969. - 230 с.
6. Тимошина, И.Н. Специфика занятий лыжным спринтом со студентами нефизкультурных специальностей педагогических вузов / И.Н. Тимошина, А.Н. Илькин, Ю.Н. Кузнецова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2013. – Т. 8. – № 1. – С. 188-193.

УДК 796.022.7

УПРАВЛЕНИЕ ИННОВАЦИЯМИ В ИНДУСТРИИ СПОРТИВНОГО ОБОРУДОВАНИЯ: УПРАВЛЕНИЕ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИМИ ПРОЦЕССАМИ

Р.И. Гатауллин
студент

А.Г. Сметанин
старший преподаватель

*«Кемеровский государственный университет», Юридический институт
Кемерово, Россия*

Аннотация. Исследуемая тема рассматривается впервые. В этой статье рассматривается управление инновациями, принятое европейским лидером в спортивном оборудовании: Decathlon (Oxylane Group).

Ключевые слова. Инновации в сфере спортивного инвентаря, палатка, гидрокостюм, управление инновациями.

Актуальность. Подход к управлению инновациями в компании зависит от особенностей ее отрасли и от самой компании [1]. Во многом подход зависит от того насколько владелец ориентирован на исследования [2]. Инновации обычно делятся на инновационные продукты и инновационные технологии (Abernathy & Utterback, 1978). Концепция жизненного цикла по отношению к

инновациям выделяет два основных пути, по которым могут идти компании: следовать исторически заданной траектории или анализировать прошлые события с целью выявить новые возможности. Таким образом, фирма управляет своим инновационным процессом, используя существующие источники и исследуя неизвестные горизонты. Принципиально инновационная деятельность может иметь два результата: неудача или успех [3].

Результаты исследования. Инновации - это не просто следствие исследований и разработок, а процесс, который порождает неопределенность и нестабильность. Эти два аспекта связаны с развитием новых навыков, изменением распределения ресурсов и переоценкой стратегии.

Управление инновациями в индустрии спортивного оборудования. Инновационные компании часто строят свою модель управления с учетом творческой составляющей. Это может создать беспорядок, но явиться толчком для инноваций. Однако это также означает, что компания рискует, становится непредсказуемым результатом такого процесса или культуры. В этой работе рассмотрены инновационные процессы и стратегии для проверки двух гипотез:

1. Инновация - это возможность. Это сложный и непредсказуемый процесс, требующий хаоса и творчества;

2. Инновация требует решения практической проблемы привлечения новых потребителей, чтобы получить долю на рынке, что требует рационального подхода в рамках восходящих и нисходящие процессов.

С момента своего дебюта в 1997 году отдел исследований и разработок Decathlon Creation Center изучил человеческий организм в движении. Его цель - повысить безопасность и комфорт спортсменов.

Директор по инновациям Decathlon выделяет несколько этапов в инновационных процессах:

1. Начальный этап называется «видение». Его цель - выявить новые цели и новые подходы. В соответствии с философией бренда этот стратегический шаг позволяет «определить цели с большим потенциалом для инноваций».

2. Следующим шагом являются технические характеристики, определяющие компоненты и процедуры сборки в соответствии со спецификациями. На этом этапе научно-исследовательский отдел управляет начальными исследованиями и запускает создание самих проектов. Руководитель промышленных прототипов строит первый прототип, который должен быть испытан в лабораториях и реальных условиях. Таким образом, перед созданием конечного продукта необходимо изготовить несколько прототипов. Затем продукт дорабатывается в соответствии с окончательным списком технических спецификаций перед отправкой в производство.

3. Последним этапом является коммерциализация, демонстрация своей продукции потенциальным клиентам в магазинах, специализированным новостным каналам и реклама.

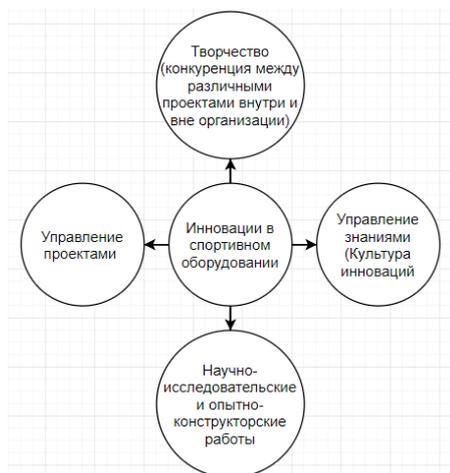


Рисунок 1 - Четыре принципа управления инновациями в производстве спортивных товаров

Decathlon Group использует модель развития инноваций, основанную на четырех направлениях деятельности (рис.1). Использование каждого направления может варьироваться от одного проекта к другому, но наибольшей эффективности в развитии инновацией удастся получить именно при работе по всем четырем направлениям. Как сказал глава отдела инноваций в Decathlon, есть продукты, идеально отражающие первоначальное видение, другие не соответствуют планам, но могут повлечь революцию на рынке

Инновации decathlon в спортивном оборудовании, decathlon group, развивается путем создания новых специализированных брендов, а также деятельности по исследованиям и разработкам, разделенной на сектора, но не как владельца розничных продавцов суббрендов, а как владельца-производителя амбициозных и мощных автономных брендов. эта стратегия привела к двойной системе управления инновациями и, наконец, к форме управления «переменная геометрия». это исследование будет сосредоточено на разработках decathlon group, особенно на том, как происходит создание и управление инновациями. в значительной степени успех инноваций decathlon group зависит, прежде всего, от превосходного понимания и координации между различными подразделениями компании, а также от нетипичной системы категорирования инновационных проектов (рис.2).

Двухсекундная палатка. Decathlon создал палатки под названием «двухсекундная палатка»: это время, необходимое для установки палатки. Она легко устанавливается, просторна, но при этом достаточно компактна чтобы убрать ее в рюкзак. Это новое поколение палатки было создано в ответ на многочисленные требования клиентов, быстрая установка и максимальная компактность для транспортировки.

Гидроизоляция палатки была испытана как лаборатории, так и в реальных условиях. Разработка имеет международный патент. На практическом уровне все, что нужно сделать, это выбросить палатку в воздух или поместить ее на землю, и она разворачивается сама собой. Понадобится всего 10 секунд, чтобы сложить ее обратно после использования. Будучи революцией на рынке,

«двухсекундная палатка» классифицируется как четвертая категория инноваций в Decathlon.



Рисунок 2 - Категории инноваций Decathlon.

Гидрокостюм «Inergy». С техническими партнерами Tribord, такими как Николас Лайдвилл (трехкратный победитель чемпионата мира по бодибилдингу) и Эммануэль Джоли (пятикратный победитель чемпионата Европы по серфингу), Decathlon создали гидрокостюм, который обеспечил свободу движения. Для его производства было проведено много исследований человеческого тела при движении, а также исследование кожи с помощью сканера. Задуманный для использования в бодибилдинге и серфинге, гидрокостюм выполнен из неорефера Дюрамеш, что дает ему максимальную эластичность. Этот продукт был задуман так, чтобы обеспечить как можно больше ощущений при контакте с водой и гарантировать в то же время оптимальный тепловой комфорт и уменьшить усталость. Гидрокостюм «Inergy» классифицируется как инновация второй категории в Decathlon. Для этого продукта был также зарегистрирован международный патент.

Модель инноваций в спортивном оборудовании. Эти два нововведения имели разные пути создания в Decathlon Group. Как отмечает владелец, инновация полностью внутренняя, когда она основана на исследованиях Decathlon (подразделения, отвечающего за исследования и разработки в группе). Директор по инновациям сказал, что поддерживает самые разные творчества во время работы над проектом, поэтому некоторые варианты и идеи появляются уже во время работы.

Рациональная система управления инновациями и идеями вполне подходит для экспертных товаров, которые расположены на специализированных рынках и предназначены для информированных и требовательных спортсменов [5].

С гидрокостюмом Tribord Inergy проектная команда начинала с научного и очень традиционного исследования по эластичности кожи, чтобы разработать гидрокостюм с такими же свойствами. Исследование состояло в том, чтобы

проводить тесты с контактными площадками на коже серфера, чтобы знать и моделировать все его движения. Затем, на основе приобретенных данных, проектная команда попыталась узнать, какой материал будет лучшим для изготовления гидрокостюма с высокой теплоемкостью и высокой эластичностью (т.е. Идентификация всех типов неопрена с точки зрения растяжения, тонуса, склеивания швов, сопротивления, и т. д.). В этом проекте цель заключалась в том, чтобы повысить тонус тела используя эластичность материалов, чтобы усилить движения серфера, в частности, когда он должен грести руками, чтобы набрать скорость.

В данном проекте несколько решений, которые привели к инновациям, позволяющим разрабатывать новый тип гидрокостюма, чтобы обеспечить больше свободы передвижения и больше защиты от холода.

У Decathlon Group была воля стать лидером и продемонстрировать высокий уровень технических навыков в области неопреновых гидрокостюмов. Таким образом, для достижения этой цели были привлечены талантливые спортивные советники в проектную команду и проведены глубокие научные исследования в области биомеханики, физиологии и материалов.

Бурные системы управления инновациями и идеями более подходят для общих общественных благ, которые требуют меньше технической подготовки и научных знаний. Таким образом, инновационный процесс повышает эффективность и позволяет компании увеличить выпуск новых товаров.

Сегодня инновационный проект будет успешным благодаря движению, адаптации, резервам, колебаниям, возможностям, полученным в нужное время, и особенно хорошей поддержке новых идей [9].

Заключение. Первоначальное видение управления инновациями присуще компании, которая делает все возможное, чтобы проекты воплотились в жизнь. В своей политике инноваций и роста группа Decathlon предоставила себе свободу выбора между стабильной и деятельностью в области научно-исследовательской и опытно-конструкторской работы. Первое позволяет минимизировать риски, но часто в ущерб исследованиям, которые могут быть длинными и дорогостоящими (т.е. гидрокостюм «Иннергия»), второе нестабильно, но потенциально генерирует выдающиеся инновации, способные модифицировать весь сегмент рынка (т. е. двухсекундная палатка).

Деятельность на стыке рациональности и хаоса рискованна. Хотя процессы генерации и создания идей Decathlon происходят в структурированном виде, культура позволяет всем сотрудникам следовать творческой логике.

Инновации, возникающие в результате исследований и разработок исследовательских центров и децентрализованных исследовательских подразделений, следуют различным путям, в зависимости от того, находятся ли они в специализированных нишах (например, водные виды спорта) и предназначены ли для опытных спортсменов (например, бортиков и серферов) или расположены в неспециализированных нишах (например, походы и

кемпинг), предназначенные для широкой публики (например, отдыхающие и туристы).

Создание таких разных новых товаров осуществляется в соответствии с различными стратегическими моделями. Это комплексный подход к инновациям, поскольку одновременно запускаются многочисленные проекты, и ставки высоки, но когда открывается перспективный рынок ниши, победитель получает все [11].

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абернати У.Д. Шаблоны промышленных инноваций. Обзор технологий. 2010. С. 16-30.
2. Барни Д. Твердые ресурсы и устойчивое конкурентное преимущество // Журнал управления. 2014. С. 99-120.
3. Дирикс М. Накопление запасов активов и устойчивость конкурентного управления // Менеджмент науки. 2007. С 504-511.
4. Люм А. Влияет ли роль новатора на воспринимаемый потенциал роста? Анализ четырех типов новых фирм, основанных на технологиях // Технологический анализ и стратегический менеджмент. 2012. С. 41-54.
5. Марчесни М. Малая предпринимательская деятельность. 2003. С. 209-219.
6. Мэйтис С. Стратегия намерения и трансформация окружающей среды: Концепция развития стратегического центра в области ресурсов. 2016. С. 26-35.
7. Петараф А. Краеугольные камни конкурентных преимуществ: роль взаимодействия фирмы-учредителя // Стратегический менеджмент». 2004. С. 179-191.
8. Розермел Ф. Стратегическое управление: концепции и случаи. 2012. С – 50-62.
9. Смэлбон Д. Характеристики и стратегии высокоразвитых МСП // Международный журнал по предпринимательскому поведению и исследованиям. 2013. С. 44-62.
10. Хэмел Г., Прахалад К.К. Конкуренция на будущее. 2015. С.120-125.
11. Хитт М. Корпоративная отличительная компетенция, стратегия, промышленность и производительность // Журнал стратегического управления. 2008. С. 273-293

УДК: 796.412

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ПОДВИЖНОСТИ СУСТАВНО-СВЯЗОЧНОГО АППАРАТА В ФИТНЕСЕ

К.В. Бочурина

магистрант

Т.В. Горланова

магистрант

Л.Д. Назаренко

доктор педагогических наук, профессор

*Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова,
Ульяновск, Россия*

Аннотация. Рассматривается методика развития подвижности суставно-связочного аппарата человека. Описываются физические упражнения, этапы учебно-тренировочного процесса, средства и методы улучшения подвижности и амплитуды движений в суставах. Выявлены результаты педагогического эксперимента: положительная динамика в развитии мобильности и растяжения путем последовательного применения разработанной методики.

Ключевые слова. Подвижность, гибкость, методика.

Актуальность. Подвижность в суставах человека является одной из самых значимых факторов технического совершенствования в различных видах спорта. При ограниченной подвижности суставов усвоение двигательных навыков и технических приемов замедляется, а некоторые из них, например, упражнения, выполняемые в тренажерном зале, не могут быть вообще освоены. Недостаточная подвижность суставно-связочного аппарата снижает степень проявления мышечных усилий, двигательных координаций, ухудшает межмышечную и внутримышечную согласованность, снижает работоспособность и часто является причиной травм, повреждения мышц, суставно-связочного аппарата [8].

Анатомическая подвижность суставно-связочного аппарата относительно постоянна и дает картину амплитуды двигательных действий, ограничивающих движения костей. Их форма во многом определяет направление и размах движения в суставе (сгибание, разгибание, вращение, приведение, отведение, пронация, супинация), поэтому первоначально не все имеются показатели для развития подвижности суставов. Для активной подвижности нужна сила мышц, окружающих сустав и их способность совершать движения в суставах за счет мышечных усилий. Пассивная подвижность определяется анатомическим строением суставно-связочного аппарата и размером возможного движения в суставе под действием внешних факторов. При значительной амплитуде двигательных действий занимающийся может выполнить широкий спектр физических упражнений. Выполняя их «амплитудно», это делает их более эффективными и результативными [9].

Целью исследования - выявить эффективные методы и средства развития подвижности суставно-связочного аппарата при занятиях фитнесом.

Методика и организация исследования. В суставах совершаются в основном, вращательные движения. Как правило, различают три основные оси вращения в суставах:

- передне-заднюю, вокруг которой сустав производит отведение и приведение во фронтальной плоскости;
- поперечную, вокруг этой оси сустав осуществляет сгибание и разгибание в сагиттальной плоскости;
- вертикальную, вокруг этой оси сустав производит вращение кнаружи и внутрь.

Движения в суставах зависят от формы суставных поверхностей.

Амплитуда движений в суставах лимитирована работой мышц – антагонистов.

В пассивном движении нужно различать ограничитель движения, осуществляемый мышцами, связочным аппаратом и мягкими тканями.

Активное движение в суставе осуществляется мышцами-синергистами, деятельность которых контролируется нервной системой. Торможение активного движения обеспечивается только мышцами-антагонистами [2,4]. Связочный аппарат и другие составляющие сустава при активных движениях в тормозном действии не участвуют. Под влиянием нервной системы величина

активного движения у одного и того же человека может изменяться в зависимости от его рабочего состояния [1].

Гибкость, как одна из важных качественных сторон двигательной деятельности позволяет принимать и удерживать различную позу, выполнять движения различной амплитуды. выделяют две ее основные формы: при пассивных движениях и при активных движениях. Пассивная гибкость осуществляется под действием внешних сил, и чаще, до полного упора и болевых ощущений [7]. Активная гибкость выполняется за счет тяги мышц, проходящих через сустав. Значительнее для человека - активная гибкость. Но величина ее в значительной степени обуславливается уровнем пассивной гибкости, которая в основном характеризует способность человека к выполнению широко амплитудных движений [5,8]. Следует отметить, что в спорте принято определять только амплитуду активной гибкости, имеющей наибольшее значение в практике спортивной деятельности. Несмотря на то, что между активной и пассивной гибкостью нет прямой взаимосвязи, пассивная все же оказывает роль резерва для активной [3,4].

Гибкость в значительной степени определяется состоянием возбуждения растягиваемых мышц. Высокая лабильность мышц в определенной степени повышает их растяжимость, которая определяется величиной импульсации от нервных центров. Чем разнообразнее моторная деятельность, чем выше двигательная активность выполнения физических упражнений, тем больше импульсов поступает в работающую мышцу и возбудимость ее существенно возрастает. Одно и то же упражнение, выполненное с различной амплитудой и мышечным напряжением, оказывает неодинаковое влияние на одну и ту же группу мышц. Важно уметь их правильно использовать для решения конкретной двигательной задачи. Например, укрепление связок и сухожилий голеностопных и коленных суставов лыжника дает возможность быстро овладеть поворотами на лыжах, вариантами спуска, подъема, избегать падений, выполнять полезные в оздоровительном плане двигательные действия.

Рекомендуется одновременно развивать силу мышц и их растяжимость с помощью специальных упражнений. Растяжимость мышц уменьшается при значительных показателях силы, так как в этом случае необходимо преодолевать их большое сопротивление. Например, при выполнении наклона назад до положения «моста» развивается не только гибкость соответствующих групп мышц, но одновременно увеличиваются их силовые показатели, так как для удержания тела в состоянии равновесия требуется значительное мышечное напряжение. Это нужно учитывать при самостоятельных занятиях оздоровительной физической культурой, подбирая физические упражнения таким образом, чтобы они оказывали комплексное воздействие на развитие двигательных-координационных качеств.

Улучшения гибкости можно добиться лишь при систематических занятиях, выполняя серии специальных упражнений. При этом их сложность должна постепенно возрастать. При отсутствии регулярности занятий показатели гибкости снижаются.

Зависимость уровня эластичности мышц от температуры тела - следующего фактора, влияющего на их состояние, - определяется интенсивностью обмена веществ в организме. В предварительно разогретой мышце усиливается циркуляция крови, значительно повышаются эластичные свойства, что положительно сказывается на ее растяжимости. Чем сложнее двигательное действие, тем лучше следует разогреть мышцы. Предварительно разогретые мышцы обладают лучшей растяжимостью.

Силовая нагрузка увеличивает проявление гибкости, что объясняется активным мышечным напряжением, сопровождающимся повышенной возбудимостью мышц и их усиленным кровоснабжением. В практике оздоровительных занятий физической культурой полезно выполнять двигательные действия, способствующие растяжимости мышц, после серии подтягиваний, отжиманий в упоре лежа, упражнений с отягощениями.

Прироста гибкости можно добиться регулярным выполнением специальных упражнений: наклонов вперед из положения стоя и сидя с прямыми ногами. Более легким вариантом является наклон стоя с дополнительной опорой (держась за спинку стула, край стола, подлокотник и т.д.). Полезны наклоны назад.

Гибкость позвоночника можно поддерживать, выполняя различные прогибы в положении лежа на животе. Работая над улучшением гибкости, необходимо знать, насколько эффективны выполняемые упражнения.

Если рассматривать гибкость в суставно-связочном аппарате спортсменов, то ее можно определить тремя факторами: возрастом, видом спорта и квалификацией. Учитывая все эти факторы, можно развивать гибкость, как и другие двигательно-координационные качества [2,5]. Процесс формирования гибкости у спортсменов делят на три этапа:

1 этап – «суставной гимнастики»;

2 этап – специализированного развития подвижности в суставах;

3 этап – подвижности в суставах на достигнутом уровне;

Рассмотрим несколько групп упражнений на развитие подвижности:

-пассивные (для растягиваемой мышцы) движения, выполняемые за счет усилия других мышц (например – наклоны);

-растягивающие движения - на тренажерах или при помощи партнера;

-маховые или пружинящие движения. Эта группа упражнений связана с увеличением силы мышц, выполняющих движение, но не так, чтобы приписывать их к упражнениям, выполняющим активную подвижность;

-маховые или пружинящие, растягивающие движения с отягощениями, способствующие движению;

-расслабленные висы;

-удержание положения тела, в котором мышцы наиболее растянуты [5].

Вышеперечисленные группы упражнений дают увеличение подвижности в суставах за счет совершенствования растяжимости опорно-двигательного аппарата [3,4]. Они укрепляют и улучшают эластичность суставной сумки, мышц и связок.

Результаты исследования и их обсуждения. Исследование проводилось на базе фитнес-клуба «Ультра», в г. Ульяновске в период с 01.08.2018 г- 01.11.2018 г. В педагогическом эксперименте участвовали 10 человек-женщин, не имеющих спортивной подготовки в возрасте от 22-27 лет. Было организовано две группы контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ), в каждой по 5 человек.

Перед началом эксперимента было проведено специальное тестирование с целью выявления начального уровня подвижности суставно-связочного аппарата у испытуемых при помощи специальных упражнений на подвижность, а именно:

1 тест - выкрут прямых рук назад с использованием веревки в сантиметрах ширины хвата - для определения подвижности плечевого сустава;

2 тест - наклон туловища вперед до предела, сидя на полу, ноги врозь колени разогнуты - для определения гибкости позвоночного столба;

3 тест - шпагат на полу (поперечный со сменой ноги, продольный, определяется среднее значение сразу для 3х шпагатов) - для определения подвижности тазобедренных суставов[6]. Анализ полученных данных не выявил явных различий в КГ и ЭГ ($p < 0,05$).

Занятия в КГ проводились традиционным способом в соответствии с общепринятой программой тренировки, в ЭГ дополнительно применялась разработанная нами методика, учитывающая педагогические условия, оказывающие влияние на подвижность суставно-связочного аппарата.

Наиболее эффективным воздействием на улучшение подвижности суставно-связочного аппарата, на наш взгляд, является внедрение к общепринятой программе упражнений дополнительных методик, таких как: разогрев мышц на эллиптическом тренажере в течении 10-15 минут перед «суставной гимнастикой». Эффективность этих методик обусловлена улучшением кровообращения тренируемых частей и звеньев тела, устранением «триггерной» зажатости на мышечных. При составлении программы определялась четкая последовательность тренировочного процесса, составлялась общая картина прохождения тренировки, выявлялись особенности перехода от одного этапа с определенными указаниями к другому, с постепенным увеличением нагрузки.

После окончания педагогического эксперимента было проведено повторное тестирование с целью выявления динамики исследуемых показателей. Анализ результатов показал их улучшение в обеих группах: КГ и ЭГ, но в ЭГ повышение результатов оказалось более существенным. При определении подвижности плечевого сустава исходные показатели в КГ составляли $80,06 \pm 10,08$ см, к окончанию педагогического эксперимента в КГ результаты составили $60,09 \pm 10,07$ см. Исходные показатели в ЭГ, соответственно составляли $80,08 \pm 10,07$ см, к окончанию педагогического эксперимента результаты в ЭГ составили $60,07 \pm 10,06$ см.

При определении гибкости позвоночного столба, изначально, испытуемые КГ едва могли коснуться грудью пола при наклоне туловища

вперед, к окончанию педагогического эксперимента участники КГ могли лечь грудью на пол. Участники педагогического эксперимента в ЭГ, в начале исследования не могли коснуться грудью пола при наклоне туловища вперед, но к его окончанию они полностью легли грудью на пол и так же коснулись его подбородком.

При определении подвижности тазобедренных суставов в начале педагогического эксперимента испытуемые КГ воспользовались помощью гимнастических блоков 5 см в высоту, спина у всех участников была круглая, к окончанию педагогического эксперимента женщины из КГ опирались руками уже на пол и их спины были относительно ровными. Женщины из ЭГ в начале педагогического эксперимента воспользовались помощью гимнастических блоков 5 см в высоту, спина у всех участников эксперимента была относительно ровная- не округлая, к окончанию эксперимента они опирались руками на пол и их спины были ровными-прямыми.

Подобная тенденция более существенного улучшения показателей подвижности суставно-связочного аппарата в ЭГ выявлена и по другим контрольным упражнениям.

Заключение. Результаты педагогического исследования показали, что для эффективного развития подвижности суставов нужно знать их биомеханические особенности, строение и эффективно провести подбор упражнений для развития гибкости. Следуя постепенному переходу от 1 до 3 этапа, можно развить значительную подвижность суставно-связочного аппарата. Упражнение на развитие гибкости и подвижности следует применять в течении всего тренировочного цикла, рационально использовать дополнительные методики и средства их развития. Следует правильно подбирать подготовительные и подходящие упражнения на развитие гибкости и подвижности суставно-связочного аппарата. Развивая активную подвижность в суставах, наибольшее внимание уделять силовым упражнениям в сочетании с упражнениями на растягивание. Применение этих физических упражнений способствует увеличению силы мышц, выполняющих движения, их растяжимости и эластичности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Кочурова, Л.А. Особенности организации занятий по оздоровительной аэробике девушек 17-20 лет / Л.А. Кочурова, С.А. Гурьянова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2015. – №1(34). – С. 89-97. DOI 10.14526/20_2015_20.
2. Назаренко Л.Д. Средства и методы развития двигательных координаций / Л.Д. Назаренко. – М: изд. «Теория и практика физической культуры», 2003. – 259с.
3. Назаренко Л.Д. Физиология физических упражнений / Л.Д. Назаренко. – Ульяновск: ФГ БОУ ВО «УлГПУ им. И.Н.Ульянова», 2017. – 262с.
4. Панова, Е.О. Совершенствование технической и артистической подготовки квалифицированных аэробистов / Е.О. Панова, Н.А. Валкина, И.А. Мингалишев // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2015. – №4(37). – С. 157-163. DOI 10.14526/01_1111_65.

5. Попова, Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике [Текст]: учебное пособие / Е.Г. Попова. – М: Терра-Спорт, 2000. – 72 с
6. Смоленский, В.А, Гимнастика в трех измерениях [Текст]: Учебное пособие / В.А. Смоленский, Ю.А. Менхин, В.А. Силин. – М.: 2009. – 123 с.
7. Шакина, Е.А. Определение гибкости [Текст] /Е.А. Шакина // Физическая культура в школе. – 2004. – № 7. – 15 с.

УДК 796.02

ИННОВАЦИИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

С.Н. Ильин

старший преподаватель

Казанский государственный архитектурно-строительный университет

Казань, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются нововведения и новшества в сфере физической культуры и спорта, которые позволяют значительно снизить риск получения травмы, улучшить результаты спортсменов и их тренировочный процесс, точнее определять результаты соревнований.

Ключевые слова. Новшества, разработка, усовершенствования, тренировки, спорт.

Прогресс не стоит на месте, с каждым днем появляются различные новшества, и конечно новшества в спорте. Инновации стремятся усовершенствовать результаты спортсменов, создать удобства для самих занимающихся, даже для зрителей и судей. И просто получить удовольствие от занятий физическими упражнениями.

Цель исследования: изучение инноваций в спорте, исследование спортивной области и выявление новшеств в области спорта.

Инновация – внедрённое новшество, способствующее высококачественному увеличению продуктивности процессов или продуктов, необходимых рынку. Является окончательным результатом интеллектуальной деятельности человека, его изобретений и рационализации. Примером такого нововведения является введение на рынок товаров и услуг с новейшими потребительскими свойствами или качественным повышением производительности. Инновации это не все новации, а лишь те, которые действительно повышают работоспособность функционирующей системы. К проблеме нововведений в спорте на данный отрезок времени уделяется особый интерес. Это объясняется большими реорганизациями в экономической, политической и духовной сфере разных стран, которые не смогли обойти область спорта. Сейчас спортсменам и тренерам необходимо постоянно работать с новшествами. Инновации, которые может использовать тренер, различны: новейшие методики спортивной тренировки, проблемное обучение и диалоговое преподавание. Сфера спорта подразделяется на различные категории исследования, и в каждой регулярно появляется что-то новое [1, 2].

К другим изобретениям относят экипировку спортсмена [3]. В течение нескольких последних лет появилось большое различие видов спортивной

одежды, оборудованных механизмами, которые помогают следить за физическим состоянием и успехом спортсменов во время тренировок. К примеру, для женщин, созданы спортивные топы, в которых используется проводящая ткань для регистрации сердечного ритма спортсменок. «Вычислительный центр» подобного бюстгальтера на кремниевых чипах размещается в небольшом пластмассовом корпусе и подает сигнал на принимающий прибор. Благодаря такой системе датчиков и микропроцессора спортивная электроника может отслеживать показатели физического состояния спортсмена: силу, влияющую на тело, электроимпульсы от сердца и нервной системы, кровяное давление, темп ходьбы или бега, нагрузку на сустав. Информация может обрабатываться «на месте» или отправляться на иное внешнее устройство.

Иногда данные разработки являются «побочными продуктами» мировых технологий. Например, испанская компания Emxus вместе с Европейским космическим агентством (ESA) создали устройство TrainGrid, представляющее собой электронную майку для занятий спортом. Механизм отличен тем, что он измеряет и подает на компьютер главные параметры тела и географическое расположение спортсмена, отмечает удары, падения и среднюю скорость его передвижений. В данный период времени разработчики TrainGrid исследуют вероятность эксплуатации данного устройства в других сферах деятельности – например отслеживание удаленных рабочих мест, помощь в борьбе с пожарами или в чрезвычайных ситуациях. Франсиско Гарсия-де-Кирос, технический директор компании Emxus, отмечает, что эта разработка стала реальной из-за политики органов управления Европейского Союза, которые уделяют значительный интерес конверсии технологии из космической сферы в прочие роды деятельности.

Еще одним достижением в области современных технологий спорта является шейный обод. Врач Грегори Майер создал шейный обод, который воздействует непрерывным давлением на шею для снижения внутренних травм мозга при ударах. Защитные шлемы, используемые спортсменами, защищают в основном от переломов костей. Сотрясения мозга также опасны и часто возникают не от изначального удара, а от его последствий. Головной мозг окружен жидкостью, защищающей его от ушибов. Но при сильной тряске, ударе или остановке мозг неминуемо ударяется о внешние стенки черепа, так что сотрясение можно получить без прямого удара по голове. Шейный обод, предложенный в качестве элемента защиты, может стать простым и действенным решением проблемы сотрясений. Слабо охватывая шею, обод порождает прилив крови мозгу, который из-за этого расширяется в объеме. Это говорит о сокращении свободного хода внутри черепной коробки, так что сила мозгового ушиба снижается в несколько раз. Некоторые организации считают, что уже через пару лет шейный обруч появится в продаже.

Следующее новшество в сфере спорта - «умные» майки, повышающие результативность занятий спортом. Благодаря специальной эластичной полоске возможно отслеживать амплитуду дыхания человека и частоту сердцебиения.

На внутренней стороне футболки есть встроенные эластичные электроды, которые регистрируют информацию. Создание умной майки способно помочь спортсменам избежать перенапряжения и мышечной усталости. Майка неизменно оценивает показатели жизнедеятельности организма: интенсивность дыхания или частоту сокращений сердечной мышцы. Основываясь на них, механизм оценивает степень нагрузки и возможности спортсмена по работе с текущей программой тренировок. Чтобы приобрести данные по сердечному ритму, в майке применяются интегрированные эластичные электроды. После получения данных на компьютер, они анализируются и сохраняются для будущего использования

Заключение. Физическая культура и спорт это исторически сложившаяся, особая область социальной практики человеческого сообщества, направленной на физическое совершенствование индивида, достижение высоких соревновательных результатов, самореализацию личности в процессе двигательной деятельности. Благодаря современным инновационным технологиям совершенствования спортивной экипировки, оборудования и инвентаря спортом становятся увлекательнее, доступнее, позволяют добиваться высоких результатов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аюпова В.К., Кузнецова З.М. Брендинг образовательных услуг вуза физической культуры и спорта: современные подходы // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2014. №1(30). С. 20-24. DOI 10.145
2. Корепанова Ю.А. Анализ спорта и здоровья // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2013. №1(26). С. 93-97. 26/13_2014_13
3. Стеценко А.И. Влияние специальной экипировки на результативность пауэрлифтеров разного возраста и пола // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2013. №2(27). С. 193-199.

УДК 796.015.28

ОСОБЕННОСТИ ПЛАНИРОВАНИЯ В СПОРТИВНОМ ТУРИЗМЕ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Н.И. Егоров

магистрант

Л.И. Костюнина

доктор педагогических наук, профессор

Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова

Ульяновск, Россия

Аннотация. В данной статье рассматриваются особенности планирования спортивной подготовки в спортивном туризме на этапах начальной подготовки.

Ключевые слова. Спортивный туризм, туристская подготовка, спортивная подготовка, программа, объем, тренировка, начальная подготовка.

Актуальность. Спортивный туризм это вид спорта, в основе которого преодоление спортивных маршрутов в дикой природе на различных рельефах и условиях, а также искусственно построенных дистанций с набором определенных препятствий, с элементами спортивного туризма. Спортивный туризм является основой специальной горной подготовки бойцов специальных подразделений, спасателей, а так же гидов, осуществляющих сопровождение экстремальных видов туризма. Значимость развития спортивного туризма определяется его прикладной направленностью, возможностью овладения индивидом базовых навыков жизнедеятельности в природной среде, которые могут транслироваться в повседневную жизнь, обеспечивать готовность человека противостоять неблагоприятным, или стихийно возникающим, чрезвычайным факторам природной среды [1, 2, 10]. В качестве прикладного тестового испытания «Туристский поход» включен в нормативно-тестирующую часть ВФСК ГТО. Спортивный туризм является привлекательной формой физкультурно-спортивных занятий для всех групп населения, все больше внедряется в систему дополнительного образования детей дошкольного и школьного возраста.

Цель исследования: обосновать рациональное соотношение тренировочных средств на этапе начальной подготовки в спортивном туризме.

Методы и организация исследования. Педагогическое исследование было организовано на базе МБОУ ДО ДЮСШ Камско-Устьинского муниципального района. В педагогическом эксперименте участвовали юные спортсмены 9-12 лет (1-2 год обучения), в количестве 24 человек. Методы исследования включают: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, тестирование.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ специальной научно-методической литературы по подготовке спортивных туристов, в частности исследования И.И. Махова (2007), а также опыт практикующих тренеров указывает на то, что основной объем тренировочной работы уделяется технико-тактической подготовке, 61%; соответственно на физическую подготовку отводится всего лишь 20% общего объема тренировочных нагрузок [4, 5, 10]. С учетом рекомендуемого возраста детей для начала занятий в туристских секциях и кружках (10-11 лет), мы сталкиваемся с определенной проблемой. Данный возраст является наиболее благоприятным для развития практически всех физических качеств. Так в работах ведущих специалистов, спортивных физиологов (В.П. Филин, В.И. Лях и др.) указываются не сенситивные периоды развития тех или иных физических качеств: скоростные качества у детей лучше развивается с 7 до 9 лет у мальчиков, у девочек 7-9, 10-11, 13-14 лет; аэробные возможности организма у мальчиков с 8 до 15 лет, у девочек с 9 до 12 лет [3, 9]. Таким образом, опережающая технико-тактическая подготовка, при недостаточном внимании к вопросам развития физических качеств на начальном этапе подготовки, достижения необходимого уровня базовой физической подготовленности ограничивает возможности дальнейшего спортивного совершенствования.

Согласно рекомендаций изложенных в «Федеральном государственном требовании к минимуму содержания, структуре, условиям, реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам» то, в основе планирования видов подготовки следующее соотношение: 20-25 % общей и специальной физической подготовки; тактической и технической подготовке отводится 60 % от общего объема подготовки [6].

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивный туризм для этапа начальной подготовки предлагает на общую физическую подготовку выделять 44 – 57 % общего тренировочного объема, на специальную физическую подготовку 9 – 11 % общего времени, на техническую подготовку 24 – 34 %, тактическую, теоретическую и психологическую подготовку 4 – 8 %. На наш взгляд, данные требования наиболее соответствуют особенностям психо-фического развития детей. В данном стандарте в процессе планирования спортивной подготовки в целом учтены сенситивные периоды развития физических качеств таких как, быстрота, выносливость, скоростно-силовые качества, сила, координационные способности.

С учетом вышесказанного, результатов исследований ведущих специалистов [7, 8, 10] нами разработана программа подготовки по спортивному туризму для системы дополнительного образования, которая отвечает требованиям Федерального стандарта спортивной подготовки в виде спорта спортивный туризм. Для этапа начальной подготовки первого года обучения предложено следующее соотношение видов подготовки:

- общая физическая подготовка – 55-54 %
- специальная физическая подготовка 10-15 %
- техническая подготовка 24-39 %
- тактическая подготовка 2-4 %
- теоретическая и иная подготовка 4-5 % всего времени

Дети начинают заниматься с 9-10 лет. Данный возраст является благоприятным для развития выносливости, как базового физического качества, как предпосылки дальнейшей успешности занятий спортивным туризмом. В рамках разработанной нами программы туристской подготовки на этапе начальной подготовки (первый год обучения) основное внимание уделяется общефизической подготовке, без участия в соревнованиях. Основным критерием подготовленности юных спортсменов является выполнение контрольно-переводных нормативов, начальная подготовка к предстоящей в перспективе соревновательной деятельности.

На первом году обучения спортивная подготовка включает следующие мезоциклы:

Подготовительный мезоцикл (сентября - декабрь), данный период подразделяется на два этапа обще-подготовительный и специально подготовительный. Первый этап периода длится до ноября месяца, второй этап с ноября до конца декабря.

Подготовительный период делится на 5 микроциклов:

- втягивающий микроцикл, длится до октября месяца;
- развивающий цикл длится до ноября месяца;
- ударный цикл длится с ноября по декабрь месяцы;
- восстановительный микроцикл 1,5-2 недели
- контрольно-подготовительный (декабрь-до середины января, с плавным переходом в соревновательный период).

Соревновательный период включает 4 цикла:

- подводящий цикл (с середины января до середины февраля);
- собственно соревновательный цикл (февраль – март);
- малый восстановительный цикл (апрель);
- второй соревновательный период (май);

Восстановительный период

- восстановительный цикл длится до июля месяца

Переходный период 2 цикла

- восстановительный, отдых в условиях спортивного лагеря (июль);
- переходный период (август).

Этап начальной подготовки (второй год обучения) предложено следующее распределение объема видов подготовки:

- общая физическая подготовка – 53-55 %
- специальная физическая подготовка 10-15 %
- техническая подготовка 26-40 %
- тактическая подготовка 3-6 %
- теоретическая и иная подготовка 3-5 % всего времени

Второй год обучения, делится на два подготовительных, два восстановительных, два соревновательных цикла и переходный период.

Подготовительный период делится на 6 циклов, (сентябрь – середина ноября):

- втягивающий (1-2 недели);
- базовый (2-3 недели);
- восстановительный микроцикл (1-1,5 недели);
- ударный микроцикл (2-3 недели);
- восстановительный цикл (1,5-2 недели);
- подводящий цикл (до декабря месяца с переходом в соревновательный период).

Первый соревновательный период (ноябрь – декабрь) делится на 3 цикла):

- подводящий (до середины ноября);
- собственно соревновательный цикл;
- восстановительный микроцикл (1,5-2 недели в конце декабря);

Второй подготовительный период (январь – март) делится на 4 микроцикла:

- базовый цикл (2-3 недели);
- ударный цикл (2-3 недели);

- восстановительный цикл (1-1,5 недели);
- подводящий (с переходом на второй соревновательный цикл).

Второй соревновательный цикл (март – май месяцы) делится на 2 цикла:

- подводящий цикл (до середины марта);
- собственно соревновательный цикл (включает в себя

восстановительные циклы, продолжительностью не более 1 недели; длится до конца мая

Восстановительный период июнь – июль месяцы:

- восстановительный цикл длится до июля месяца

Переходный период 2 цикла

- восстановительный, отдых в условиях спортивного лагеря (июль);
- переходный период (август).

Эффективность разработанной нами программы подготовки в спортивном туризме начинающих спортсменов (1-2 год обучения) на основе рационального соотношения видов подготовки с учетом особенностей психовозрастного развития детей, акцентированным подходом к общефизической подготовке подтверждается результатами контрольно-переводных нормативов. Так 83% спортсменов экспериментальной группы выполнили требования контрольно-переводных нормативов. Из данной группы спортсменов 50 % выполнили 3 спортивный разряд; 30%, соответственно, 1 юношеский спортивный разряд и переведены на этап начальной специализации.

Заключение. Предложенные подходы к планированию тренировочного процесса начинающих туристов обусловят предпосылки к более качественному освоению техники спортивного туризма на основе создания общефизической, функциональной базы, обеспечивающей снижение риска получения спортивных травм, условия для более успешной адаптации к возрастающим физическим нагрузкам.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Егоров, Н.И. Специальная физическая подготовка начинающих спортсменов-туристов в процессе подготовки к соревнованиям на искусственном рельефе в закрытых помещениях / Н.И. Егоров, Л.И. Костюнина // Сборник научно-методических трудов научно-практ. конференции «Современные проблемы физического воспитания и безопасности жизнедеятельности в системе образования». Изд. УЛГПУ. – Ульяновск, 2017. – С.237-240.
2. Константинов, Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся / Ю.С. Константинов : учеб.-метод. пособие. – М.: ЦДЮТК МО РФ, 2000. – 228 с
3. Лях, В.И. Сенситивные периоды развития координационных способностей детей в школьном возрасте / В.И. Лях // Теория и практика физ. культуры. 1990, № 3. – С. 15 -19.
4. Махов, И.И. программно-методическое обеспечение занятий по туристскому многоборью с детьми 12-15 лет / И.И. Махов : дис. ...канд. пед. наук: 13.00.04.– Белгородский госуниверситет, Белгород, 2007 – 173с.
5. Махов, И.И. Развитие специальной выносливости в спортивном туризме на дистанции-пешеходной в закрытых помещениях у спортсменов тренировочного этапа 1 -го года обучения / И.И. махов А.С. Латышева // Вестник академии детско-юношеского туризма и краеведения. – 2016. №4 – С.151-155.

6. Приказ от 16.04.2018г. № 245 по Минспорт РФ об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Спортивный туризм» (зарегистрирован в Минюсте России 03 мая 2018 г. № 50971) // [Электронный ресурс], – режим доступа <https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/27867/>, свободный, (дата обращения 18.10.2018)
7. Соболев, С.В. Совершенствование методико-технической подготовки туристско-спортсменов на пешеходных дистанциях различного класса сложности / С.В. Соболев, Д.А. Шубин, Н.В. Мезенцева, А.С. Коновалов [Электронный ресурс]: Режим доступа // C:/Users/likost/Downloads/sovershenstvovanie-metodiko-tehnicheskoy-podgotovki-turistov-sportsmenov-na-peshehodnyh-distantsiyah-razlichnogo-klassa-slozhnosti%20(1).pdf
8. Соболев, С.В. Модельные характеристики физической подготовленности высококвалифицированных туристов-многоборцев / С.В. Соболев, В.М. Гелецкий // Физическая культура и спорт в системе образования: сб. материалов X Всерос. науч.-практ. конф. – Красноярск: Сиб. фед. ун-т, 2007. – С. 327
9. Филин, В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов / В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 232 с.
10. Федотов, Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм: учебник / под общ. ред. Ю.Н. Федотова. – М.: Советский спорт, 2003. – 328 с

УДК 796.015.12

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ БЕГУНОВ-СПРИНТЕРОВ СРЕДСТВАМИ ОФП

***Е.А. Исанаева**
магистрант*

А.В. Маштров

старший преподаватель

*Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
Казань, Россия*

Аннотация. В статье изложены материалы исследования, посвященные сравнительному анализу скоростно-силовых качеств бегунов-спринтеров. Авторы приводят новую методику развития скоростно-силовых качеств бегунов-спринтеров средствами ОФП в подготовительном периоде. Приводятся экспериментальные данные проведенного исследования на базе МБОУ ДО «СДЮСШОР по легкой атлетике» г. Казани.

Ключевые слова. Бегуны-спринтеры, методика, скоростно-силовые качества, средства, общая физическая подготовка.

Актуальность. Высокая социальная, прикладная и спортивная значимость спринтерских дисциплин легкой атлетики определяет интерес к научным исследованиям по всему спектру проблем, многолетней подготовки занимающихся. Необходимость интенсификации и специализации тренировочного процесса, являющихся условиями дальнейшего роста результатов, заставляет вести поиск все новых эффективных тренировочных средств [1, 3].

В основе подготовки бегунов на короткие дистанции лежит использование разнообразных упражнений скоростного, скоростно-силового и силового характера [4]. Тем не менее, не до конца решен вопрос о

преимущества одних средств над другими, особенно на начальных этапах развития. Одни специалисты отдают предпочтения беговым и прыжковым упражнениям, которые сходны по своей биодинамической структуре с основным соревновательным. Другие склоняются к планированию объемной работы на тренажерах, позволяющих избирательно, и более акцентировано воздействовать на формирование нужного силового и скоростно-силового потенциала ведущих мышечных групп [1,3,4].

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс бегунов-спринтеров 15-16 лет.

Предмет исследования – методика развития скоростно-силовых качеств бегунов-спринтеров средствами общефизической подготовки (ОФП).

Цель исследования – теоретически и экспериментально обосновать методику развития скоростно-силовых качеств бегунов-спринтеров средствами ОФП.

Задачи исследования:

1. Изучить научно-методическую литературу по выбранной теме.
2. Разработать методику развития скоростно-силовых качеств бегунов-спринтеров средствами ОФП.
3. Определить эффективность разработанной методики, направленной на развитие скоростно-силовых качеств бегунов-спринтеров средствами ОФП.

Организация исследования. Исследование проводилось с февраля 2018 года по апрель 2018 год. В исследовании приняли участие 20 бегунов-спринтеров (1-2 разрядники), 15-16 лет. Были организованы две группы: экспериментальная (ЭГ) и контрольная (КГ). Каждая состояла из 10 человек.

Результаты исследования и их обсуждение. В течение 3-х месяцев на тренировочных занятиях экспериментальная группа тренировалась по нашей методике, направленной на развитие скоростно-силовых качеств бегунов-спринтеров средствами ОФП. Методика использовалась нами в основной части тренировочного занятия в течение 30 минут в понедельник, в среду и в пятницу с использованием по 5-6 упражнений из табл. 1.

Таблица 1 - Методика развития скоростно-силовых качеств бегунов-спринтеров средствами ОФП

День недели	Средство	Дозировка	Метод	ОМУ
Понедельник	1. Прыжки через скакалку	3×80 прыжков	Повторный	На правой, на левой, на двух
	2. Прыжковые упражнения через барьеры	10 барьеров	Повторный	6 упражнений
	3. Прыжки «лягушка»	2×15 прыжков	Повторный	Акцент на дальность прыжка
	4. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед	2×10 раз	Повторный	Вторую ногу поддерживает партнер
	5. Скачки на одной ноге	2×10 раз	Повторный	Не проваливаться на опорную ногу
	6. Прыжки в длину с места	8 раз	Повторный	Стараться прыгать как можно дальше
	7. Тройной прыжок с места	8 раз	Повторный	С отягощением (гантели)
	8. Глубокие приседания	10 раз	Повторный	15 раз на правой, 15 раз на левой
	9. Приседания на одной ноге	2×15 раз	Повторный	Лицом вперед, правым, левым
	10. Выпады	3×10 раз	Повторный	боком вперед

Среда	Упражнения с набивными мячами: 1. Круговые вращения 2. Наклоны вперед, назад, в стороны 3. Броски вперед, назад и сбоку 4. Броски одной рукой 5. Броски двумя руками от груди 6. Броски из-за головы 7. Броски от груди с подскоками 8. Броски назад между ног 9. Жим штанги лежа 10. Приседания со штангой	10 раз 3×5 раз 3×5 раз 2×10 раз 12 раз 10 раз 10 раз 8 раз 4×5 раз 4×5 раз	Повторный Повторный Повторный Повторный Повторный Повторный Повторный Повторный Повторный	В парах Мячи 3 кг Расстояние между партнерами подбирается так, чтобы мяч можно было поймать и быстро отдать в толчке или броске 80% от собственного веса
Пятница	1. Сгибание и разгибание рук 2. Подтягивание на перекладине 3. Поднимание туловища 4. «Ножницы» 5. Приседания с гантелями 6. Сгибание ног лежа на скамье для разгибания	2×10 раз	Круговой	Отдых 5 минут

Эффективность разработанной методики проверяли с помощью контрольных тестов в начале и в конце эксперимента.

Сравнительный анализ показателей физической подготовленности экспериментальной и контрольной групп в начале эксперимента показал, что между ними отсутствуют достоверные различия в результатах всех проводимых тестов ($P > 0,05$). Достоверность различий определялось по критерию Стьюдента. В конце эксперимента снова было проведено тестирование в исследуемых группах. Результаты эксперимента были обработаны методом математической статистики и отражены в таблицах 2, 3.

Таблица 2 - Результаты физической подготовленности экспериментальной (ЭГ) и контрольной групп (КГ)

Нормативное испытание		ЭГ	КГ	t-критерий	t _{гр.}	Достоверность
Прыжок в длину с места (см)	в начале	260,4±5,1	261,6±5,7	0,22	2,10	P>0,05
	в конце	265,1±4,7	263,0±5,1	2,21		P<0,05
Бег на 150 м с высокого старта (с)	в начале	19,1±0,5	19,2±0,7	0,13		P>0,05
	в конце	17,9±0,4	18,5±0,6	2,27		P<0,05

Показатели теста «Прыжок в длину с места» у испытуемых контрольной группы в начале эксперимента были 261,6 см, а в конце – 263,0 см. Прирост

результатов составил 1,4 см, что соответствует 1,0%. В экспериментальной группе в начале эксперимента было 260,4 с, а в конце – 265,1. Прирост результатов составил 4,7 см, что соответствует 5,1%. Заметно существенное превосходство экспериментальной группы над контрольной, различия достоверны ($P < 0,05$).

Таблица 3 - Результаты физической подготовленности экспериментальной (ЭГ) и контрольной групп (КГ)

№	Нормативное испытание	ЭГ			КГ	
		в начале	в конце	прирост	в начале	в конце
1	Прыжок в длину с места (с)	260,4±5,1	265,1±4,7	5,1%	261,6±5,7	1,0%
					263,0±5,1	
2	Бег на 150 м с высокого старта (с)	19,1±0,5	17,9±0,4	6,7%	19,2±0,7	4,9%
					18,5±0,6	

Показатели теста «Бег на 150 м с высокого старта» у испытуемых контрольной группы в начале эксперимента были 19,2 с, а в конце – 18,5 с. Прирост результатов составил 0,7 с, что соответствует 4,9%. В экспериментальной группе в начале эксперимента было 19,1 с, а в конце – 17,9 с. Прирост результатов составил 2,2 с, что соответствует 6,7%. Заметно существенное превосходство экспериментальной группы над контрольной, различия достоверны ($P < 0,05$).

Заключение. Важное значение в процессе развития физических качеств бегунов-спринтеров на короткие дистанции имеет воспитание скоростно-силовых качеств, так как высокий уровень их развития способствует достижению спортивных результатов.

В разработанную нами методику включены прыжковые упражнения, элементы метания, упражнения на тренажерах.

По результатам проделанной работы в экспериментальной и контрольной группе наблюдается различный методический эффект, т.к. результаты у бегунов-спринтеров 15-16 лет экспериментальной группы выше, чем у испытуемых контрольной группы, что статистически достоверно ($P < 0,05$). Из всего вышесказанного следует, что разработанная нами методика развития скоростно-силовых качеств бегунов-спринтеров 15-16 лет средствами ОФП положительно влияет на результативность соревновательной деятельности бегунов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Маркин, О.М. Теоретические основы спортивной тренировки легкоатлета / О.М. Маркин, Л.И. Костюнина Л.И. Учебно-методическое пособие. – Ульяновск, 2012. – 55 с.
2. Москалев, О.А. Рационализация тренировочного процесса квалифицированных спринтеров в подготовительном периоде / О.А. Москалев, В.В. Чемов, Е.Ю. Барабанкина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – №6. – С. 140-144.

3. Назаренко Л.Д. Факторы, влияющие на результативность бега на 400 м квалифицированных спортсменов 17-20 лет / Л.Д. Назаренко, Е.А. Анисимова, А.Н. Катенков // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – Набережные Челны: 2017. – Том 12, №3 – С. 29-37.
4. Погорелова, О.В. Скоростно-силовая подготовка спринтеров РУДН на основе оптимального распределения объемов тренировочных нагрузок в годичном цикле / О.В. Погорелова, Е.Ю. Барабанкина // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2016. – №1. – С. 34-40.
5. Скрыгин, С.В. Объем средств специальной направленности в весенне-летнем подготовительном периоде юных бегунов-спринтеров / С.В. Скрыгин // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма // XII Международная научно-практическая конференция. – Уфа. – 2018. – С. 407-409.

УДК 796.42

ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ЗНАЧИМОСТИ РИТМИЧНОСТИ В СПРИНТЕРСКОМ БЕГЕ

*Т.Ю. Зотова
магистрант*

Л.Д. Назаренко

доктор педагогических наук, профессор

*Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова
Ульяновск, Россия*

Аннотация. В статье дано обоснование важности проблемы комплексного контроля в управлении тренировочным процессом бегунов на короткие дистанции. Спринтерский бег зрелищный и эмоциональный вид легкоатлетической программы, жесткая конкуренция на дорожке сделали этот вид одним из самых популярных в легкой атлетике. При организации тактической и стратегической подготовки спортсмена важную роль играет необходимость отработки ритмичности в беге.

Ключевые слова. Легкая атлетика, ритмичность, бег, легкоатлеты – спринтеры.

Актуальность работы. Спринтерский бег, или бег на короткие дистанции — это самый зрелищный вид беговых соревнований. Увеличение объемов и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок в беговых видах легкой атлетике обусловило повышение значимости и актуальности проблемы комплексного контроля специальной подготовленности спортсмена [1,6,11]. Техника бега спринтера характеризуется бескислородным (анаэробным) дыханием. Основная техника спринта заключается в высоком поднимании бедра, в жесткой постановке стопы и мощном отталкивании от дорожки, то есть подобный бег имеет скоростно-силовую направленность. Существенное внимание уделяется также вопросам развития тактики ритмичности двигательных действий при организации бега.

Цель исследования – совершенствование системы управления тренировочным процессом легкоатлетов-спринтеров на основе использования комплексного контроля в годичном цикле подготовки.

Задачи исследования:

1. Разработать методику совершенствования ритмичности спринтерского бега.

2. Теоретически обосновать и экспериментально проверить средства и методы развития ритмичности спринтерского бега.

Методы и организация исследования. Нами использовались следующие методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогический эксперимент, тестирование, метод экспертных оценок, статистическая обработка данных.

Результаты исследования. Современный уровень достижений в спринте требует поиска новых путей совершенствования тренировочного процесса. Одним из таких путей является управление процессом подготовки спортсмена на основе постоянной коррекции тренировочных нагрузок с целью достижения их адекватности функциональному состоянию организма это невозможно без правильно организованного комплексного контроля ритмичности в действиях спортсмена – легкоатлета [2-5,12,13].

Наши рекомендации по технике спринтерского бега следующие: повышение скорости сопровождается постепенным увеличением длины шагов — 1,9–2,4 метра; к отметке 30 метров скорость составляет до 95% от максимальной; бежать следует без рывков; стопа спортсмена на пятку не опирается, движение происходит с носка одной ноги на носок другой; отталкивание происходит за счёт стопы, причём резко и мощно; руки должны быть скоординированы с ногами, а также согнутыми в локте под углом 90 градусов; кисти рук двигаются вперёд и вверх до линии подбородка.

Определение двигательного ритма у спортсменов – легкоатлетов носит достаточно разнообразный характер, что может быть связано с общей необходимостью реализации системного подхода к восприятию.

Двигательный ритм спортсменов – легкоатлетов квалифицируется как стройность чередования, размеренность, как объединение элементов, следующих друг за другом. Двигательный ритм спринтеров - закономерная повторяемость организованной системы процессов, которые обладают строго определенными пространственными и временными характеристиками, характеризует циклические виды спорта [12].

В основе формирования двигательного ритма заложен условный рефлекс на временной раздражитель, который входит в динамический стереотип. Имеется возможность осознанного овладения двигательным ритмом, что является крайне значимым в физическом воспитании, особенно, на начальном этапе формирования двигательной базы начинающих спортсменов.

С точки зрения специалистов, двигательный ритм спортсменов – легкоатлетов представляет собой «определенную упорядоченность движений в составе сложного физического упражнения, которая характеризуется определенным сочетанием акцентированных фаз, которые существенным образом взаимосвязаны с активным нарастанием мышечных напряжений, с фазами не акцентированных действий, имеющих отличия меньшим мышечным напряжением либо расслаблением» [9,11-13].

Двигательный ритм при беге в спринте способствует максимально успешному решению поставленной перед спортсменом моторной задачи. Важно научиться управлять ритмом в процессе выполнения спортивных действий в тренировочной и, особенно, соревновательной деятельности. Двигательный ритм движений спортсменом – легкоатлетов должен носить рациональный, организационный характер, который может оказать воздействие на повышение результативности. Но он бывает и нерациональным, который снижает результаты в бега, если алгоритм работы разработан неверно.

В разработанную модель были включены следующие показатели: 1) быстрота, 2) сила, 3) скоростно-силовые качества, 4) скоростная выносливость, 5) объем тренировочных нагрузок. В качестве модельных характеристик были выбраны показатели в следующих контрольно-педагогических испытаниях: бег на 30 м с ходу (быстрота), рывок штанги (сила), тройной прыжок с места (скоростно-силовые качества), бег на 150 м (скоростная выносливость).

Сравнительный анализ показателей комплексного контроля спортсмена с соответствующими модельными характеристиками позволяет выявить сильные и слабые стороны в структуре специальной подготовленности легкоатлета-спринтера, что позволяет своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс. Методика тренировки, используемая в экспериментальной группе, является более эффективной по сравнению с традиционной. В данном случае под эффективностью тренировочного процесса понимается реализация потенциальных возможностей спортсмена для достижения запланированных результатов[4].

Результаты педагогического эксперимента показали, что использование оперативного, текущего и этапного контроля позволяет вносить рациональные управленческие решения в тренировочный процесс.

Эффективность бега на средние дистанции определяется содержанием упорядоченных, взаимосвязанных и, в то же время, относительно самостоятельных биомеханических структур техники бега, каждая из которых характеризуется присущим ей оптимальным сочетанием темпа и ритма, чередованием мышечного напряжения и расслабления, степенью акцентирования ведущих фаз бегового шага, обеспечивающих амплитуду и свободу движений, достижение гармонии двигательных действий [1,6,11].

В предпринятом исследовании двигательный ритм рассматривается как системообразующий фактор техники бега на средние дистанции, определяющий оптимальное соотношение отдельных фаз бегового шага на основе рационального соотношения темпа, ритма, динамики и амплитуды движений в структурах техники бега [12].

Проявление двигательного ритма в беге со старта и стартового разгона. Бег со старта обеспечивает возможность занять бегуньям выгодное тактическое положение на дорожке; своевременное включение всех систем организма в активную мышечную деятельность, обуславливающую экономичность движений, согласованность дыхания и двигательного ритма, способность удерживать высокую скорость по всей дистанции.

Переход от стартового разгона к движению по дистанции должен осуществляться с плавным изменением двигательного ритма. При движении бегуны со старта в каждом шаге с нарастающей скоростью происходит увеличение времени полета и уменьшение времени контакта с опорой. При возрастающей частоте шагов достигается необходимая скорость для перехода на свободный маховый беговой шаг. Большое значение имеют энергичные движения рук вперед-назад, выполняемые с большей амплитудой в связи с широким размахом бедер в первых шагах со старта. Особое внимание уделяется постановке стоп: на первых шагах со старта стопы ставятся несколько шире, чем в беге по дистанции темпе и минимальных колебаниях общего центра тяжести (ОЦТ).

Заключение. Совершенствование ритмичности при осуществлении движений у спортсменов – легкоатлетов, при учете техники бега на короткие дистанции является достаточно перспективным направлением, которое обеспечивает повышение максимальной эффективности тренировочного процесса, которые осуществляет формирование индивидуальной спортивной техники легкоатлета, а также способствует достаточно ярко – выраженной творческой самореализации спортсменов.

Современный уровень спортивных достижений в спринте требует поиска новых путей совершенствования тренировочного процесса, особенно его качественной стороны. Одним из таких путей является управление процессом подготовки спортсмена на основе постоянной коррекции тренировочных нагрузок с целью достижения их адекватности состоянию организма спортсмена. А это, в свою очередь, невозможно без правильно организованного комплексного контроля.

Управление тренировочным процессом легкоатлетов-спринтеров предполагает определение состояния спортсмена (исходные показатели уровня развития основных физических качеств, функциональной и психологической подготовленности), разработку модельных характеристик, проведение этапного комплексного контроля, анализ полученных данных с учетом выполняемой тренировочной работы, коррекция тренировочных нагрузок.

Содержание разработанной нами модели этапного комплексного контроля состоит из педагогического контроля, включающего контрольно-педагогические тесты: бег на 30 м с ходу (скоростные качества), тройной прыжок с места (скоростно-силовые качества), рывок штанги (силовые качества), бег на 150 м (скоростная выносливость), медико-биологического обследования (определение морфологического статуса, исследование центральной гемодинамики, вариабельности сердечного ритма, функций внешнего дыхания, проба с физической нагрузкой), психологического обследования (определение реакции на движущийся объект, реакции различения и реакции выбора).

Результаты проведенного формирующего педагогического эксперимента показали, что комплексный контроль, обеспеченный системой последовательных этапных педагогических, медико-биологических и

психологических обследований, способствует качественной и точной оценке специальной физической подготовленности, функционального и психологического состояния спортсмена, что позволяет создать хорошие условия для полноценной тренировочной работы. Использование этапного комплексного контроля позволяет вносить рациональные управленческие решения в тренировочный процесс.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гагуа, Е. Д. Тренировка спринтера / Е. Д. Гагуа. – М. : Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2001 – 72 с.
2. Егозина, В. И. Врачебно-педагогический контроль состояния спортсменов с использованием инновационных технологий / В. И. Егозина // Теория и практика физической культуры. – 2017 – № 3 – С. 9–12.
3. Запорожанов, В. А. Контроль в спортивной тренировке / В. А. Запорожанов. – Киев :Здоровья, 2015 – 144 с.
4. Иванченко, Е. И. Контроль и учет в спортивной подготовке : пособие / Е. И. Иванченко. – 2-е изд., стер. – Минск : БГУФК, 2012 – 60 с.
5. Кабанов, А. А. Педагогическая диагностика как метод управления тренировочным процессом спортсменов / А. А. Кабанов, В. М. Башкин // Теория и практика физической культуры. – 2016 – № 3 – С. 78–79.
6. Катенков, А.Н. Совершенствование специальной беговой подготовленности на короткие дистанции / А.Н. Катенков, Л.Д. Назаренко // Актуальные вопросы студенческой науки: сборник научных трудов. - Ульяновск, 2017. – С.63-66.
7. Костюнина, Л.И. Условия формирования навыков выполнения низкого старта в беге на короткие дистанции / Л.И. Костюнина, М.О. Маркин // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2014. – Т. 9. - № 1. – С. 40-46.
8. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции : программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва / А. В. Невдах. – Минск: ГУ «РУМЦ ФВН», 2016 – 104 с.
9. Назаренко Л.Д. Факторы, влияющие на результативность бега на 400 м квалифицированных спортсменов 17-20 лет / Л.Д. Назаренко, Е.А. Анисимова, А.Н. Катенков // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – Набережные Челны: 2017. – Том 12, №3. – С. 29-37.
10. Назаренко, Л.Д. Концепция решения проблемы повышения спортивного мастерства / Л.Д. Назаренко, Л.И. Костюнина // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2010. – Т. 5. – № 1. – С. 84-87.
11. Озолин, Э. С. Спринтерский бег (Библиотека легкоатлета) / Э. С. Озолин. – М.: Человек, 2010 – 176 с.
12. Чернышева, А.В. Техническая подготовка студенток нефизкультурных вузов в беге на основе совершенствования двигательного ритма / А. В. Чернышева : автореф. канд. ... пед. наук / Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. – Набережные Челны, 2012. – 25 с.
13. Чернышева А.В. Структура и содержание процесса развития ритмичности в циклических движениях / А.В. Чернышева // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2011. – №4(21). – С.97-103
14. Юшкевич, Т.П. Управление тренировочной нагрузкой юных спринтеров на основе показателей функционального контроля : метод. рекомендации / Т.П. Юшкевич, В.И. Приходько, Т.В. Лойко. – Минск : БГУФК, 2011 – 26 с.

ФУТБОЛ КАК СРЕДСТВО ПРИОБЩЕНИЯ ПОДРОСТКОВ К СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

А.С. Коваленко
магистрант

Багайоко Дугуфана
аспирант

Л.Д. Назаренко

доктор педагогических наук, профессор

Ульяновский государственный педагогический университет им. И.Н. Ульянова,
Ульяновск, Россия

Аннотация. В среднем школьном возрасте происходит закономерное снижение двигательной активности подростков, что обусловлено рядом причин: отсутствием ориентированности школьной физической культуры на индивидуальные интересы и потребности детей и подростков; слабой индивидуализацией физического воспитания на уроке физической культуры; направленностью содержания школьной физической культуры на подготовку к сдаче контрольных нормативов; отсутствием методической направленности содержания школьной физической культуры на подготовку учащихся к самостоятельному использованию средств физической культуры с целью саморазвития и самосовершенствования. Как показано в данной статье, проведение урока физической культуры на основе игры в футбол расширяет диапазон образовательно-воспитательного пространства школьного физического воспитания, обогащает содержание урока новыми средствами, формами и вариантами выполнения двигательных действий. Футбол - это не только скорость движений, сила и точность удара, но и неременная согласованность действий членов команды. Футбол позволяет раскрыть возможности и способности подростка, его творческий потенциал, особенности характера, лучшие качества.

Ключевые слова. Футбол, урок физической культуры, методика

Актуальность. Изучение опыта педагогической деятельности учителей физической культуры; систематические педагогические наблюдения на уроках физической культуры с целью изучения отношения школьников-подростков к данному учебному предмету показали неудовлетворенность учащихся школьным физическим воспитанием [3,5]. Это нашло свое отражение в недостаточной дисциплинированности учащихся, опозданиях на уроки физической культуры, пропусках по неуважительной причине, недостаточной двигательной активности.

Целью данной работы является поиск рациональных подходов к активизации интеллектуальной и двигательной деятельности на уроке физической культуры.

Задачи исследования:

1. Изучение отношения школьников среднего возраста к различным средствам физической культуры и спорта.

2. Разработка методики проведения школьного урока физической культуры на основе учета интересов занимающихся в сфере двигательной деятельности.

Результаты исследования и их обсуждение. Изучение специальной литературы по проблеме приобщения школьников младшего, среднего и старшего возраста в систематическую, физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую деятельность показало, что значительная часть учащихся не проявляет интереса к содержанию урока физической культуры и, прежде всего, по таким разделам школьной программы как легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка. Это обусловлено, в значительной степени однообразием учебного материала, низкой моторной плотностью урока, слабой эмоциональностью проведения занятий. Анкетирование учащихся среднего и старшего школьного возраста (138 опрошенных) показало, что 67% респондентов положительно относятся к игровым школьным урокам и хотели бы, чтобы они проводились в течение учебного года. Такое избирательное отношение школьников к игровым видам физических упражнений обусловлено разнообразием мышечной нагрузки; высокой эмоциональностью игровых заданий, постоянной сменой двигательной деятельности [1,2].

По массовости и популярности футбол занимает одно из ведущих мест среди культивируемых в стране видов спортивной деятельности. Имея давние исторические и культурные традиции, футбол наиболее полно отражает запросы детей и подростков в двигательной активности благодаря возможности выявления собственных моторных и интеллектуальных способностей.

Данная игра располагает возможностями для самопознания и самореализации. Немаловажным обстоятельством выступает возможность для самоутверждения, повышения самооценки, а также установления более обширных связей с подростками, что способствует расширению потребности в общении, реализации определенных интересов и склонностей, сопоставлении собственных достижений с успехами ровесников.

Футбол относится к видам спорта, обеспечивающим разностороннее развитие, существенное расширение двигательных умений и навыков, создание условий для многовариативной деятельности в постоянно изменяющихся условиях, что создает ощущение новизны и способствует оптимизации психо-эмоционального состояния. Все это ставит футбол в ряд видов спорта с комплексным воздействием на физиологические системы, психо-эмоциональную сферу, физическую подготовленность и показатели здоровья. Кроме того, занятия футболом являются одним из наиболее эффективных форм активного отдыха со значительной оздоровительной направленностью. По сравнению с другими видами спорта занятия футболом в основном проводятся на открытом воздухе, что позволяет успешно осуществлять закаливание, повышать иммунитет, формировать положительное отношение к окружающей природе [4].

Футбол по сравнению с другими видами спорта требует минимального специального оборудования и оснащения места занятий. Сравнительно ровная площадка с условно обозначенными воротами позволяет подросткам ощущать себя играющими на футбольном поле с применением основных технических приемов и действий. Все эти особенности делают футбол наиболее доступным

и массовым средством физического воспитания и спортивной подготовки детей и подростков, независимо от их интеллектуальных и двигательных предпочтений.

Нами была разработана методика проведения урока физической культуры на основе индивидуальных интересов и запросов учащихся в двигательной деятельности. Ее содержанием предусматривалось включение в разные части урока элементов игры в футбол, которые занимали определенное место в общей и специальной разминке; использовались в качестве подготовительных и общеразвивающих упражнений для повышения показателей мышечной силы, быстроты, точности, ловкости и других двигательных-координационных качеств.

Дети использовали футбольный мяч для усвоения элементов жонглирования ногами, головой; усвоения техники выполнения различных ударов по мячу на точность и дальность полета мяча, а также отработки приемов-передач различными частями стопы и т.д. Применение игровых и соревновательных моментов, выявление более ловких, точных, устойчивых игроков повышало эмоциональность урока, двигательную активность, работоспособность и интерес к выполнению различных заданий учителя.

Эффективность данной методики была проверена в ходе педагогического эксперимента, в котором приняли участие учащиеся двух седьмых классов школы №40. В педагогическом эксперименте приняли участие 43 учащихся. Были организованы КГ – 21 человек и ЭГ – 22 человека. Перед началом педагогического эксперимента изучались следующие показатели отношения школьников к уроку физической культуры:

- количество опозданий;
- количество пропусков без уважительной причины;
- отношение к каждому двигательному заданию;
- стремление к достижению лучшего результата;
- психо-эмоциональное состояние.

Данные показатели оценивались экспертной группой с участием тренеров ДЮСШ по футболу. Обработка материалов исследования не выявила существенных различий по оценке отношения школьников к уроку физической культуры ($p > 0,05$).

Уроки физической культуры в КГ проводились по традиционной схеме в соответствии с программой по физическому воспитанию. В ЭГ активно использовались элементы игры в футбол в сочетании с другими видами физических упражнений согласно предложенной нами методики. Отдельные приемы игры в футбол выполнялись в сочетании с бегом, прыжками подскоками. Они включались также в содержание подвижных игр высокой и средней интенсивности; часть элементов игры в футбол выполнялись с упражнениями малой подвижности; в заключительной части урока для снижения мышечной нагрузки и проведения физиологических систем в состояние близкое к исходным показателям.

Присутствие на уроке тренера по футболу являлось важным эмоциональным стимулом для качественного выполнения разнообразных

двигательных заданий, что вносило также в содержание урока ощущение соревновательности, повышенной двигательной активности с направленностью на качественное усвоение игровых элементов. Специалист по футболу давал профессиональные указания, показывал особенности выполнения некоторых технических приемов; разъясняя специфику выполнения двигательных действий; приводил примеры из практики тренировочно-соревновательной деятельности футболистов различной квалификации, разъясняя значимость формирования морально-волевых и нравственных качеств футболистов и важности самовоспитания в процессе занятий данным видом спорта.

После окончания педагогического эксперимента была проведена повторная оценка показателей, характеризующих отношение подростков к уроку физической культуры. Анализ материалов исследования позволил выявить следующую динамику. Количество опозданий в КГ сохранилось на прежнем уровне, в то время как в ЭГ не только не было опозданий без уважительной причины, но подростки заранее за несколько дней до урока интересовались: будут ли они заниматься футболом и придет ли на урок тренер.

Количество пропусков уроков физической культуры без уважительной причины в КГ несколько сократилось (на 12,0%), что, по-видимому было связано с приближением окончания учебного года и выставлением итоговой оценки по физической культуре. В ЭГ не было отмечено не одного пропуска без уважительной причины. В КГ характер отношения к двигательным заданиям на уроке физической культуры не претерпел существенных изменений. В ЭГ подростки стремились к усвоению всех предлагаемых учителем физических упражнений и, особенно в присутствии тренера по футболу. Кроме того, в ЭГ была отмечена значительно большая плотность занятия, высокая двигательная активность занимающихся, заинтересованность в усвоении каждого технического приема, изучаемого на уроке. Экспертной группой, включающей школьных учителей по физической культуре, тренера по футболу, классные руководители была отмечена также существенная разница психо-эмоционального состояния подростков КГ и ЭГ.

Заключение. Таким образом, результаты педагогического эксперимента показали, что проведение урока физической культуры на основе игры в футбол существенно расширяет образовательно-воспитательное пространство школьного физического воспитания, обогащает содержание урока новыми средствами, формами и вариантами выполнения двигательных действий. Профессиональное использование футбола в качестве ведущего средства физического воспитания явилось мощным стимулом активации двигательной деятельности подростков, повышение интереса к школьному уроку физической культуры. Учет интересов и запросов подростков в сфере двигательной деятельности явилось также одним из стимулов самовоспитания и самоорганизации, что нашло свое конкретное выражение в повышении дисциплинированности школьников ЭГ, ответственности и работоспособности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бальсевич, В.К. Методология индивидуализации в физическом воспитании и спорте / В.К. Бальсевич / Теория и практика физической культуры. – 2007. – №6. – С.74.
2. Назаренко Л.Д., Физкультурно-образовательное пространство в современных условиях общественного развития / Л.Д. Назаренко, И.С. Колесник, Е.О. Панова // Актуальные проблемы модернизации образования в области физической культуры: Материалы всероссийской научно-практической конференции. – Ульяновск: ИПК ПРО, 2007. – С. 11-16.
3. Назаренко Л.Д., Физиология физических упражнений. Л.Д. Назаренко, И.С. Колесник // Учебное пособие Ульяновск, 2010. – 255 с.
4. Столяров В.И., Бальсевич В.К., Моченов В.П., Лубышева Л.И. Модернизация физического воспитания и физкультурно-спортивной работы в общеобразовательной школе / под общей ред. докт. филос. наук, проф. В.И. Столярова. – М.: Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры», 2009. – 320с.
5. Чуб А.А. Формирование ценностного отношения школьников средних классов к физической культуре и спорту в процессе подготовки и участия в спортивно-массовых мероприятиях: Автореф. канд. пед наук. – Краснодар, 2006. – 24с.

УДК 796.015.14

ТРЕХСТУПЕНЧАТЫЙ ЦИКЛ КАК ОСНОВА ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПАУЭРЛИФТЕРА

М.В. Купричев

магистрант

В.В. Орлов

магистрант

Л.И. Костюнина

доктор педагогических наук, профессор

Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова

Ульяновск, Россия

Аннотация. Статья посвящена возможности использования трехступенчатого цикла А.В. Фалеева при подготовке спортсменов к соревнованиям по пауэрлифтингу и его отдельным движениям.

Ключевые слова. Пауэрлифтинг, предсоревновательная подготовка, тренировочный цикл, тренировочный план, методика тренировок.

Актуальность. Ввиду возрастающей популярности занятий с отягощением в фитнес-клубах, тренажерных залах, все больше спортсменов-любителей проявляют желание ступить на соревновательный помост, чтобы сравнить свои силовые возможности с другими спортсменами, улучшить собственные силовые показатели, а так же выполнить спортивный разряд. Зачастую, на практике, многие спортсмены-любители сталкиваются с проблемой невозможности реализовать свои силы, показать лучшие результаты в ходе соревнований, даже если перед этим спортсмен успешно справлялся с соревновательным весом в ходе тренировочного процесса. Иными словами, проблема заключается в достижении и сохранения планируемых показателей тренированности, в умении выйти на пик спортивной формы до ответственных

соревнований и показать максимально возможные индивидуальные результаты непосредственно в ходе соревновательной деятельности.

Цель исследования: обоснование возможности применения трехступенчатого цикла А.В. Фалеева при подготовке пауэрлифтеров к соревнованиям.

Методы исследования. Изучение специальной научно-методической литературы, методы теоретического анализа (сравнение, сопоставление, логическое обобщение), педагогическое наблюдение.

Результаты исследования и их обсуждение. Пауэрлифтинг или силовое троеборье - это силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении сопротивления максимально тяжелого для спортсмена веса на штанге в трех упражнениях: приседаниях со штангой на спине, жиме штанги лежа на горизонтальной скамье и становой тяге штанги.

Пауэрлифтинг является достаточно молодым видом спорта, первый официальный чемпионат мира по пауэрлифтингу был проведен в 1971 году, а первый чемпионат СССР - в 1990 году [1]. В связи с этим в спортивной науке только еще закладываются теоретико-методические основы пауэрлифтинга, у специалистов нет единства в понимании планирования и содержания различных тренировочных мезоциклов, особенностей предсоревновательной подготовки. Молодые спортсмены начинают выступать на соревнованиях и сталкиваются с проблемой невозможности реализации своих максимальных силовых показателей непосредственно в условиях соревновательной деятельности, что зачастую связано с системными ошибками методического характера при планировании тренировочных занятий в предсоревновательном периоде [3-6].

В ходе исследования нами разработана тренировочная программа для предсоревновательной подготовки начинающих пауэрлифтеров на основе методических подходов предложенных А.В. Фалеевым (2006), который рассматривает трехступенчатый цикл, как наиболее оптимальный способ достижения спортивной формы и демонстрации максимально возможного соревновательного результата.

Перед тем как перейти непосредственно к описанию цикла, считаем необходимым рассмотреть основные принципы, на которых должен базироваться тренировочный процесс спортсмена [2,6].

Первый принцип: основное внимание направлено на базовые упражнения. Изолированные упражнения на период подготовки исключаются.

Второй принцип: приседания со штангой, так же как и жим штанги лежа, делаются два раза в неделю. Становая тяга выполняется один раз в неделю.

Третий принцип: «тяжелые» базовые упражнения выполняются по 5 подходов по 5-8 повторений, «легкие» выполняются с весом 60% от «тяжелых» по 4 подхода по 4 повторения.

Четвертый принцип: отказ от проходок (прикидок). Максимальные веса поднимаются только на соревнованиях.

Пятый принцип: необходимость разминки до и заминки после тренировки.

Шестой принцип: необходимость восстановления мышечных волокон между тренировками.

Седьмой принцип: использование изометрических упражнений.

Восьмой принцип: формирование правильных пищевых привычек. Отказ от вредных продуктов.

Девятый принцип: включение в программу вспомогательных упражнений возможно только при появлении проблем при выполнении упражнений с субмаксимальными и максимальными весами.

Десятый принцип: регулярность тренировок.

Основу трёхступенчатого цикла составляет десятинедельный предсоревновательный план повышения нагрузок в рабочих весах, используемых спортсменом в своей подготовке.

Первая часть цикла включает в себя 4 недели, на которых спортсмен выполняет 5 рабочих подходов по 5 повторений, с еженедельным увеличением веса на штанге на 2,5 килограмма. Для перехода на вторую часть цикла, на пятой неделе к весу штанги добавляется 5 килограмм.

Следующие три недели, соответственно с пятой по седьмую, спортсменом выполняется 4 рабочих подхода по 4 повторения с аналогичным повышением на 2,5 килограмма еженедельно.

Для определения рабочего веса на 8-ой неделе трехступенчатого цикла, к рабочему весу 7-ой недели нужно добавить 7,5 килограмм. С полученный весом спортсмен-пауэрлифтер выполняет один подход на одно повторение. Общую схему тренировок на 8-ю и 9-ю недели цикла, можно представить в виде «6-4-2-1», где на 1 повтор выполняется рассчитанный нами вес, на 2 повторения - вес на 5 килограмм меньше, на 4 повторения - вес еще на 5 килограмм меньше, на 6 повторений - вес меньше предыдущего на 10 килограмм.

Десятая неделя трехступенчатого цикла представляет собой аналог предыдущих двух, с учетом того, что в конце этой недели у спортсмена планируется выступление на соревнованиях, и привычная схема «6-4-2-1» трансформируется в схему «4-2-1-1» без изменения веса на штанге. То есть уменьшается только количество повторов, выполняемых спортсменом. Последний подход на 1 повторение это и есть первый соревновательный подход на помосте.

Как правило, трёхступенчатый цикл рассчитывается от максимального результата спортсмена, выполненного на предыдущих соревнованиях или прикидке, с учетом прогресса в 5 килограмм. Но в случае, когда речь идет о спортсменах-любителях, которые ранее не выступали на соревнованиях, максимальный вес можно рассчитать исходя из формулы $MAX=m*1.2$, где m - это максимальный вес выполняемый спортсменом на тренировке в режиме 5 подходов по 5 повторений [5]. Веса тренировочного цикла удобнее рассчитывать в обратном порядке от десятой недели к первой.

Для примера рассчитаем трехступенчатый цикл в жиме штанги лежа для спортсмена выступающего в федерации АWPC без экипировки в весовой категории до 75 кг, выполняющим норматив Мастера спорта АWPC, который составляет 135 килограммов.

1-4 неделя «5x5»

1 неделя - 105 кг.

2 неделя - 107,5 кг.

3 неделя - 110 кг.

4 неделя - 112,5 кг.

5-7 неделя «4x4» (+5 кг.)

5 неделя - 117,5 кг.

6 неделя - 120 кг.

7 неделя - 122,5 кг.

8-10 неделя «6-4-2-1» (+7,5 кг.)

8 неделя - 130 кг.

9 неделя - 132,5 кг.

10 неделя - 135 кг.

Если спортсмен участвует на соревнованиях по пауэрлифтингу с экипировкой, то необходимо знать два показателя: максимальный вес на штанге, поднимаемый спортсменом без экипировки (МАХ1), и максимальный вес на штанге, поднимаемый с использованием экипировки (МАХ2). Тогда 1-7 недели трехступенчатого цикла рассчитываются от показателя без экипировки (МАХ1), а 8-10 недели от показателя с использованием экипировки (МАХ2).

Положительное влияние трехступенчатый цикл оказывает не только на спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства, но и на спортсменов тренировочного этапа (этапа спортивной специализации). По прохождению десяти недель тренировочного плана, спортсмен повторяет его, повысив вес на штанге на 5 килограмм на первой неделе плана. Вместе с тем, такое повышение в рабочих весах на штанге не влияет негативно на центральную нервную систему спортсмена, так как от десятой недели предыдущего цикла, к первой неделе нового цикла, объем тренировочных нагрузок снизился. Такое снижение нагрузок позволяет спортсмену восстановить физические и психические силы, затраченные на подготовке во время предыдущего цикла тренировок [3,4].

Заключение. Ключевая задача тренировочного процесса вывести спортсмена на «пик силы» решается тренером и спортсменом перед каждым ответственным соревнованием, на которых атлет должен продемонстрировать максимальный результат. При этом тренеры-практики в большей мере руководствуются программой тренировок для квалифицированных пауэрлифтеров, разработанной старшим тренером мужской сборной команды России по пауэрлифтингу Б.И. Шейко; анализируя собственный опыт педагогической деятельности, разрабатывают свои подходы к предсоревновательной подготовке. На наш взгляд, планирование предсоревновательной подготовки на основе трехступенчатого цикла позволяет

грамотно распределить тренировочные нагрузки с учетом подготовленности спортсмена, обеспечить плавный выход на пик спортивной формы.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Виноградов Г.П., Виноградов И.Г. Первые официальные чемпионаты по поднятию тяжестей // Современные проблемы атлетизма: спортивные и рекреационные аспекты: сб. науч. тр. СПб.: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2000. С. 3-5.
2. Емельянов Е.И., Давыдович М.Г., Шейко Б.И. Адаптивная физическая культура. Пауэрлифтинг // Башкирский институт физической культуры (филиал) УралГУФК. 2013. С. 328.
3. Костюнина Л.И., Биржевая А.О. Средства и методы развития специальных силовых качеств квалифицированных пауэрлифтеров // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры: материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции (20-21 декабря 2016). Казань, 2017. С.225-229.
4. Костюнина Л.И., Илькин А.Н., Биржевая А.О. Планирование тренировочных нагрузок квалифицированных пауэрлифтеров в подготовительном периоде годичного цикла // Поволжский педагогический поиск. №4(22). 2017.С.118-127.С.133-138.
5. Фалеев А.В. Силовые тренировки. Избавься от заблуждений. М.: МарТ, 2006. 320 с.
6. Шейко Б.И., Румянцева Э.Р., Горулев П.С., Цедов Р.А.. Пауэрлифтинг. От новичка до мастера. М.: Активформула Медиа Групп. 2013. 560 с.

УДК 796.81

УПРАВЛЕНИЕ МОТИВАЦИОННОЙ СФЕРОЙ БОКСЕРОВ КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Д.В. Маскеев

магистрант

Д.А. Осипов

аспирант

Л.Д. Назаренко

доктор педагогических наук, профессор

Ульяновский государственный педагогический университет им. И.Н. Ульянова,

Ульяновск, Россия

Аннотация. Организация и проведение воспитательной работы с боксерами является одной из недостаточно разработанных проблем, так как тренеры большое внимание уделяют повышению уровня физической и технико-тактической подготовленности, определяющей результативность соревновательной деятельности, не придавая значимости воспитательной работе как неотъемлемому компоненту системы спортивной подготовки. Анализ спортивной деятельности квалифицированных боксеров показал, что в повышении эффективности воспитательной работы имеются существенные резервы для роста спортивного мастерства. В системе воспитания духовно-нравственных качеств большое значение имеет формирование мотивов к спортивной деятельности.

Ключевые слова. Спортивная подготовка, бокс, мотивация, педагогический эксперимент.

Актуальность. Возрождение современного олимпийского движения, начиная с 1984 года, является величайшим событием в мировой культуре.

Четырехгодичные циклы соревнований в борьбе за победу и олимпийские достижения отражают идеи гуманизма и уважения человеческого достоинства. Основатель современных Олимпийских Игр П. Кубертен считал их основными принципами: демократизм, интернационализм, равноправие всех людей и народов, патриотизм в сочетании с взаимоуважением наций; служение делу укрепления мира на земле. Для участников Олимпийских Игр главной была честная справедливая борьба в соответствии с девизом «Быстрее, выше, сильнее», что позволяло признавать олимпийца образцом для поведения каждого спортсмена [1,2].

В системе совершенствования морально-волевых и нравственных качеств большое значение имеет формирование мотивов к занятиям спортом. В младшем школьном возрасте ведущими мотивами являются получение положительных эмоций; у подростков стремление к спорту обусловлено становлением характера, самоутверждением, потребностями в повышении самооценки. Учет характера мотивации к спортивной деятельности позволяет максимально индивидуализировать процесс воспитания морально-волевых и нравственных качеств спортсменов.

Объективные законы общественного развития, разработка новейших технологий спортивной подготовки; научно-технический прогресс, затронувший проблему создания эффективных спортивных тренажеров, более современных снарядов, оборудования - детерминировали стремительный рост спортивных достижений, появление большого количества выдающихся спортсменов высочайшего уровня не только в развитых странах. На крупнейших спортивных форумах разрыв в результатах сильнейших спортсменов настолько минимален, что создает большие трудности для выявления истинного победителя.

Если в видах спорта, связанных с проявлением скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости, где результаты оцениваются в секундах, минутах, сантиметрах и других конкретных цифровых показателях, используется специальная, высокоточная, измерительная техника, то в спортивных единоборствах и художественных видах спорта проявляется субъективизм судей. При мотиве добиться успеха любой ценой, выставление неадекватной оценки создает предпосылки для нарушения спортивной этики, идей Олимпийского движения; норм и правил ведения спортивной борьбы [1,7].

Методика и организация исследования. Оценка уровня сформированности мотивов занятий боксом предусматривала: распределение мотивов по их значимости, обусловленной личностной направленностью и социально-ориентированной направленностью. Так, мотив «Стать сильным, ловким, уверенным в себе» оценивался в пределах от 3,5баллов до 4,2баллов; мотив «заниматься мужественным видом спорта» от 3,4 до 4,0балла; мотив «усвоить навыки защиты и самообороны» - от 3,3 до 4,2балла; мотив «самоутверждение»- от 3,3 до 4,2балла; мотив стать членом сборной команды – от 3,0 до 4,0 балла.

Неспособность некоторых атлетов добиться победы над противником в открытой честной борьбе обусловила использование различных стимулирующих веществ, что получило быстрое распространение среди спортсменов и в настоящее время представляет большую проблему, требующую поиска эффективного решения. Однако главной причиной снижения уровня нравственности, многие специалисты в области спорта считают недостаточное внимание к организации систематической воспитательной работы со спортсменами в процессе повышения их физической, технико-тактической и психологической подготовки.

Понимая значимость формирования волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, упорства, силы воли и др., детерминирующих способность к концентрации нервно-мышечных и психических усилий, спортивные педагоги недооценивают роль нравственных качеств при становлении личности спортсмена.

Снижение уровня нравственности обусловило увеличение фактов нечестного ведения соревновательной борьбы разными способами: достижение победы на договорных условиях, подставки атлетов и т.д. В ходе исследования мы изучали отношение квалифицированных боксеров и тренеров к проблеме использования допингов в спорте. Нами была разработана анкета, ответы на вопросы которой позволили получить информацию, позволяющую подтвердить большую значимость целенаправленной воспитательной работы со спортсменами [3,4,5].

Анонимность анкетирования, разъяснение цели его проведения, методики заполнения анкеты дали возможность ознакомиться с мнением респондентов в количестве 69 человек, в состав которых вошли 39 квалифицированных боксеров 14-16 лет; 27 тренеров по боксу с разным педагогическим стажем и опытом тренерской работы, 3 сотрудника городской и областной федерации бокса. Перед анкетированием была проведена беседа о современном состоянии и тенденциях дальнейшего развития бокса, значении данного спорта для разностороннего, гармоничного развития личности; о преимуществах бокса перед другими видами спортивной деятельности, его воспитательных возможностях; предоставлении равных условий для спортивного совершенствования всем занимающимся. В процессе беседы обсуждалась проблема применения допинга в боксе; возможные пути повышения эффективности воспитательной работы с первых тренировочных занятий [8].

Анкета для выявления отношения к допингу у боксеров различной квалификации и тренеров по боксу

Методика заполнения анкеты. Анкетирование является информативным методом научного исследования при условии максимальной объективности ответов, раскрывающих отношение респондента к изучаемой проблеме. Это обуславливает необходимость глубокого понимания сути каждого вопроса, предварительного обдумывания ответа, проявления принципиальной позиции. Анкета является анонимной.

№ п/п	Содержание вопроса	Варианты ответов		
		Да	Нет	Не знаю
1	Способствует ли, на Ваш взгляд, применение допинга улучшению спортивного результата?			
2	Можно ли, по вашему мнению, для достижения победы обойтись без допинга?			
3	Знаете ли Вы, спортсменов высокого класса, применяющих допинг?			
4	Считаете ли Вы, допустимым использование допинга для победы на соревнованиях?			
5	Принимали ли вы стимулирующие средства на ответственных соревнованиях?			
6	Изменилось ли ваше отношение к использованию допинга в течение жизни?			
7	Считаете ли Вы применение допинга личным делом спортсмена?			
8	Можно ли, на Ваш взгляд, добиваться победы над противником любой ценой, в том числе, с помощью допинга?			
9	Является ли, по вашему мнению, безнравственным использование на соревнованиях стимулирующих средств?			
10	Попытаетесь ли вы убедить своего друга-спортсмена не употреблять допинг для достижения победы?			
11	Перестанет ли ваш спортивный кумир быть для вас идеалом, если узнаете, что он использовал допинг?			
12	Если Ваш противник добился победы за счет допинга, будете ли Вы добиваться его дисквалификации?			
13	Если тренер предложит Вам для победы допинг, будете ли вы его использовать?			
14	Опасно ли, по Вашему мнению, применение допинга для здоровья?			

Результаты и их обсуждение. Обработка анкет показала, что многие боксеры, стремясь к высоким спортивным результатам любой ценой, не понимают отрицательных последствий приема стимулирующих средств. Так, на вопрос «способствует ли допинг достижению победы, утвердительно ответили 39 респондентов. В том, что показать свои высшие спортивные достижения можно, не употребляя допинга, убеждены только 7 боксеров из 39 человек.

Во время и после проведения европейских, мировых первенств и чемпионатов, а также Олимпийских игр поступает значительное количество информации о нарушениях правил соревнований путем употребления стимулирующих веществ. Это свидетельствует о том, что допинги стали неотъемлемой частью соревновательной деятельности международного уровня, что отрицательно сказывается на духовно-нравственном воспитании молодых перспективных спортсменов. Это подтверждают ответы юных боксеров, показывающих, что выдающиеся спортсмены продолжают оставаться для них идеалом, несмотря на то, что употребляют стимулирующие средства.

Значительная часть высококвалифицированных спортсменов 14-16 лет - 17 человек из 39 считают, что применение допинга является личным делом атлета. 19 респондентов убеждены, что добиваться победы на крупнейших соревнованиях можно любой ценой, в том числе с помощью допинга. Проявление подобной личной позиции является, на наш взгляд, следствием низкого уровня воспитательной деятельности: направленностью системы спортивной подготовки на повышение показателей общефизической, технико-тактической и психологической подготовки при недооценке значимости развития и совершенствования морально-волевых и нравственных качеств.

После анкетирования была проведена еще одна беседа, где тренеры и спортсмены высказывали мысли, что без духовно-нравственного развития невозможно становление зрелой личности, способной контролировать свои потребности. Спортивные педагоги и высококвалифицированные боксеры пришли к выводу: для разностороннего развития человека необходимо, чтобы его психо-эмоциональное состояние находилось в гармоничном единстве с интеллектуальными и волевыми качествами при соответствующем уровне сформированности морали и нравственности.

Методика оценки отношения боксеров к проблеме использования допинга, предусматривала: во-первых, выявление основных показателей с учетом его значимости в рамках определенной суммы баллов. Так, показатель «спокойно. Так делают многие» оценивается в пределах 3,4-3,7 балла; показатель «это личное дело каждого» - в пределах 2,80-3,30 балла; показатель «отрицательно» - в пределах 2,0-3,0 балла; показатель «нетерпимо» - в пределах 1,5-2,5 балла.

Спорт как специфическая форма жизнедеятельности направлен на достижение максимально высоких результатов, требующих соответствующего уровня развития мышечной силы, быстроты, выносливости, ловкости, точности, быстроты реакций и других качественных сторон двигательной деятельности; проявления настойчивости, упорства, мужества, целеустремленности; морально-волевых и нравственных качеств, без необходимого уровня сформированности которых невозможен рост спортивного мастерства.

В процессе подготовки и участия в соревнованиях создаются новые, более совершенные формы движений; условия для непрерывного творческого поиска эффективных средств, методов обучения и тренировки, способов самовыражения и самореализации спортсмена, мобилизации потенциальных возможностей организма. Кинезиологический потенциал человека, как отмечает В.К. Бальсевич (2000), представлен единым комплексом качественных сторон моторной деятельности и адаптационных возможностей индивида, реализуемым при выполнении физических упражнений. Управление учебно-тренировочным процессом, по мнению автора, должно опираться на ведущие закономерности, определяющие соотношение мышечной нагрузки, скорости восстановления организма и показателей достигнутого тренировочного эффекта.

Адаптацию организма к физическим нагрузкам необходимо рассматривать в качестве основного механизма, обуславливающего степень его тренированности. Характерной особенностью адаптации является способность реагировать на воздействия внешней среды, не превышающие физиологические возможности человека. Так, неадекватные мышечные нагрузки создают предпосылки для травм мышц и суставов, заболеваний опорно-двигательного аппарата, что свидетельствует о несоответствии объема и интенсивности тренировочных воздействий адаптивным возможностям индивида.

Благодаря систематической тренировке организм приобретает способность более быстро и точно реагировать на возрастание мышечной нагрузки, повышаются возможности к выполнению ее большого объема и интенсивности. Постоянное возрастание тренировочной работы предъявляет организму требования, детерминирующие необходимость проявления трудолюбия, настойчивости, упорства и других морально-волевых, а также нравственных качеств, развития и совершенствования интеллектуальных и психических свойств личности.

Заключение. Таким образом, материалы наших исследований показали, что спорт располагает мощными средствами преобразования личности; однако разностороннее, гармоничное развитие достигается только в результате целенаправленной, систематической, тщательно продуманной воспитательной деятельности. Данная проблема должна решаться на основе реализации ведущих концептуальных и методологических положений, обосновывающих необходимость рассматривать воспитательную работу со спортсменами как структурный компонент учебно-тренировочного процесса.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека. М.: Теория и практика физической культуры, 2000. 275 с.
2. Бенджамин, Л. Красота спорта / Пер. с англ. М.: Радуга, 1984. 24 с.
3. Колесник И.С. Личность боксера М.: Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2008. 159 с.
4. Колесник И.С. Структура и содержание спортивной подготовки боксеров 15-17 лет. М.: 2010. 342 с.
5. Колесник И.С. Основные направления повышения эффективности системы спортивной подготовки квалифицированных боксеров. М.Флинта: наука. 2010. 350 с.
6. Nazarenko L.D. Physiological bases of improvement system of boxers sports training / L.D. Nazarenko, I.S. Kolesnik // Life Science Journal 2014; 11(11s) P.642-645. <http://www.lifesciencesite.com>.
7. Назаренко Л.Д., Анисимова Е.А. Воспитание в спорте. Изд. «Теория и практика физической культуры и спорта». Москва, 2015. – 80 с.
8. Назаренко Л.Д. Физиология физических упражнений Ульяновск: ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова», 2017. 262с.

СПОРТ И ПСИХИЧЕСКИЕ РАССТРОЙСТВА

Э.В. Михайлова
студент

О.В. Илюшин

кандидат биологических наук, доцент

Казанский (Приволжский) федеральный университет»
Казанский государственный энергетический университет
Казань, Россия

Аннотация. В данной статье рассматриваются взаимоотношения спорта и людей с расстройствами психики, поднимаются вопросы влияния физических нагрузок на людей с психическими расстройствами, а также рассматриваются наиболее лучшие способы спортивного развития таких людей.

Ключевые слова. Спорт, здоровый образ жизни, психические расстройства.

Актуальность. В современном мире тема психического здоровья очень актуальна, хотя афишируется не так много, как того требуется. Хотя в последние годы в некоторых странах проводят разные мероприятия, направленные на помощь людям с проблемами психического здоровья, в России дела с этим идут не так активно.

Результаты исследования. Согласно исследованиям, депрессивные и невротические расстройства наблюдаются у каждого третьего россиянина. Самыми распространёнными расстройствами являются фобии и разные навязчивые состояния, а также панические и стрессовые расстройства. На втором месте по распространённости – депрессия, она охватывает 10% населения России. Целью статьи можно назвать анализ приведенной неутешительной статистики, влияния физической активности на психическое здоровье.

Физическая активность - неотъемлемая часть нашей жизни, она напрямую связана с нашим физическим, а также психическим состоянием нашего организма. Физическое и психическое состояния неразрывно связаны между собой, именно поэтому они влияют друг на друга очень сильно. Например, кардиотренировки активируют процесс создания новых нейронов в гиппокампе – участке мозга, отвечающем за память, обучаемость и эмоции. Особенно стоит отметить здесь эмоции, так как при хорошем настроении, все проблемы кажутся решаемыми и фобии не такими страшными. Таким образом, спорт положительно влияет на преодоление психических расстройств.

Отмечается уменьшение доступности психиатрической помощи в нашей стране за последние 20 лет. С 1995 года по 2014 год число мест в психиатрических учреждениях сократилось на 22%, в 1995 году их было 12,7 на 10 тыс. населения, а в 2014 - уже 9,8. Не хватает также и специалистов. На сегодняшний день в области психиатрической и наркологической помощи работают примерно 16 тыс. специалистов, среди которых порядка 4,5 тыс.

психотерапевтов, 5,5 тыс. наркологов и полторы тысячи социальных работников. Психиатров на всех – не более 5 тысяч. На сегодняшний день дефицит психиатров в лечебных учреждениях страны стремится к 40–45%. [2]

Рассмотрим одну из самых серьёзных психических болезней 21 века – депрессия. При данном расстройстве человек не в силах что-либо делать, у него опускаются руки, и он не видит смысла жить, а значит и что-либо делать. С таким настроением у него отпадает всякое желание заниматься спортом или хотя бы просто выходить на улицу. Когда человек ведёт такой образ жизни, у него падает иммунитет, он начинает чаще болеть и ещё сильнее погружаться в депрессию. В данном случае, как нельзя кстати, будут занятия спортом.

Некоторые считают, что человек отвлекается от стресса во время занятий спортом, перестает на нем концентрироваться. При этом на спорт отвлекаться эффективнее, чем на спокойный отдых. Другие предпочитают эндорфинную теорию. При занятиях спортом в кровь выделяются эндорфины – природные антидепрессанты. Настроение улучшается естественным образом. Науке известно состояние эйфории от бега. Это состояние описывается как легкость, удовлетворение, отсутствие боли и дискомфорта, чувство освобождённости и слияния с природой.

При депрессиях предпочтение стоит отдать аэробным нагрузкам — бегу, ходьбе, плаванию, велосипеду. Уровень интенсивности роли не играет, главное – регулярность [1,2].

Также стоит затронуть тему, связанную с более тяжёлыми психическими заболеваниями. Шизофрения, хоть она распространена меньше, чем депрессии и фобии, но она также имеет право быть затронутой в данной статье.

Учёные из Манчестерского университета провели эксперимент, в котором участвовало 385 человек, больных шизофренией. Специалисты обнаружили, что физические нагрузки небольшой интенсивности благотворно влияют на функции мозга, если выполнять физические упражнения на протяжении как минимум 12 недель.

Также ученые считают, стоит заметить, что когнитивные способности у пациентов, сочетающих занятия спортом с принятием прописанных лекарств, улучшаются гораздо быстрее и интенсивнее, чем у пациентов, которые только получают препараты. По словам исследователей, если прибегнуть к физическим упражнениям на ранних стадиях развития шизофрении, то это снизит вероятность длительной нетрудоспособности, а также будет способствовать улучшению памяти и внимания пациентов [3].

Итак, резюмируя факты данной статьи, регулярные физические нагрузки, занятие спортом полезны при различных типах психических расстройств – будь то социальные депрессия и фобии или клинические расстройства. Спорт отвлекает от навязчивых страхов, дарит физическое удовлетворение, следом за которым наступает психологическое спокойствие, мобилизует ресурсы организма.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бондарь Ю. Психические заболевания в России: что происходит? [Интернет-ресурс] : <https://medportal.ru/mednovosti/news/2017/06/15/682psycho/>
2. Депрессия на карте мира: какие нации являются наиболее подавленными [Интернет-ресурс]: http://ipress.ua/ru/news/depressyya_na_karte_myra_kakye_natsyy_yavlyayetsya_naybolee_podavlenimyu_37962.html
3. Спорт лечит от шизофрении [Интернет-ресурс] : <https://m.znaj.ua/ru/content/sport-lechyt-ot-shyzofrenyyu>

УДК 797.21

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У ЮНЫХ ПЛОВЦОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ УПРАЖНЕНИЙ ЙОГИ

М.Н. Носенко

магистрант

Л.Д. Назаренко

доктор педагогических наук, профессор

*Ульяновский государственный педагогический университет им. И.Н. Ульянова,
Ульяновск, Россия*

Аннотация. Теоретически и экспериментально обоснована целесообразность разработки учебно-тренировочных комплексов для развития гибкости у детей младшего школьного возраста, занимающихся плаванием с помощью асан йоги. Разработанную методику можно использовать на различных этапах спортивной подготовки юных пловцов.

Ключевые слова. Плавание, гибкость, йога, начальная подготовка, юные пловцы.

Актуальность. Плавание как вид спорта является составной частью Российской системы физического воспитания, занимая одно из ведущих мест. Основной задачей занятий спортивным плаванием является достижение высоких спортивных результатов. Плавание - спорт юных [1-4].

Одну из ключевых ролей в формировании двигательных координаций пловцов занимает гибкость пловцов, начиная с младшего школьного возраста. Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений человека. Для детей младшего школьного возраста занимающихся плаванием, выдвигается задача совершенствования как общей, так и специальной гибкости, т.е. подвижности в тех суставах, которым предъявляются повышенные требования в плавании. Для пловца очень важна гибкость в плечевом, голеностопном суставах, а так же гибкость позвоночного столба [5,6,7].

В программах по подготовке юных пловцов в условиях тренировочного процесса упражнения на гибкость, в основном, представлены как общеразвивающие упражнения или, как упражнения для развития подвижности в плечевых суставах. По мнению Л.В. Климочкина (2018) эти упражнения не

решают задачи развития гибкости у занимающихся пловцов потому что: "гибкость - это суммарная подвижность в суставах всего тела".

Цель исследования - совершенствование тренировочного процесса юных пловцов путем развития гибкости с использованием упражнений йоги.

Задачи исследования.

1. Разработать методику развития гибкости у детей младшего школьного возраста, занимающихся спортивным плаванием.

2. Составить комплексы физических упражнений с использованием асан йоги, ориентированных на развитие гибкости.

3. Экспериментально обосновать эффективность методики развития гибкости юных пловцов с использованием асан йоги.

Методы и организация исследования. Исследование было организовано на базе СДЮСШ ДОСААФ г. Ульяновске. Для обоснования эффективности разработанных комплексов по развитию гибкости у детей младшего школьного возраста с использованием асан йоги, занимающихся плаванием, был проведен педагогический эксперимент. Исследование проводилось в течении одного года, в период с сентября 2017 г. по июль 2018 г.

Педагогический эксперимент был направлен на определение эффективности использования экспериментальной методики, направленной на развитие гибкости у детей младшего школьного возраста занимающихся плаванием с использованием упражнений йоги. Эксперимент проводился в три этапа. На первом этапе проведено тестирование по выявлению степени развития гибкости. На основании проведённого тестирования и полученных результатов было организовано две группы контрольная (КГ) – 10 человек и экспериментальная (ЭГ) – 10 человек, в возрасте 9-10 лет, количество мальчиков и девочек примерно одинаково. В данные группы вошли дети младшего школьного возраста, занимающиеся плаванием в учебно-тренировочной группе первого года (УТГ-1). На втором этапе было внедрено в практику использование средств йоги в рамках вариативной части урока физической культуры.

Контрольная группа занималась по общепринятой методике. Эта методика включала в себя формы, методы и средства. К основным средствам обучения в контрольной группе относились группы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений на суше, а также упражнения на воде для закрепления и совершенствования техники спортивных способов плавания.

Экспериментальная группа занималась по разработанной методике, которая заключалась в применении упражнений из асан - йоги и ряда элементов Предложенная экспериментальная методика была направлена на повышение гибкости.

На третьем этапе проведен сравнительный анализ показателей КГ и ЭГ и оценили эффективность экспериментальной методики, и проведена статистическая обработка полученных результатов. В соответствии с этим были сформулированы выводы и практические рекомендации.

Метод педагогического тестирования применялся в исследовании с целью определения уровня развития гибкости у детей младшего школьного возраста занимающихся плаванием. Тестирующие процедуры по определению уровня развития гибкости проходили в одинаковых стандартных условиях. Для контроля физической подготовленности использовались следующие тесты: прыжок в длину с места; выкрут прямых рук назад с использованием гимнастической палки; наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке; наклон вперед сидя, ноги врозь; приведение и отведение голеностопного сустава из положения сидя; бег 30м; челночный бег.

Тренировочные занятия на воде проходили три раза в неделю, а занятия на суше, направленные на развитие гибкости проводились дополнительно в 2 раза в неделю в течении 35 минут. Занятие состояло из трёх частей: вводная, основная и заключительная.

В подготовительной части занятий занимающиеся выполняли общеразвивающие упражнения для подготовки опорно-двигательного аппарата к предстоящим упражнениям на растяжение.

Основная часть была разделена на две составляющие: упражнения на суше и на воде. Первая часть включала в себя выполнение на суше комплексов упражнений из системы йога, предложенных в экспериментальной методике. Вторая часть включала в себя упражнения на воде для совершенствования техники всех способов плавания, стартов и поворотов. Также выполнялись упражнения, связанные с развитием скорости, мышечной силы, выносливости. Комплексы данных упражнений были дифференцированы по дням недели, которые направлены на максимальное развитие гибкости мышечных групп и подвижности суставов у юных пловцов.

В заключительной части занятия осуществлялись контрольные заплывы, эстафеты, соревнования, подвижные игры в воде, с целью закрепления и совершенствования техники выполнения стартов и поворотов.

Результаты исследования. Эксперимент проводился с учётом функционального состояния детей младшего школьного возраста. Исследование показателей предварительного тестирования в КГ и ЭГ показало, что достоверных различий в показателях, характеризующих физическую подготовленность не имеется. При рассмотрении внутригрупповой статистической достоверности, результаты тестирования показали значительное улучшение показателей гибкости у юных пловцов ЭГ по сравнению с КГ. В КГ имелись достоверное улучшение показателей по приведению и отведению голеностопного сустава и улучшению жизненной ёмкости лёгких.

Таким образом, применение упражнений на растяжение из системы йога для пловцов младшего школьного возраста показало положительную динамику в показателях гибкости и подвижности различных звеньев тела, а также ловкости и скоростно-силовых качеств (табл.).

В частности, улучшение показателей в позвоночном столбе и плечевых суставах позволяют качественно улучшить технические и физические показатели юных пловцов.

Таблица - Изменение уровня развития гибкости участников педагогического эксперимента контрольной группы

№ п/п	Названия тестов	Этапы исследования		Различия по t-критерию Стьюдента		
		сентябрь	июль	t	P	
1	Прыжок в длину с места, см	КГ	$80 \pm 0,2$	$102 \pm 0,1$	$2,58$	$\leq 0,05$
		ЭГ	$80 \pm 0,2$	$105 \pm 0,2$	$1,77$	$> 0,05$
2	Выкрут прямых рук назад с использованием гимнастической палки, см	КГ	$35 \pm 2,5$	$31 \pm 2,9$	$0,83$	$\geq 0,05$
		ЭГ	$35 \pm 2,5$	$26 \pm 1,3$	$1,80$	$< 0,05$
3	Наклон вперед, стоя на гимнастической скамейке, см	КГ	$9 \pm 0,6$	$11 \pm 0,6$	$1,41$	$\geq 0,05$
		ЭГ	$9 \pm 0,6$	$14 \pm 0,5$	$2,97$	$< 0,05$
4	Наклон вперед сидя, ноги врозь, см	КГ	$11 \pm 0,5$	$12 \pm 0,6$	$1,37$	$\geq 0,05$
		ЭГ	$11 \pm 0,5$	$14 \pm 0,5$	$1,37$	$> 0,05$
5	Приведение и отведение голеностопного сустава из положения сидя, см	КГ	$11 \pm 0,5$	$12 \pm 0,6$	$1,37$	$\geq 0,05$
		ЭГ	$11 \pm 0,5$	$13 \pm 0,6$	$1,39$	$> 0,05$

Заключение. Как показали результаты педагогического эксперимента с физиологической точки зрения наиболее благоприятным возрастным периодом для развития гибкости является младший школьный возраст.

Гибкость - одно из ведущих координационных качеств, необходимых в спортивном плавании. В особенности важна подвижность в плечевых суставах, позвоночнике, голеностопном суставе. Овладение эффективной техникой спортивными способами плавания, в частности, баттерфляй, брасс невозможны без должного уровня развития гибкости. Возраст от 8 до 10 лет является оптимальным периодом для развития гибкости. Разработанную методику целесообразно использовать в ходе учебно-тренировочного процесса на различных этапах спортивной подготовки юных пловцов. Разработанные комплексы физических упражнений, основанные на системе йога, можно применять у детей в дошкольных учреждениях и общеобразовательных школах общего направления. Развитию гибкости способствует целенаправленное воздействие комплексов физических упражнений, направленных на улучшение подвижности в суставах и укрепление опорно-двигательного аппарата.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Арзамасцева И.Н. Развитие физических качеств пловца. М.: Риваза, 2017. 218 с.
2. Вороненцев А.Д. Плавание. Формирование качеств пловца при спорте высоких достижений. СПб.: Питер, 2017. 345 с.
3. Климочкина Л.В. Спорт. Плавание. СПб.: Питер, 2018. 187 с.
4. Макаренко Л.П. Плавание. М.: Физкультура и спорт, 2008. С. 144.
5. Макаренко, Л. П. Соревновательная деятельность пловца-спринтера / Учебное пособие для вузов. М.: РИО РГАФК, 2010 42 с.

6. Назаренко Л.Д. Развитие двигательных-координационных качеств как фактор оздоровления детей и подростков. М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2001, 111 с.
7. Назаренко Л.Д. Средства и методы развития двигательных координаций. М.: Изд. «Теория и практика физической культуры». 2003, 62с.

УДК 796.85

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У ПАУРЛИФТЕРОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

В.В. Орлов

магистрант

Л.Д. Назаренко

доктор педагогических наук, профессор

*Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова,
Ульяновск, Россия*

Аннотация: Гибкость занимает важное место в управлении движениями, например, для проявления максимальной амплитуды нижних конечностей требуется определенный уровень развития данной двигательной координации. Степень развития гибкости является объективным показателем физического состояния. Результаты проведенного педагогического эксперимента показали, что гибкость следует развивать на начальном этапе подготовки начинающих пауэрлифтеров.

Ключевые слова. Пауэрлифтинг, спортивные достижения, гибкость, анатомические особенности, тренировочный процесс.

Актуальность работы. Пауэрлифтинг (англ. powerlifting; power— «сила» + lift - «поднимать») или силовое троеборье— силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении сопротивления максимально тяжелого для спортсмена веса. Пауэрлифтинг также называют силовым троеборьем [1].

Цель исследования – определить значимость развития гибкости на начальном этапе подготовки пауэрлифтеров.

Задачи исследования:

1. Разработать методику совершенствования развития гибкости на начальном этапе подготовки у пауэрлифтеров.
2. Экспериментально проверить средства и методы совершенствования развития гибкости на начальном этапе подготовки у пауэрлифтеров.

Методы и организация исследования. В качестве соревновательных дисциплин в данный вид спорта входят три упражнения: приседания со штангой на спине, жим штанги лежа на горизонтальной скамье и тяга штанги - которые в сумме и определяют квалификацию спортсмена. При этом от начального этапа подготовки пауэрлифтеров зависит уровень развития гибкости как важного спортивного качества представителя данного вида спорта [1, 5].

Пауэрлифтинг - это спорт, связанный с большими физическими нагрузками на костно-мышечную систему организма. Поэтому, основное

значение приобретают развитие скоростно-силовых качеств, мышечной силы, выносливости, гибкости, психологической устойчивости спортсменов [1-3,5].

Гибкость оказывает значительное влияние, мышечный тонус, показатели здоровья, способствует достижению спортивных результатов, позволяет избежать травм во время тренировок и в повседневной жизни [4].

Комплексы физических упражнений на растягивание обычно состоят из 6-8 двигательных действий. Они выполняются сериями с различным числом повторений и интервалами активного отдыха между сериями, достаточными для восстановления работоспособности. Гибкость надо развивать лишь до такой степени, которая обеспечивает беспрепятственное выполнение движений в конкретном виде деятельности. Чрезмерное её повышение может отрицательно сказаться на технике соревновательных упражнений, привести к деформации суставов и другим негативным последствиям [1].

У мужчин 19-23 года на тренировочных занятиях по пауэрлифтингу наша методика включалась в заключительную часть занятий и занимала 20-25 минут. Данная методика выполнялась в течение 3 месяцев:

В тестирование входили такие упражнения как мост, поперечный и продольный шпагат, наклон (складка) и гибкость плечевого пояса. Так же мы измеряли силовые показатели до и после эксперимента по трем упражнениям это жим штанги лежа, присед и становая тяга.

Таблица 1- Результаты тестирования показателей гибкости до педагогического эксперимента

Тесты	ЭГ	КГ	$\bar{X}_1 - \bar{X}_2$	P
Правый шпагат (см)	23,6	23,1	0,6	>0.05
Левый шпагат (см)	25,4	25,3	0,2	>0.05
Прямой шпагат (см)	29,1	29,7	-0,7	>0.05
Мост (см)	35,8	35,6	0,2	>0.05
«Складка» (см)	8,2	8,8	0,5	>0.05
Выкрут рук в плечевых суставах со скакалкой (см)	37,8	37,4	0,5	>0.05

Таблица 2- Результаты тестирования показателей гибкости после окончания педагогического эксперимента

Тесты	ЭГ	КГ	$\bar{X}_1 - \bar{X}_2$	P
Правый шпагат (см)	13,4	19	- 5,6	>0.05
Левый шпагат (см)	16,6	21,7	- 5,2	>0.05
Прямой шпагат (см)	19,1	26,9	- 7,8	>0.05
Мост (см)	22,6	32,5	- 10	>0.05
«Складка» (см)	15,2	11,3	4	>0.05
Выкрут рук в плечевых суставах со скалкой (см)	29,9	33,6	- 3,8	>0.05

Как показали результаты педагогического эксперимента, коррекционно-развивающая программа, направленная на развитие гибкости, имеет свое положительное воздействие на спортивную подготовку занимающихся (табл.1, 2).

Заключение. Таким образом, разработанная нами методика развития гибкости показала, что в занятие следует включать упражнения на развитие разновидностей гибкости, применять различные способы выполнения физических упражнений. Методика использования стретчинга должна учитывать индивидуальные, возрастные, анатомо-физиологические особенности спортсменов. Увеличение показателей гибкости в значительной мере обусловлено силой и растяжимостью мышц, по этому в содержание занятий следует включать упражнения на развитие силы и расслабления мышечных групп. Для достижения определенного уровня развития гибкости необходимо оптимальное соотношение силы мышц и их растяжимости.

Упражнения на развитие гибкости являются важным элементом формирования квалификационных особенностей спортсмена в данном виде спорта.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Журавлев И. Пауэрлифтинг. М.: Спорт в школе, 2016.124 с.
2. Костюнина Л.И., Илькин А.Н., Биржевая А.О. Планирование тренировочных нагрузок квалифицированных пауэрлифтеров в подготовительном периоде годового цикла // Поволжский педагогический поиск. 2017. № 4 (22). С. 133-138.
3. Костюнина Л.И., Биржевая А.О. Средства и методы развития специальных силовых качеств квалифицированных пауэрлифтеров // В сб.: Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма». 2016. С. 225-228.

4. Назаренко Л.Д. Развитие двигательно-координационных качеств как фактор оздоровления детей и подростков. М.: «Теория и практика физической культуры», 2001. 267 с.
5. Шейко Б.И., Румянцева Э.Р., Горулев П.С., Цедов Р.А. Пауэрлифтинг. От новичка до мастера. М.: Активформула Медиа Групп. 2013. 560 с.

УДК 796:42

ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ КОМПЛЕКСНОГО КОНТРОЛЯ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ БЕГУНОВ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

Ю.Д. Романова
магистрант

Л.Д. Назаренко

доктор педагогических наук, профессор

*Ульяновский государственный педагогический университет им. И.Н. Ульянова,
Ульяновск, Россия*

Аннотация: В статье дано обоснование важности проблемы комплексного контроля в управлении тренировочным процессом бегунов на короткие дистанции. Показана модель этапного комплексного контроля. Представлены результаты педагогического эксперимента, проведенного с целью выявления эффективности двух вариантов построения тренировочного процесса легкоатлетов-спринтеров в годичном цикле подготовки (первый вариант – традиционный, второй – с применением разработанной методики комплексного контроля). Модель технической подготовки спортсменов в беге на средние дистанции на основе совершенствования двигательного ритма, технология ее реализации являются перспективным направлением, обеспечивающим повышение уровня технической, специальной и физической подготовленности занимающихся, улучшение адаптационных механизмов, экономизацию энергозатрат; системное усвоение специальных знаний, формирование умений и навыков самоанализа, самоконтроля, способствующих усилению интеллектуальной составляющей учебно-тренировочного процесса.

Ключевые слова. Спринтеры, бег, ритмичность, методика.

Введение. Бег на короткие дистанции является одним из основных видов легкой атлетики. Увеличение объемов и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок в беговых видах легкой атлетики обусловило повышение значимости и актуальности проблемы комплексного контроля специальной подготовленности спортсмена [1,2,3].

Важность и актуальность этой проблемы определяется еще и тем, что недостаточно контролируемые тренировочные нагрузки могут вызвать переутомление, перенапряжение организма, что отрицательно сказывается на спортивных результатах и состоянии здоровья спортсмена [4,5]. Это особенно важно в настоящее время в связи с проявляющейся тенденцией постоянного роста тренировочных нагрузок.

Современный уровень спортивных достижений в спринте требует поиска новых путей совершенствования тренировочного процесса, особенно его качественной стороны. Одним из таких путей является управление процессом

подготовки спортсмена на основе постоянной коррекции тренировочных нагрузок с целью достижения их адекватности состоянию организма спортсмена [6,7,8,9]. А это, в свою очередь, невозможно без правильно организованного комплексного контроля.

Методологическую основу системы комплексного контроля при выявлении важности ритма при беге на средние дистанции составляют:

- взаимосвязь отдельных разделов комплексного контроля уровня ритмичности при беге на средние дистанции;

- определение оптимального объема показателей для оценки полученных данных каждого раздела контроля при определении ритмичности бега на средние дистанции;

- соответствие выбранных тестов статистическим критериям надежности и важности ритмичности бега на средние дистанции,

- объективности и информативности анализируемых показателей [2].

Цель исследования – совершенствование системы управления тренировочным процессом легкоатлетов-спринтеров на основе использования комплексного контроля в годичном цикле подготовки.

Для морфофункциональной специализации должны быть характерными определенные анатомо-физические изменения, выражающиеся: в развитии функциональных возможностей организма в необходимом направлении; в согласованности основных действий имеющихся функционально-активных систем, которые обуславливают достаточно высокий уровень жизнеобеспечения; в гетерохронности приспособительных перестроек организма.

Необходимая направленность МФС достигается по средством специализированной тренировки, во время осуществления которой значимые условия спортивной деятельности должны способствовать формированию специализированной функциональной структуры, которая обеспечивает осуществляемую деятельность [2].

Методика и организация исследования. Медико-биологический и психологический контроль с целью определения функционального и психологического состояния спортсменов проводился на базе Межкафедральной учебно-научно-исследовательской лаборатории ГУФК (ОУНИЛ) в отделе психофизиологического мониторинга спортсменов и немедикаментозных оздоровительных технологий. Занимающиеся из контрольной и экспериментальной групп соответствовали друг другу по возрасту, антропометрическим показателям, уровню развития физических качеств. Программа формирующего педагогического эксперимента составлялась так, чтобы варьировалась только одна переменная (методика контроля с последующей коррекцией) при сохранении всех остальных.

Анализ научно-методической литературы, а также результаты проведенного нами анкетного опроса тренеров по спринтерскому бегу показывают, что наиболее важными для спринтера физическими качествами

являются быстрота (скоростные качества), сила, скоростно-силовые качества и скоростная выносливость [1, 7].

В разработанные нами модели были включены следующие показатели: 1) быстрота, 2) сила, 3) скоростно-силовые качества, 4) скоростная выносливость, 5) объем тренировочных нагрузок. В качестве модельных характеристик были выбраны показатели в следующих контрольно-педагогических испытаниях: бег на 30 м с ходу (быстрота), рывок штанги (сила), тройной прыжок с места (скоростно-силовые качества), бег на 150 м (скоростная выносливость).

Выбор именно этих тестов не был случайным. Во-первых, они рекомендованы рядом авторов [4,8], а во-вторых, соответствуют данным проведенного нами опроса тренеров по спринтерскому бегу и подтверждены результатами собственных исследований.

Сравнительный анализ показателей комплексного контроля конкретного спортсмена с соответствующими модельными характеристиками позволяет выявить сильные и слабые стороны в структуре специальной подготовленности легкоатлета-спринтера, что позволяет своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс.

Методика тренировки, используемая в экспериментальной группе, является более эффективной по сравнению с традиционной. В данном случае под эффективностью тренировочного процесса понимается реализация потенциальных возможностей спортсмена для достижения запланированных результатов[4].

Результаты и их обсуждение. Результаты формирующего педагогического эксперимента показали, что использование оперативного, текущего и этапного контроля позволяет вносить рациональные управленческие решения в тренировочный процесс.

Результативность бега определяется содержанием упорядоченных, взаимосвязанных и в то же время относительно самостоятельных биомеханических структур техники бега, каждая из которых характеризуется присущим ей оптимальным сочетанием темпа и ритма, чередованием мышечного напряжения и расслабления, степенью акцентирования ведущих фаз бегового шага, обеспечивающих амплитуду и свободу движений, достижение гармонии двигательных действий.

В предпринятом нами исследовании двигательный ритм рассматривается как системообразующий фактор техники бега, определяющий оптимальное соотношение отдельных фаз бегового шага на основе рационального соотношения темпа, ритма, динамики и амплитуды движений в самостоятельных биомеханических структурах техники бега.

Бег со старта обеспечивает возможность занять бегуньям выгодное тактическое положение на дорожке; своевременное включение всех систем организма в активную мышечную деятельность, обуславливающую экономичность движений, согласованность дыхания и двигательного ритма, способность удерживать высокую скорость по всей дистанции.

Переход от стартового разгона к движению по дистанции должен осуществляться с плавным изменением двигательного ритма. При движении бегуни со старта в каждом шаге с нарастающей скоростью происходит увеличение времени полета и уменьшение времени контакта с опорой. При возрастающей частоте шагов достигается необходимая скорость для перехода на свободный маховый беговой шаг. Большое значение имеют энергичные движения рук вперед-назад, выполняемые с большей амплитудой в связи с широким размахом бедер в первых шагах со старта. Особое внимание уделяется постановке стоп: на первых шагах со старта стопы ставятся несколько шире, чем в беге по дистанции темпе и минимальных колебаниях общего центра тяжести (ОЦТ).

Заключение. Таким образом, современный уровень спортивных достижений в спринте требует поиска новых путей совершенствования тренировочного процесса, особенно его качественной стороны. Одним из таких путей является управление процессом подготовки спортсмена на основе постоянной коррекции тренировочных нагрузок с целью достижения их адекватности состоянию организма спортсмена. А это, в свою очередь, невозможно без правильно организованного комплексного контроля. Управление тренировочным процессом легкоатлетов-спринтеров предполагает определение состояния спортсмена (исходные показатели уровня развития основных физических качеств, функциональной и психологической подготовленности), разработку модельных характеристик, проведение этапного комплексного контроля, анализ полученных данных с учетом выполняемой тренировочной работы, коррекция тренировочных нагрузок. Содержание разработанной нами модели этапного комплексного контроля состоит из педагогического контроля, включающего контрольно-педагогические испытания: бег на 30 м с ходу (скоростные качества), тройной прыжок с места (скоростно-силовые качества), рывок штанги (силовые качества), бег на 150 м (скоростная выносливость), медико-биологического обследования (определение морфологического статуса, исследование центральной гемодинамики, вариабельности сердечного ритма, функций внешнего дыхания, проба с физической нагрузкой), психологического обследования (определение реакции на движущийся объект, реакции различения и реакции выбора). Результаты проведенного формирующего педагогического эксперимента показали, что комплексный контроль, обеспеченный системой последовательных этапных педагогических, медико-биологических и психологических обследований, способствует качественной и точной оценке специальной физической подготовленности, функционального и психологического состояния спортсмена, что позволяет создать хорошие условия для полноценной тренировочной работы. Использование этапного комплексного контроля позволяет вносить рациональные управленческие решения в тренировочный процесс.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гагуа, Е.Д. Тренировка спринтера / Е. Д. Гагуа. – М. : Олимпия Пресс, Terra-Спорт, 2001 – 72 с.
2. Егозина, В.И. Врачебно-педагогический контроль состояния спортсменов с использованием инновационных технологий / В. И. Егозина // Теория и практика физической культуры. – 2017 – № 3 – С. 9–12.
3. Запорожанов, В. А. Контроль в спортивной тренировке / В.А. Запорожанов. – Киев :Здоровья, 2015 – 144 с.
4. Кабанов, А.А. Педагогическая диагностика как метод управления тренировочным процессом спортсменов / А.А. Кабанов, В. М. Башкин // Теория и практика физической культуры. – 2016 – № 3 – С. 78–79.
5. Костюнина, Л.И. Условия формирования навыков выполнения низкого старта в беге на короткие дистанции / Л.И. Костюнина, М.О. Маркин // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2014. – Т. 9. – № 1. – С. 40-46.
6. Назаренко Л.Д. Факторы, влияющие на результативность бега на 400 м квалифицированных спортсменок 17-20 лет / Л.Д. Назаренко, Е.А. Анисимова, А.Н. Катенков // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – Набережные Челны: 2017. – Том 12, №3 – С. 29-37.
7. Озолин, Э. С. Спринтерский бег (Библиотека легкоатлета) / Э.С. Озолин. – М.: Человек, 2010 – 176 с.
8. Юшкевич, Т. П. Управление тренировочной нагрузкой юных спринтеров на основе показателей функционального контроля : метод. рекомендации / Т.П. Юшкевич, В.И. Приходько, Т. В. Лойко. – Минск : БГУФК, 2011 – 26 с.

УДК 796.799.33

ПОДГОТОВКА ЛЫЖНИКОВ ДВОЕБОРЦЕВ В ДЮСШ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Л.Р. Саяров
студент

М.Р. Гибадуллин

кандидат педагогических наук

*Поволжская государственная академия физкультуры спорта и туризма
Казань, Россия*

Аннотация. В данной статье рассмотрена проблема подготовки лыжников двоеборцев ДЮСШ на этапе начальной подготовки. Выявлена и обоснована необходимость включения в тренировочный процесс новых методов и средств подготовки, в связи с не большим количеством исследований. На основе проведенного нами исследования предлагается комплекс средств, которые способствуют более быстрому развитию физических качеств.

Ключевые слова. Двоеборцы, подготовка, система, специфика, структура.

Актуальность; В настоящее время в развитии спорта большую роль играют вопросы, связанные с научным обоснованием процесса управления системой спортивной подготовки, в частности, совершенствованием методического обеспечения учреждений физкультурно-спортивной направленности. Основной задачей в подготовке является создание двигательного умения, при котором спортсмен показал бы успешное

выступление в соревнованиях. Для этого тренер должен учитывать все общепринятые общеразвивающие и специальные упражнения, соблюдая основы спортивной тренировки.

Анализ структуры подготовки лыжников двоеборцев показывает, что развитие всех физических качеств в той или иной мере необходимо спортсменам. Так, сила и быстрота движений нужна для выполнения отталкивания; ловкость и гибкость – для отталкивания, полета и приземления; выносливость – для многократного выполнения качественных прыжков. Но общий вклад физических качеств в достижении спортивного результата неодинаков: сила и быстрота при отталкивании оказывает влияние на длину прыжка, ловкость и гибкость – на технику его исполнения [2-5].

Можно отметить, что прыжки по своей структуре своеобразны, где требуется специфическая подготовка организма спортсмена. Для успешного выполнения прыжка необходима психологическая подготовка, достаточный уровень развития координации, скоростно-силовых, взрывных компонентов, так как прыжок проходит в экстремальных условиях. По данным некоторых специалистов развитие силовых качеств является одним из важных компонентов подготовки спортсменов.

Цель исследования: экспериментально обосновать методику подготовки лыжников двоеборцев в ДЮСШ на этапе начальной подготовки.

Организация исследования. Главной задачей исследования являлось подготовка лыжников двоеборцев в ДЮСШ на этапе начальной подготовки. В ходе исследования проводился анализ литературы (педагогической, психологической, методической).

Исследование проводилось ГБУ ДО РДЮСШ по зимним видам спорта «Барс» в 2018 году, продолжительность эксперимента 2 мес. (февраль-апрель). Для эксперимента выбрали 10 юных лыжников двоеборцев 9-11 лет, которые тренировались 3 раза в неделю.

Результаты исследования и их обсуждение. Специальные упражнения прыжковой направленности для двоеборцев служат для целесообразности применения их в прыжковой части подготовки, которые выполняются, быстро делая акцент на финальную часть отталкивания.

Комплекс средств и методов для лыжников двоеборцев в ДЮСШ

1. Прыжки через барьер с тележки (высота барьера 1 метр) 3 серии по 5 раз;
2. Приседание до уровня посадки с палкой наверху, 3 серии по 5 раз (вес 20 кг);
3. Соскок с тумбочки до уровня посадки с последующим выпрыгиванием вверх 3 серии по 5 раз;
4. Запрыгивание на тумбу с последующим выпрыгиванием (30-50 см) 3 серии по 5 раз;
5. Упражнение с фитболом:
 - а) удержание положения, сидя на фитболе.
 - б) тоже самое, на коленях.

в) тоже самое, с передачей теннисного мяча партнёру.

г) удержание положения стоя на ногах.

д) приседание на фитболе.

6. Упражнения на координационной лестнице.

а) стоя лицом к лестнице, семенящий бег каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.

б) тоже, с высоким подниманием бедра.

в) стоя спиной к лестнице, каждый раз наступаю в следующую ячейку лестницы.

г) бег с крестными шагами правым боком, поочередно наступая в ячейки лестницы правой и левой ногой (тоже левым боком).

д) прыжки на 2 ногах, выполняя прыжок ноги вместе в 1 ячейку лестницы, затем прыжок ноги врозь, поставив ноги с наружи второй ячейки лестницы (потом снова прыжок ноги вместе внутрь 3 ячейки и т.д.).

7. Упражнения на гибкость.

а) приседание с гимнастической палкой над головой.

б) тоже самое, у стены лицом вперёд.

в) упражнения «ласточка» руки вперёд.

г) лёжа на спине, отведение ног назад к голове.

д) выпад в сторону, сесть на ягодицы, встать и выполнить выпал в другую сторону.

Таблица - Сравнительный анализ результатов исследования экспериментальной группы

	Бег на 30 м с ходу (с)	Челночный бег 3 x 10 м	Прыжки в высоту с места (см)	Прыжок в длину с места (см)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)
В начале исследования	5,79 ± 0,16	10,4 ± 0,026	24±1,5	159±5,4	14,1±1
В конце исследования	5,65 ± 0,15	9,9 ± 0,027	27±3	164±5,2	18,1±2
T	4,4	6,1	5	9	7
P	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05

Полученные результаты в конце эксперимента изменились (табл.), что указывает на эффективность применяемого комплекса ($t > 2,20$). Разница показанных тестов в начале эксперимента и в конце статистически достоверны (значимые, принципиальные), поэтому можно сказать, что комплекс применяемых средств эффективен.

Заключение. Разносторонняя физическая подготовка на этапе начального обучения играет наиважнейшую роль в технической подготовке двоеборцев, обуславливает качество выполнения отталкивания от стола отрыва в момент совершения прыжка, амплитуду и дальность полёта; является основой дальнейшей соревновательной успешности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бондарчук, А.П. Периодизация спортивной тренировки / А.П. Бондарчук. - Киев: «Олимпийская литература». – 2005. – 130 с.
2. Зебзеев, В.В. Подготовка лыжников двоеборцев и прыгунов на лыжах с трамплина: учебное пособие / В.В. Зебзеев. – Чайковский: Чайковский государственный институт физической культуры. – 2013. – 87 с.
3. Кузнецов, В.А. Специальная физическая подготовка прыгунов на лыжах с трамплина / В.А. Кузнецов. - Чусовой: Чусовая типография. – 2009. – 42 с.
4. Масальгин, Н.А. Зависимость между взрывной силой мышц и длиной прыжка на лыжах с трамплина у прыгунов в различные периоды тренировки / Н.А. Масальгин, А.А. Жилияков, А.Г. Фалалаев // Теория и практика физической культуры. – 1993. - С. 40-41.
5. Попова, А.И. Актуальные проблемы спортивной подготовки квалифицированы прыгунов на лыжах с трамплина / А.И. Попова, Р.Б. Пашкин // Экология. Здоровье. Спорт: сб. трудов конференции. – Чита.: [б. и.]. – 2015. – С. 329-333.

УДК 37,02; 371

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО КОСИКИ - КАРАТЭ

А.А. Хохлов

магистрант

Л.Д. Назаренко

доктор педагогических наук, профессор

Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова

Ульяновск, Россия

Аннотация. В статье приведена классификация координационных качеств, разработаны методы исследования и специальные упражнения для их развития у детей младшего школьного возраста на тренировочных занятиях по косики–каратэ. Представлены результаты педагогического эксперимента, которые подтверждают эффективность разработанной методики.

Ключевые слова. Косики – каратэ, координационные качества, методика, педагогический эксперимент.

Актуальность. Здоровье детей и подростков определяется, в первую очередь, развитием качественных сторон двигательной деятельности.

Ведущими традиционно являются физические качества, но без развития координационных качеств, нельзя сформировать гармоничную личность подростка и добиться, в дальнейшем, успеха в спортивной карьере.

Важным периодом формирования координационных качеств является возраст детей от 7 до 9 лет. Раньше дети такого возраста много времени проводили на улице, участвуя в коллективных играх (футбол, лапта, игры с мячом и т.д.). В настоящее время основным занятием в свободное время стал компьютер, дворовые игры ушли в прошлое. Поэтому остро встает вопрос о привлечении детей и подростков к здоровому образу жизни и к их двигательной активности. В процессе двигательной деятельности у детей и подростков важно развивать ловкость, гибкость, равновесие, подвижность и др.

координационные качества. Физическое развитие ребенка, в частности, развитие координационных качеств наиболее результативно осуществляется в спортивных секциях. В настоящее время популярны восточные боевые искусства и много детей и подростков привлекают соответствующие секции. [5]. В данной работе рассматриваются средства и методы формирования координационных качеств на занятиях косики-каратэ у детей 7 - 9 лет.

Цель исследования. Разработать и экспериментально проверить методику специализированных занятий для развития координационных качеств у детей младшего школьного возраста на занятиях косики-каратэ.

Задачи исследования.

1. Проанализировать специальную литературу по особенностям развития координационных качеств у детей младшего школьного возраста.

2. Разработать и экспериментально проверить методику развития координационных качеств у детей младшего школьного возраста.

Для достижения спортсменом высоких показателей необходимо с детства развивать координационные качества, основные из которых представлены на (рис. 1) [3].

Л.Д. Назаренко [1, 2] указывает на необходимость выявлять базовые двигательные координации в совокупности с физическими качествами, что будет способствовать решению важных задач по совершенствованию физиологических систем организма.

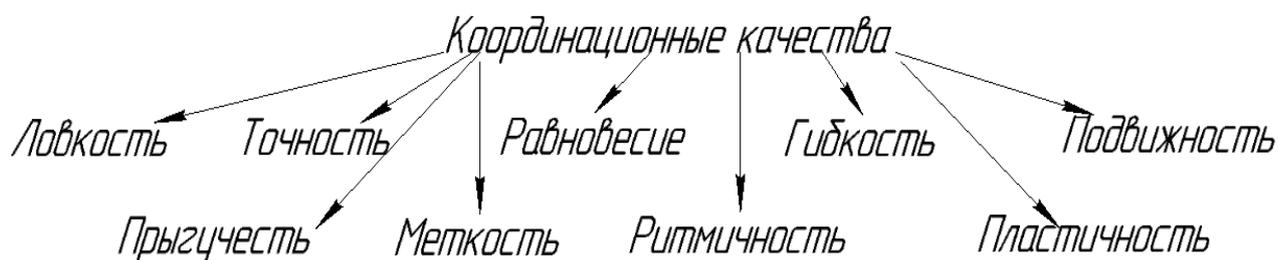


Рисунок 1 –Классификация координационных качеств

Достижение необходимого уровня двигательных-координационных качеств является одним из важных компонентов здоровья, а показатели развития базовых двигательных координаций могут быть ориентиром при оценке физического состояния человека [1-4].

Методика и организация исследования. На первом этапе исследования проанализирована научная и научно-методическая литература, изучались возрастные интервалы индивидуального развития детей и их двигательных координаций.

На втором этапе - разработана методика развития двигательных координаций у детей младшего школьного возраста.

На третьем этапе - проведен педагогический эксперимент, выявлены результаты физической подготовленности детей младшего школьного возраста, занимающихся косики-каратэ.

Исследование проводилось в 2017/2018 учебном году на базе Ульяновского ГАУ спортивного клуба «Храм» в секции Косики – Каратэ.

В группе начальной подготовки тренировались мальчики 2008-2010 года рождения (7-9 лет). Занятия проводились 3 раза в неделю: понедельник, среда, пятница, продолжительностью 1 час 30 минут. Всех испытуемых разделили на две группы: контрольную (КГ, №1) 10 спортсменов и экспериментальную (ЭГ, №1) 10 спортсменов.

В контрольной группе тренировочный процесс осуществлялся по традиционной методике. Тренировки в экспериментальной группе были направлены на развитие координационных качеств посредством включения в тренировочный процесс специальных упражнений.

Результаты исследования. В качестве критериев оценки развития координационных качеств были использованы следующие показатели, с: челночный бег (3×10), три кувырка вперед, стойка на одной ноге (тест Бондаревского). Результаты исследования представлены в таблице.

Таблица - Результаты педагогического эксперимента

Испытуемый	Челночный бег (3×10), с		Три кувырка вперед, с		Стойка на одной ноге, с	
	до экспери-мента	после эксспе-римента	до экспери-мента	после эксспе-римента	до экспери-мента	после эксспе-римента
1.Егоркин Ф.С.	8,35	8,11	4,82	4,13	25,91	44,80
2.Николаев В.П.	8,32	8,16	4,29	3,89	28,10	48,21
3.Хабаров М.С.	8,75	8,19	5,61	5,05	51,21	56,13
4.Платонов Р.Р.	9,02	8,33	4,94	4,32	25,33	36,85
5.Яшин Я.П.	9,03	8,16	4,33	4,17	23,31	39,41
6.Эйрих А.В.	9,26	8,46	5,22	5,04	20,12	38,13
7.Хайбулаев А.А.	10,53	9,85	5,37	5,19	43,80	56,01
8.Мигунов Р.О.	9,25	9,13	4,79	4,28	48,81	57,82
9.Салахутдинов А.И.	9,54	9,28	4,68	4,09	31,04	41,05
10.Тимофеев Н.С.	10,36	9,84	5,69	5,19	36,11	39,23

В экспериментальной группе 2 (рис. 2), где была использована методика развития координационных качеств периодичностью 3 раза в неделю, результаты улучшились у 100 % испытуемых (табл.).

Анализ результатов исследования показывает, что развитие координационных качеств у спортсменов экспериментальной группы №2 выше, чем у контрольной группы 1 (рис. 3).

Как видно из сопоставления приведенных результатов, до начала педагогического эксперимента значимых различий между спортсменами контрольной и экспериментальной групп по результатам не было.

После проведения педагогического эксперимента в экспериментальной группе существенно возросли показатели координационных качеств. Результаты показали, что среднее время челночного бега (3×10) сократилось на 9,4%, трех кувырков вперед - на 8,9%, а среднее время продолжительности

стойки на одной ноге увеличилось на 37,2% по сравнению с аналогичными показателями контрольной группы.

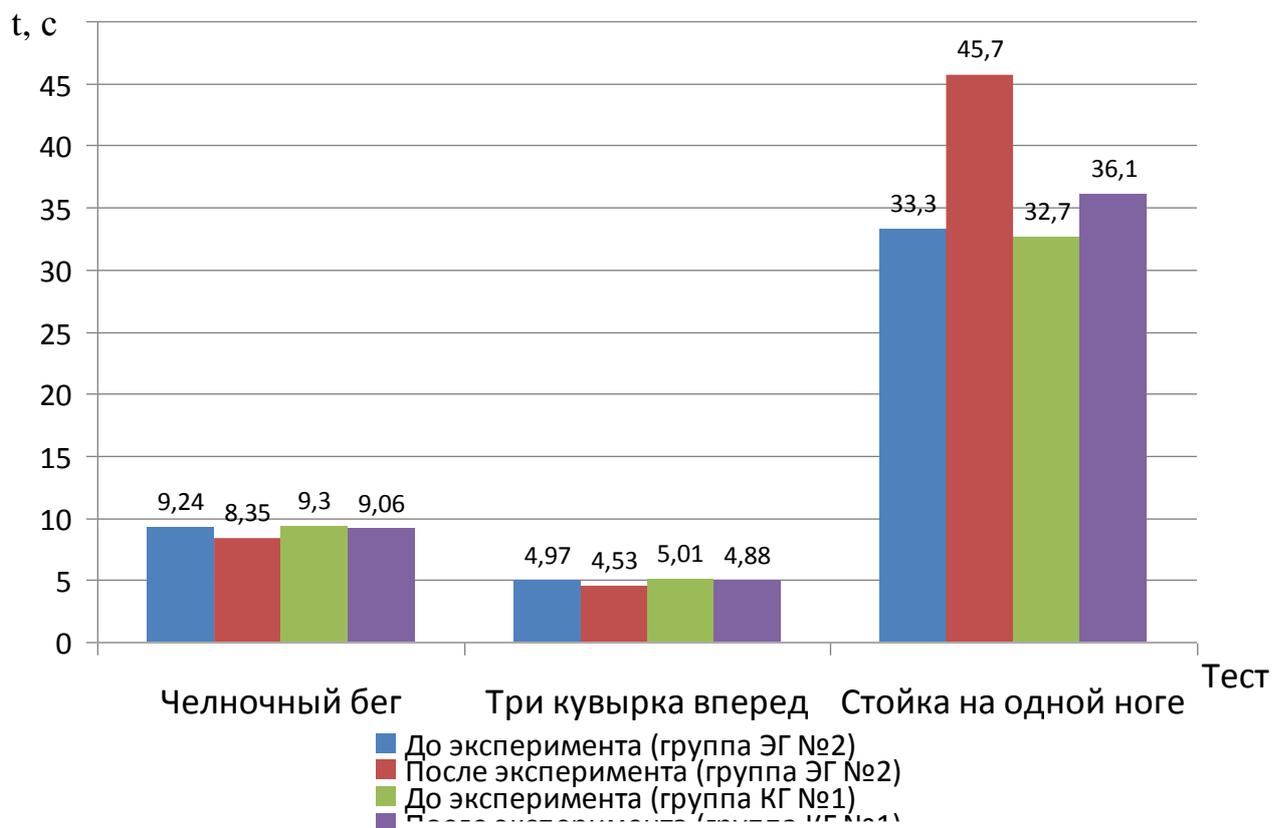


Рисунок 2 – Динамика развития координационных качеств спортсменов

Заключение. Таким образом, использование физических упражнений, способствующих развитию координационных качеств на тренировочных занятиях по косики-каратэ, положительно влияют на развитие специальной физической подготовленности. Координационные качества являются основой для технико-тактической подготовки, завоевания высоких результатов в спортивных соревнованиях по косики-каратэ; они влияют на общий уровень функционального развития организма, и способствуют укреплению здоровья детей младшего и школьного возраста.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Назаренко, Л.Д. Развитие двигательных-координационных качеств как фактор оздоровления детей и подростков / Л.Д. Назаренко. – М.: Теория и практика физической культуры, 2001. – 332 с.
2. Назаренко, Л. Д. Средства и методы развития двигательных координаций / Л.Д. Назаренко. – М.: Теория и практика физической культуры, 2003. – 259 с.
3. Костюнина, Л.И. Новый взгляд на систему спортивной подготовки / Л.И. Костюнина // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 2. – С. 60.
4. Костюнина, Л.И. Мыслеобраз, мыследеятельность в процессе обучения начинающих каратистов / Л.И. Костюнина, В.В. Худяков // СПОРТИВНОЕ НАСЛЕДИЕ УНИВЕРСИДАЫ 2013: матер. Международной научно-практической конференции (28-29 октября 2010). Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2010. – С. 165-167.

4. Хохлов, А.А. Косики – каратэ как перспективный вид единоборств / А.А. Хохлов, Л.И. Костюнина // Современные проблемы физического воспитания и безопасности жизнедеятельности в системе образования: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Ульяновск: Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, 2017. – С. 308 – 312.

УДК 37.042.1

САМОДИАГНОСТИКА ОРГАНИЗМА ПРИ РЕГУЛЯРНЫХ ЗАНЯТИЯХ СПОРТОМ

И.М. Хабибуллин
доцент

Д.И. Бакиров
студент

Казанский Государственный Энергетический Университет
Казань, Россия

Аннотация. Данная статья обуславливает необходимость самодиагностики при продолжительной физической нагрузке. В статье рассматривается полезность и нужность самодиагностики, как вида контроля физического состояния во время тренировок.

Ключевые слова. Самодиагностика; диагностика; спорт; физические нагрузки; контроль.

Введение. Диагностика состояния своего здоровья во время занятий физической нагрузкой – одна из важнейших вещей в спорте. Бесконтрольная нагрузка может не только не принести пользу, но и навредить организму. Не зная своих возможностей и пределов, невозможно их расширить и добиться заметных результатов.

Сложно спорить и приводить аргументы про **актуальность** проблемы самодиагностики, ведь спорт был и есть. Все время существования спортивных соревнований спортсмены проявляли повышенный интерес к состоянию своего здоровья. Контроль здоровья позволял им быть сильнее и лучше других спортсменов, участвовать в соревнованиях долгие годы, перенося срок их выхода на “спортивную пенсию” на много лет. Поэтому, важность самодиагностики при регулярных занятиях спортом со временем только увеличилась. Следовательно, проблема актуальна, пока спорт существует вообще.

Однако, прежде, чем рассуждать о важности самодиагностики, следует вспомнить, что такое “диагностика”. В широком смысле, диагностика – это процесс распознавания и оценки индивидуальных биологических и социальных особенностей человека, истолкование и обобщение полученных данных о здоровье и заболевании. Целью диагностики является способствование укреплению здоровья человека и его гармоническому развитию.

Итак, мы плавно подошли к цели исследования. Так ли важна самодиагностика при регулярных физических нагрузках?

Для ответа на этот вопрос следует ответить на другие вопросы, ответы на которые подведут нас к достижению цели исследования:

1. Польза самодиагностики;

2. Значительна ли польза самодиагностики настолько, чтобы не пренебрегать ей;

3. Доступность средств самодиагностики.

Результаты исследования и их обсуждение. Просто заниматься спортом недостаточно, чтобы быть здоровым. Поэтому так важно заниматься спортом правильно. Подразумевается, что при регулярных физических нагрузках стоит учитывать не только свои физические пределы, такие как количество подходов или повторений, но и состояние своего здоровья, ограничения врачей, самочувствие во время тренировки. Не учитывая все эти факторы, можно нанести организму большой вред, который не сопоставим с полученным за тренировку опытом, силой, или умениями [2, 3, 4]

Но неужели диагностика только ставит барьеры, которые никак не “подвинуть”, ограничивая физическую активность? Не только, ведь помимо того, что самодиагностика позволяет избежать сильного вреда для организма при занятиях спортом, она помогает развиваться физически всесторонне и более эффективно. Разберем на примере контроля пульса.

Когда целью кардиотренировки является сожжение жировых отложений, стоит придерживаться пульса от 120 до 150 ударов в минуту. Желающим сохранить мышечную массу следует заниматься низкоинтенсивным кардио, их пульс должен держаться в рамках от 120 до 130 ударов в минуту.

Силовые атлеты с опытом рекомендуют не испытывать на прочность организм и держать пульс от 120 до 140 ударов в минуту на протяжении всей тренировки. Поэтому не следует отдыхать более минуты во время тренировки, чтобы пульс не спустился ниже рекомендованных атлетами показаний [1].

Таблица 1- Показатели интенсивности тренировки

Возраст, лет	Интенсивность тренировки (ЧСС)		
	Легкая (60-70%)	Средняя (70-80%)	Сильная (80-90%)
20-24	118-140	140-157	157-180
25-30	114-137	137-152	152-171
31-35	111-132	132-148	148-170
36-40	108-129	129-144	144-166
41-45	105-125	125-140	140-161
46-50	102-122	122-136	136-157
51-55	99-118	118-132	132-152
56-60	96-115	115-128	128-146
61 и больше	До 111	До 127	До 143

Вычислить свою зону пульса для безопасных занятий спортом легко. Нижняя граница вычисляется следующим образом: из числа 200 вычитаем возраст спортсмена, умножаем полученное на коэффициент 0,6. Верхняя

граница вычисляется так же просто, но теперь вместо коэффициента 0,6, коэффициент 0,8: $(200 - (\text{возраст}) * 0,8)$. Следовательно, для студента 18 лет нижний порог – 109 уд/мин, верхний – 145 уд/мин.

Существуют зоны легкой, оптимальной и сильной интенсивности тренировки (табл. 1). Из таблицы следует, что оптимальную нагрузку на сердце стоит рассчитывать не только исходя из плана тренировки, но и из возраста [2].

Остался вопрос доступности средств самодиагностики. Замер пульса можно проводить, имея лишь секундомер или часы. Однако, на кардиотренировках не получится считать пульс на бегу, поэтому спортсмены пользуются пульсометрами. Не слишком дорогие и очень популярные приспособления, особенно сейчас, когда каждый пятый носит фитнес-браслет. Также, благодаря бесплатной медицине в нашей стране, любой желающий может пройти диспансеризацию. Немногие могут позволить себе нанять личного тренера или консультанта, но это будет лучшим вариантом для тех, кто заботится о своем здоровье.

В ходе исследования в данной статье были найдены следующие ответы на поставленные вопросы:

1. Самодиагностика полезна для повышения эффективности тренировки;
2. Самодиагностика не только приносит пользу, но и предупреждает вред организму;
3. Средства самодиагностики доступны всем спортсменам, имеющим часы.

Не стоит пренебрегать своим здоровьем и тренироваться день и ночь, нужно регулировать нагрузку исходя из состояния здоровья и физической подготовки. Каждый несет ответственность за свое тело. Если в вас есть желание преобразить его, преображайте, сократив вред до минимума. Не выматывайте себя тренировками, делайте оптимальную нагрузку, подбирайте индивидуальные программы тренировок, и вы будете вознаграждены высокими результатами, красивым телом и крепким здоровьем. А вашим помощником в этом станет самодиагностика [3].

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ибрагимов И.Ф., Васенков Н.В., Илюшин О.В. Изменения показателей частоты сердечных сокращений растущего организма при резко усиленной двигательной активности // Ученые записки Казанской государственной академии ветеринарной медицины им. Н.Э. Баумана. 2017. Т. 231. № 3. С. 86-89.
2. Костюнина Л.И. Особенности адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. Набережные Челны: 2011. №4 (21). С. 56 – 60.
3. Назаренко Л.Д., Валкина О.Н., Касаткина Н.А. Условия успешной адаптации организма к тренировочной и соревновательной деятельности. // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. Набережные Челны: 2018. Том 13, №1 -С. 35-46 (Режим доступа к журн.: <http://www.kamgfk.chelny.net/journal>)
4. Хайруллин И.Т., Залилов А.Р. Факторы, повышающие эффективность спортивной тренировки // Научный аспект. 2018. № 1-1. С. 46-50.

МЕТОДИКА СКОРОСТНО - СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИКОВ ГОНЩИКОВ 18-19 ЛЕТ НА СПРИНТЕРСКИХ ДИСТАНЦИЯХ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

П.Н. Цыбров

Е.А. Шуклина

*Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
Казань. Россия*

Аннотация. Анализ научной методической литературы показал, что применение специализированных упражнений позволит эффективно развить скоростно-силовые качества лыжников-гонщиков. В данной статье мы рассмотрели эффективность разработанной методики развития силовых способностей на основании комплекса специально разработанных упражнений.

Ключевые слова. Лыжники-гонщики, спринтерская дистанция, сила, силовая подготовка, подготовительный период.

Актуальность. За последние двадцать пять лет в лыжных гонках произошли значительные изменения: появился новый стиль бега – коньковый ход; был разработан высокотехнологичный инвентарь и постоянно совершенствуются и видоизменяются лыжные смазки, периодически происходит корректировка правил соревнований [3,4]. В связи с обострившейся спортивной конкуренцией в лыжных гонках, изменением условий соревнований, появлением качественно нового инвентаря возникла необходимость совершенствования методики силовой тренировки, моделирования силовых характеристик. В современных условиях без высокого уровня развития силовой подготовленности добиться высоких спортивно-технических результатов в лыжных гонках представляется весьма трудной задачей, так как от уровня развития скоростно-силовой подготовленности в значительной степени зависит скорость передвижения лыжников-гонщиков [1-6].

Цель исследования: разработать и проверить методику скоростно-силовой подготовки лыжников-гонщиков 18-19 лет в подготовительном периоде.

Организация исследования. Педагогический эксперимент проводился с целью выявления эффективности разработанной методики развития силовых способностей, основанной на применении комплекса специализированных упражнений.

Результаты исследования. Основными методами развития скоростно-силовой подготовки мы использовали: круговой, метод прыжковых упражнений, комплексный метод [7,8].

Для ног - многоскоки по равнинной местности (5x40 м и 2x30 м), многоскоки с короткими (6x30 м) и длинными (7x50 м) подъёмами. Отдых между сериями 5-8 минут. Упражнения с блоками и амортизаторами, которые

выполняются также сериями: 30 с - с максимальной частотой, 60 с - со средней и т. д., игры. Упражнения повторяются многократно или до небольшого утомления. Научными исследованиями установлено, что наилучшим средством скоростно-силовой подготовки для лыжника-гонщика является прыжковая имитация в подъёмы с палками. По их мнению, бег с имитацией в подъёмы по пересечённой местности в объёме 25-30 % от общей тренировочной нагрузки создаёт необходимую базу скоростно-силовой подготовки лыжников-гонщиков в подготовительном периоде. Авторы считают, что развитие скоростно-силовых качеств будет эффективнее, если оно происходит параллельно с развитием силовых качеств, быстроты, выносливости, ловкости и т. д.

Методы выполнения упражнений:

1. Круговой (2-3 серии по 8-10 упражнений. 30 с - работа, 60 с - отдых).

Имитация попеременного двушажного хода с резиновым амортизатором,

- выпрыгивание из низкого приседа,

- висе подтягивание коленей к груди,

- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа,

- прыжки со скакалкой,

- подтягивание на перекладине,

- многоскоки,

- наклоны в стороны с гантелями в руках,

- имитация одновременного бесшажного хода с резиновым амортизатором.

2. Комплексный (количество повторений 40-60 % от максимального числа повторений данного упражнения); быстрое начало движений, темп максимальный, позволяющий сохранить структуру движений.

3. Прыжковые и имитационные упражнения с акцентом на силу и быстроту отталкивания; время выполнения - 30 с, время отдыха 40 с.

4. Повторно-серийный на лыжероллерах (3 круга x 3-4 повторения). Дистанция не более 100 м.

Таблица - Результаты педагогического эксперимента

Тесты	Эг	Кг	t	P	Эг	Кг	t	P
	В начале эксперимента				В конце эксперимента			
Челночный бег 3x10 м	5,74±0,07	5,57±0,1	1,43	>0,05	5,48±0,08	5,46±0,09	1,43	<0,05
Имитация движения рук переменным ходом с резиновым амортизатором за 1 мин.	95±0,85	94,8±0,87	0,16	>0,05	98,9±1,12	96,8±1,09	0,16	<0,05
Бег 100 м	12,99±0,08	12,95±0,11	0,31	>0,05	12,10±0,09	12,25±1,09	0,31	<0,05
10-кратный прыжок в длину с места, м	23,52±5,19	23,53±7,90	0,19	>0,05	23,66±4,53	23,60±3,76	0,19	<0,05

В ходе исследования выявлено улучшение всех показателей силовых способностей лыжников-гонщиков (табл.). Так, в тесте «Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа» прирост в ЭГ составил 6,4%; в КГ - 2,1%; в тесте «Поднимание туловища из положения, лёжа на спине» в ЭГ результаты выросли на 4,6%; в КГ - на 2%; в тесте «Имитация движения рук переменным ходом с резиновым амортизатором за 1 мин» результаты в экспериментальной группе улучшились на 4,1%; в контрольной группе – на 2,1%; в тесте «10-кратный прыжок с ноги на ногу в длину с места» в ЭГ результат вырос на 0,6%, в КГ – на 0,3% (табл.).

По результатам корреляционного анализа выявлена высокая положительная связь между бегом на лыжероллерах и имитацией переменного хода ($r = 0,78$) и 10-кратным прыжком ($r = 0,73$); в тестах «Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа» и «Поднимание туловища из положения, лёжа на спине» отмечена средняя положительная связь.

Заключение. В ходе выполнения педагогического эксперимента установлена эффективность разработанной методики скоростно-силовой подготовки лыжников-гонщиков 18-19 лет в подготовительном периоде.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гибадуллин М. Р., Биомеханическая модель техники одновременно бесшажного хода / Гибадуллин М. Р., Галиев Р. Р., Золотов В. Н // European Social Science Journal (Европейский журнал социальных наук). 2017. – № 11. – 251с.
2. Гусева, Н.А. Контроль специальной физической подготовленности как компонент управления тренировочным процессом лыжников-гонщиков / Н.А. Гусева, А.В. Шишкина, Н.М. Тарбеева // Вестник спортивной науки. – 2010. – № 4. – С. 57-59.
3. Илькин, А.Н. Моделирование тренировочно-соревновательной деятельности лыжников-универсалов массовых разрядов / А.Н. Илькин, Ю.Н. Кузнецова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2014. – Т. 9. – № 4. – С. 59-66.
4. Илькин, А.Н. Содержание тренировочно-соревновательной деятельности лыжников-универсалов массовых разрядов / А.Н. Илькин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2013. – № 4. – С. 39-42.
5. Михайловский, С.П. Исследование уровня подготовленности лыжников-спринтеров различных квалификационных групп / С.П. Михайловский // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта», 1 (71) – 2011 год. – Санкт-Петербург, 2011. – С. 89-93.
6. Тимошина, И.Н. Специфика занятий лыжным спринтом со студентами нефизкультурных специальностей педагогических вузов / И.Н. Тимошина, А.Н. Илькин, Ю.Н. Кузнецова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2013. – Т. 8. – № 1. – С. 188-193.
7. Чернышев, Г.Г. Исследование эффективности методики комплексного и отдельного развития силы и выносливости лыжников-гонщиков высокой квалификации / Г.Г. Чернышев // Науч. спорт. Вестник. – 2009. – № 1. – С. 8–10.
8. Шишкина, А.В. Специальная силовая подготовка квалифицированных лыжников-гонщиков: монография / А.В. Шишкина, Н.М. Тарбеева. – Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2008. – 91 с.

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ПРИ ФОРМИРОВАНИИ ИНДИВИДУАЛЬНОГО СТИЛЯ ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Н.Г. Этнюков

магистрант

Т.В. Швецова

кандидат педагогических наук, доцент

А.Ю. Малофеев

кандидат педагогических наук, доцент

Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова»

Ульяновск, Россия

Аннотация. Проблематика формирования индивидуального стиля игровой деятельности (ИСИД) имеет значение на всех этапах становления спортивного мастерства, применительно к практике подготовки баскетболистов разного возраста и квалификации. На начальном этапе спортивной тренировки решению этого вопроса поможет рациональный выбор должных средств и методов обучения элементам техники и тактики баскетбола. В исследовании эмпирическим путем показан положительный эффект применения конкретного способа обучения и характерных средств-упражнений, при учете различий в демонстрации (проявлении) юными игроками индивидуальной «стилевой» техники выполнения одного из элементов баскетбола (броска в движении).

Ключевые слова. Техническая подготовка, баскетбол, начальный этап, спортивная подготовка, индивидуализации обучения, игровой стиль.

Актуальность. Принцип индивидуализации, при формировании двигательных умений и навыков у спортсменов разного возраста, подготовленности (квалификации) в процессе спортивной тренировки, является одним из насущных в системе многолетней подготовки баскетболистов [1, 3, 6].

На всех этапах педагогического процесса обучения юных баскетболистов происходит непрерывное совершенствование приемов и способов техники защиты и нападения. Вместе с тем, непременным требованием современных методик освоения многообразия техники баскетбола, начиная с базового (начального) этапа обучения, является учет характерных особенностей игрока, при формировании индивидуального стиля игровой деятельности (ИСИД).

Реализация такого методического подхода, при решении непростой, но насущной задачи, как формирование своеобразного игрового почерка баскетболиста, в дальнейшем позволяет обеспечить успех в соревновательной игре. Так, демонстрация «коронного» игрового стиля имеет подчас решающее значение, во многом предопределяя результативность применения того или иного элемента техники баскетбола в сложных игровых ситуациях. Характерной чертой современного детско-юношеского баскетбола является, продиктованное тактикой игры в нападении, положение о том, что в игровых условиях умение игрока забросить мяч в кольцо после активного ведения – «прохода под щит» (выполнение броска в движении «на два шага»), как

правило, обеспечивает успех в соревновательной борьбе.

Бросок в движении в баскетболе, является эффективным средством (способом) поражения цели, но, в то же время, его стабильность и качество, а как следствие – результативность броска, у юных баскетболистов находятся не на должном уровне. Одной из причин этого факта является координационная сложность и длительность формирования данного двигательного навыка, как особо значимого элемента техники нападения в баскетболе [2, 4, 6, 7].

На наш взгляд, решение этой проблемы возможно, при «включении» в методику обучения техники броска в движении уже на начальном этапе спортивной тренировки юных баскетболистов, тех характерных упражнений (средств) и способов обучения (методов), которые позволят раскрыть и закрепить положительный эффект демонстрации игроком индивидуального стиля, при выполнении данного элемента техники. Здесь, при формировании этого двигательного умения, а затем и навыка, необходимо, во-первых, не только добиваться правильного, техничного выполнения данного элемента техники игры в нападении, но и, во-вторых, выделять своеобразные нюансы стилевой техники броска и предшествующего ему ведения мяча, если это не только эффектно, а, что значительно важнее – эффективно, результативно.

Стремление вести игру агрессивно, с активными проходами под кольцо, неминуемо требует применения техничного броска в движении. Выявление стилевых индивидуальных особенностей применения броска в движении, а также необходимость использования этого элемента техники всеми игроками, независимо от игрового амплуа (защитник, нападающий, центральной), предопределяют значимость и актуальность проблематики формирования ИСИД на начальном этапе спортивной тренировки в баскетболе.

Цель исследования – выявить эффективность методических способов обучения технике баскетбола, в связи с особенностями формирования ИСИД, по параметрам броска в движении, применительно к юным баскетболистам в возрасте 12-13 лет.

Методы и организация исследования. Планирование содержания методики обучения техники игры в баскетбол, с учетом формирования ИСИД, применительно к юным баскетболистам, находящихся на этапе начального обучения, должно включать в себя, на наш взгляд, выявление следующих аспектов спортивной подготовки:

–это выбор эффективных средств и методов технической подготовки, соответствующих возрасту, индивидуальному стилю техники, развитию и подготовленности занимающихся;

–это анализ изменений показателей технической подготовленности по параметрам результативности, при демонстрации ИСИД.

В исследовании предполагалось, что понимание необходимости формирования ИСИД, предполагает выбор эффективного способа обучения, что в итоге повысит результативность выполнения конкретного приема техники баскетбола – броска в движении. Эффективность разных методических приемов (способов) обучения броску в движении юных баскетболистов 12-13 лет (с

учетом ИСИД) показана на основе проведения педагогического эксперимента, где была осуществлена отдельная методика обучения данному способу броска. Поэтому, нами были сформированы две группы испытуемых: контрольная группа (КГ) в количестве 5 человек, имеющих относительно выраженное проявление стилевой индивидуальности (ИСИД). Здесь обучение данному элементу техники баскетбола впоследствии осуществлялось «целостно-конструктивным» способом формирования двигательного умения (навыка); экспериментальная группа (ЭГ) в количестве 7 человек, имеющих менее выраженное проявление ИСИД, где обучение броску в движении, впоследствии осуществлялось способом разделения элемента техники по частям. Это «расчлененно-конструктивный» подход в обучении технике двигательного действия.

Несмотря на различия в методических способах обучения, тем не менее, в ходе проведения эксперимента в обеих исследовательских группах велась последовательная и систематическая работа по устранению допущенных ими ошибок при выполнении техники броска в движении.

Анализ результатов начального тестирования показал, что в показателях двух контрольных двигательных тестов (тест №1 –это бросок в движении «с боку», с заданием попасть в кольцо с отскоком мяча от щита; тест №2 –это бросок в движении «по центру», с заданием попасть в кольцо «чисто»), где в каждом из них фиксировалась результативность бросков и количество ошибок, у испытуемых КГ и ЭГ имеются определенные различия, но они статистически не достоверны ($P > 0,05$).

Далее, на основном этапе эксперимента, в КГ применялся повторный способ – «обучение в целом» с последующим «закреплением» индивидуального стиля выполнения броска в движении. Тогда как, в ЭГ методика обучения способом – «по частям», имела следующую последовательность применения средств (специальных подводящих и имитационных упражнений):

- объяснение деталей и типичных ошибок в технике выполнения броска в движении;
- выполнение приема после одноударного ведения мяча;
- выполнение приема после многоударного ведения мяча (броски в корзину в движении справа, слева, по центру относительно щита).

Результаты и их обсуждение. Сравнительный анализ результатов первого и итогового тестирования в КГ и ЭГ дал возможность оценить изменения в технической подготовленности испытуемых. В КГ, где применялся методический способ – «обучение в целом», в обоих тестах наблюдается положительная динамика изменений показателей результативности испытуемых, но различия статистически не достоверны ($P > 0,05$). Тогда как, в ЭГ, где применялся другой методический способ – «обучение по частям», заключительное тестирование показало, что в двигательных тестах имеются определенные и положительные изменения за период проведения эксперимента, а именно, результативность бросков в движении существенно возросла. Так, увеличение среднего показателя в тесте №1 (бросок в движении

с правой стороны щита, попасть с отскоком от щита, раз) составило 2,5 раза ($P < 0,01$).

Такое же существенное увеличение среднего значения показателя испытуемых ЭГ выявлено и в следующем тесте №2 (бросок в движении по центру щита, попасть в кольцо «чисто», раз), где средний показатель результативности улучшился от 0,5 попаданий до 1,88 попаданий, что выше в 3,5 раза ($P < 0,01$).

Кроме того, в ходе исследования у испытуемых КГ и ЭГ были выявлены типичные ошибки при выполнении бросков в движении. Итоговый анализ показал, что суммарное количество ошибок в конце педагогического эксперимента уменьшилось, соответственно возросла результативность бросков в движении. Фактические данные тестирования на заключительном этапе исследования, свидетельствуют о достоверности различий в показателях количества ошибок в ЭГ ($P < 0,01$).

Заключение. Таким образом, рациональный выбор характерных средств-упражнений, так и целенаправленное применение конкретного и должного метода (способа) обучения технике баскетбола, с учетом формирования ИСИД, способствует положительному приросту параметров технической подготовленности юных баскетболистов (12-13 лет) на начальном этапе спортивной подготовки. Педагогический эксперимент показал, что в практике тренировки юного игрока тренеру не следует «ломать» сложившийся индивидуальный стиль выполнения того или иного приема техники баскетбола, а следует содействовать «закреплению» эффективного, «коронного» способа или приема техники, но лишь при условии его стабильности и эффективности (результативности). В противном случае, при менее выраженном проявлении ИСИД, тренеру следует прибегнуть преимущественно к использованию другого и достаточно действенного методического способа – «обучение по частям» (расчлененно-конструктивному методу). В целом, анализ полученных данных позволяет высказать суждение, что использование рациональной методики обучения технике баскетбола в рамках формирования ИСИД, может улучшить индивидуальные показатели в двигательных тестах с целевой направленностью.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Балыкина-Милушкина, Т.Ф. Индивидуальные свойства спортсменов-игровиков / Т.В. Балыкина, П.Н. Касаткин, А.И. Балыкин, К.В. Мироновская // Теория и практика физ. культуры. – 2012. – № 1. – С. 9-11.
2. Кузин, В.В. Баскетбол. Начальный этап обучения / В.В. Кузин, С.А. Полиевский. – М.: Физкультура и спорт, 1999. – 133 с.
3. Мухаев, С.В. Проблемы многолетней подготовки баскетболисток в ДЮСШ / С. В. Мухаев // Теория и практика физ. культуры. – 2013. – № 3. – С. 94-99.
4. Нестеровский, Д.И. Баскетбол: теория и методика обучения: [учеб. пособие для студентов пед. вузов] / Д. И. Нестеровский. – М.: Академия, 2004. – 335 с.
5. Чачин, А.В. Формирование индивидуальных атакующих действий у баскетболистов 14-16 лет на основе методики варьирования тренировочной нагрузки / А.В. Чачин, В.В. Троицкий // Теория и практика физ. культуры. – 2011. – № 3. – С. 73-75.

6. Шерстюк, А.А. Баскетбол: основные технические приемы, методика обучения в группах начальной подготовки: Учебное пособие / А.А. Шерстюк. – Омск, 1991. – 60 с.
7. Ярошенко, Е.В. Баскетбол: 10 ступеней совершенствования. Учебно-методическое пособие / Е.В. Ярошенко, В.Ф. Стрельченко, Л.А. Кузнецова. – М.: Берлин-Директ-Медиа, 2015. – 121 с.

СЕКЦИЯ 3. «ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В СИСТЕМЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»

УДК 796

СИСТЕМА КРОССФИТ КАК ОСНОВА ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ

Е.Р. Леонова

курсант

А.В. Апальков

старший преподаватель

Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина

Белгород, Россия

Аннотация. Повышение уровня преступности обуславливает необходимость повышения физической подготовленности сотрудников ОВД. В частности, введение новых упражнений на занятиях по физической подготовке. В данной статье рассматриваются преимущества использования в физической подготовке курсантов системы высокоинтенсивных многофункциональных упражнений Кроссфит.

Ключевые слова. Кроссфит, высокоинтенсивные упражнения, совершенствование физической подготовки, круговая тренировка, курсант.

Актуальность. Еще Аристотель говорил, что ничто так не истощает и не разрушает человеческий организм, как физическое бездействие. Физическая подготовка является средством гармоничного развития личности. Именно поэтому в настоящее время большое внимание уделяется методике и средствам физической подготовки применимых для подготовки к выполнению различных профессиональных задач. В современном обществе научными деятелями уделяется большое внимание методике применения средств физической подготовки в системе мер профилактического и оздоровительно-восстановительного характера.

Система физического воспитания курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России представляет собой комплексный процесс, требующий постоянного контроля и внесения необходимых корректив в связи с растущими потребностями общества и государства в компетентных специалистах. Несмотря на то, что анализ статистических данных января - апреля 2018 года показывает снижение уровня преступности за аналогичный период прошлого года на 2,8% в общем, нельзя оставить без внимания число латентных преступлений, которое продолжает расти в связи с ускоренными темпами развития «преступных» теорий [5].

Именно данный фактор оказывает влияние на необходимость поиска решений задач, связанных с подготовкой сотрудников органов внутренних дел к эффективной борьбе с современной криминогенной средой. Для усиления

способов и средств борьбы с преступностью, а так же улучшения личной безопасности сотрудников необходимо совершенствование учебных программ по физической подготовке в образовательных организациях МВД России с использованием современных научно-обоснованных технологий [4].

При формировании профессиональных качеств, в процессе обучения в образовательных организациях системы МВД России, особое значение уделяется развитию физических качеств, двигательных умений и навыков. Именно поэтому профессиональная подготовка сотрудников органов внутренних дел требует совершенствования педагогических технологий, которые, в свою очередь, будут способствовать эффективной реализации как интеллектуального, так и физического потенциала обучающихся, а также удовлетворять потребности государства подготовке кадров, опираясь на современные требования общества и государства.

Целью научного исследования является внедрение в программу физической подготовки система высокоинтенсивных тренировок «Кроссфит».

По нашему мнению, для достижения вышеназванной задачи государства в области подготовки кадров, в образовательную программу образовательных учреждений МВД России следуют ввести систему Кроссфит, которая будет выступать способом развития профессионально значимых физических качеств.

Выше названная система тренировок является одной из современных и перспективных направлений подготовки сотрудников, отвечающих требованиям современного общества, может служить система высокоинтенсивных многофункциональных упражнений «Кроссфит» [1]. Истоки рассматриваемой системы берут свое начало еще в годы СССР, когда одним из видов активного развития физических качеств использовалась круговая тренировка. Постепенно названные тренировки начали видоизменяться, что способствовало их перерастанию в профессиональную спортивную систему.

На первый взгляд кроссфит может показаться обычной круговой тренировкой, однако в его технике данной имеются существенные отличия от других тренировочных систем.

Во-первых, в кроссфите используются нагрузки, которые направлены на развитие сразу нескольких физических качеств. Например, силы, выносливости, ловкости и быстроты. Во-вторых, тренировки с использованием системы кроссфит максимально функциональны, так в них не используют упражнения, нагружающее только одну конкретную мышцу. В-третьих, в рассматриваемой системе выполнение тех либо иных упражнений направлено на совершенствование значимых для человека качеств, а, значит, соревновательные упражнения в кроссфите отсутствуют.

Из вышесказанного можно сделать вывод о том, система силовой и общей физической подготовки представляет собой высокоинтенсивный функциональный процесс. И, следовательно, именно она может служить для развития практически всех профессионально значимых физических качеств курсанта, как будущего сотрудника органов внутренних делю

Необходимо отметить, что рассматриваемая система может служить базисом при формировании общекультурных и профессиональных компетенций будущих сотрудников органов внутренних дел. В первом случае, использование кроссфита способствует увеличению возможности сотрудника полиции проявлять психологическую устойчивость в сложных и экстремальных условиях, применять методы эмоциональной и когнитивной регуляции для оптимизации собственной деятельности и психологического состояния. Помимо этого, выполняя свои основные задачи, названная выше система способствует организованности жизни курсанта в соответствии с представлениями о здоровом образе жизни.

Использование системы кроссфит при формировании профессиональных компетенций, в частности, в области оперативно-служебной деятельности способствует успешному и результативному выполнению должностных обязанностей по обеспечению законности и правопорядка, безопасности личности, общества и государства, защите жизни и здоровья граждан, охране общественного порядка, что обусловлено использованием нагрузок, которые направлены на развитие сразу нескольких физических качеств. И как итог, описываемая система будет способствовать увеличению качества подготовки в области силового пресечения правонарушений, задержания и сопровождения правонарушителей.

Рассматривая данную проблематику, нельзя оставить без внимания тот факт, что в рабочей программе по физической подготовке не предусматривается использование высокоинтенсивных многофункциональных физических упражнений, составляющих основное содержание кроссфита. То есть в программах подготовки кадров не в полной мере учитывается современный характер физической подготовленности, который будет соответствовать духу времени, сложности и ответственности задач, решаемых сотрудниками правоохранительных органов [1].

Однако, несмотря на все плюсы кроссфита, как системы спортивных упражнений, возникают споры исследователей о возможности ее применения в образовательном процессе курсантов образовательных организаций системы МВД России. Обусловлено наличие данных споров рядом противоречий в научных трудах.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализируя социальную сферу жизнедеятельности курсантов, исследователи считают, что система кроссфит необходима, так как на данном этапе развития общества требования к физической подготовленности сотрудников органов внутренних дел возрастают. Данное положение обусловлено, во-первых, сложной социально-политической ситуацией в России; во-вторых, преобразованием форм преступности и непредсказуемостью необходимости применения одного из силовых качеств; в-третьих, как показывает анализ практики, достаточно плохой уровень подготовленности сотрудников ОВД при решении оперативно-служебных задач.

Вопреки вышеприведенным аргументам теоретики придерживаются той точки зрения, что в процессе служебной деятельности отсутствуют значительные физические нагрузки и, как следствие, потребность в высокой физической подготовке курсантов образовательной системы МВД отсутствует.

По нашему мнению, более правильным является мнение практиков, согласно которому совершенствование систем физической подготовки действительно необходимо.

В связи с этим возникла необходимость проанализировать научно-методическую область. Проводя исследование, совершенно очевидным стал тот факт, что исследователи говорят о существующих проблемах, возникающих в определении форм и методов, направленных на повышение уровня физической подготовленности к служебной деятельности и разработанностью научно-методических основ описываемого процесса.

Именно данное положение свидетельствует об отсутствии четко разработанных практических аспектов процесса повышения физической подготовленности специалистов органов внутренних дел на основе использования высокоинтенсивного многофункционального тренинга кроссфит. Поэтому возникает необходимость теоретико-методологического обоснования педагогической концепции, интегрирующей компоненты физической подготовки курсантов образовательных организаций системы МВД России, нацеленную на повышение уровня физической подготовленности.

Заключение. Подводя итоги, необходимо отметить, что система кроссфит представляет собой круговую тренировку, то есть повторение упражнений, которая заключается в выполнении определенного комплекса упражнений за минимальное время. Однако имеются существенные различия между системой кроссфит и обычными круговыми тренировками. Во-первых, упражнения описываемой системы направлены на развитие нескольких физических качеств, а именно: силы, выносливости и ловкости; во-вторых, все тренировки максимально функциональны; в-третьих, нет соревновательных упражнений. Необходимо отметить особенность данной системы, которая заключается в стимулировании у занимающегося гармоничное развитие сразу нескольких физических качеств. Тренировки в кроссфите делятся на 3 части: гимнастика, атлетика тяжелая и кардио-тренировка. Вышеназванные факты свидетельствуют о положительном влиянии кроссфита на организм человека. Используя данную систему, занимающийся значительно улучшается гибкость тела и его координацию, человек начинает лучше чувствовать свое тело и управлять им.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Галимова А.Г., Кудрявцев М.Д., Галимов Г.Я. Повышение физической подготовленности курсантов образовательных организаций МВД России на основе использования физических упражнений функционального многоборья (кроссфит) // Вестник Восточно-Сибирского института МВД России. 2016. №3. С. 74.
2. Зиамбетов В.Ю., Астраханкина Ю.С. Кроссфит как способ повышения эффективности физической подготовки студентов вуза // Молодой ученый. 2016. №7. С. 1061-1063.

3. Зиннатуров А.З., Панов И.И. Кроссфит как направление совершенствования процесса физического воспитания в вузе // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2014. №1. С.123-128.

4. Кулиничев А.Н., Воротник А.Н. Некоторые особенности профессионально-прикладной физической подготовки курсантов образовательных организаций системы МВД России // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств. Иркутск: Изд-во ВСИ МВД России. 2016. С. 146-150.

Электронные ресурсы

5. Официальный сайт МВД России. URL: <https://xn--b1aew.xn--plai/> (дата обращения 26.05.2018)

УДК 796.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ СОВРЕМЕННЫХ СРЕДСТВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ВУЗОВ

И.С. Лукьянов

магистрант

О.Л. Быстрова

кандидат педагогических наук, доцент

Л.А. Березина

кандидат педагогических наук, доцент

Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова

Ульяновск, Россия

Аннотация. В работе представлены результаты внедрения методики включающей средства из восточных гимнастик, восточных единоборств в учебно-воспитательный процесс студентов педагогических вузов, направленных на развитие физических качеств и физической подготовленности. В результате исследования определены направления, в ходе которых обеспечиваются условия, способствующие повышению исследуемых показателей.

Ключевые слова. Физическое развитие, двигательная активность, физическое воспитание, физическая подготовка, восточные единоборства.

Актуальность. Сложная ситуация в мире экономики отражается на всех сферах жизнедеятельности человека: ухудшение здоровья, свёртывание социальных программ для его наименее защищенных слоев, рост преступности, пренебрежение здоровым образом жизни и многое другое, что в первую очередь проникает в среду учащейся молодежи. Многочисленные публикации специалистов показывают, что не более 15-20% выпускников средних школ здоровы, остальные имеют те или иные отклонения состояния здоровья от нормы, где одной из причин такого неблагополучия является пониженная двигательная активность [1-4].

Назрела необходимость в поиске наиболее эффективных средств и методов физической подготовки, направленных на развитие отдельных двигательных способностей с рациональным подходом к дозированию

задаваемых нагрузок, соответствующих функциональным возможностям организма студента. Многие авторы предлагают комплексное использование средств физической культуры содержанием которой являются игровые виды спорта, силовые, фитнес и др. Применение в учебном процессе средств восточных единоборств повысит эффективность учебного и тренировочного процесса и будет способствовать совершенствованию физической подготовки студентов. Решение данной проблемы обусловило выбор темы и направления исследования.

Цель исследования. Совершенствование физической подготовки студентов педагогического вуза средствами восточных единоборств и оздоровительных видов гимнастики.

Результаты исследования и их обсуждение. Предложенная методика содержит рекомендации по использованию рационального применения специальных упражнений восточных единоборств в сочетании с упражнениями программных дисциплин физического воспитания. Применялся данный комплекс средств в различных двигательных режимах с меняющейся интенсивностью нагрузок в учебных занятиях со студентами.

В экспериментальной группе на каждом практическом занятии отводилось 25% от общего времени занятия на комплекс специальных упражнений восточных единоборств (элементы каратэ и восточные оздоровительные гимнастики) в каждой части занятия и 75% на выполнение базового обязательного компонента программы физического воспитания. Упражнения, предложенные нами из восточных единоборств, были включены в вариативную часть учебного плана физического воспитания. Контрольная группа занималась по стандартной программе ФГОС высшего образования.

В педагогическом эксперименте приняли участие 40 студентов (20 юношей и 20 девушек) входящие в основную и подготовительную медицинские группы. Таким образом, специальные упражнения восточных единоборств. Для полного представления о состоянии студентов были проведены контрольные тесты физической подготовленности, физического развития.

Особенностью методики для экспериментальной группы являлось выполнение восточных оздоровительных гимнастик и специальных упражнений каратэ, которые были направлены на развитие жизненной ёмкости лёгких, гибкости и силы в подготовительной части; на развитие быстроты и ловкости в основной части; на развитие выносливости с последующей техникой релаксации в заключительной части занятия.

Во время проведения занятий в подготовительной и заключительной части занятий учитывался и режим нагрузки: циклические аэробные нагрузки выполнялись при проведении упражнений каратэ и восточных оздоровительных гимнастик в виде специальных дыхательных упражнений; динамический и статический режим в упражнениях статических на силу и гибкость. Смешанные аэробно-анаэробные нагрузки – применялись в

основной части занятий с упражнениями на выносливость с последующей техникой релаксации, что значительно повысило плотность занятий. В остальные периоды экспериментальная и контрольные группы занимались по программе физического воспитания (легкая атлетика, спортивные игры, аэробика и атлетическая гимнастика, плавание).

На предварительном этапе педагогического эксперимента мы смогли определить структуру индивидуальной двигательной подготовки студентов в соответствии с различными показателями физической подготовленности. Что позволило применять методы совершенствования физических качеств с учётом индивидуальных особенностей занимающихся.

При проведении контрольных тестов (весоростового индекса, окружности грудной клетки, экскурсии грудной клетки, жизненной ёмкости лёгких (ЖЕЛ), соотношения жизненной ёмкости лёгких к весу (ЖЕЛотн) определяющих уровень физического развития студентов экспериментальной и контрольной группы существенные различия обнаружены лишь в показателях экскурсии грудной клетки (на 19,7% у юношей ЭГ и на 23,4% у девушек ЭГ). А так же в жизненной ёмкости лёгких (ЖЕЛ) (на 27,2% у юношей ЭГ и на 26,2%) у девушек ЭГ, что подтверждает эффективность предложенных средств, состоящих из специальных упражнений каратэ и восточных оздоровительных видов гимнастики.

Таблица 1 - Показатели физической подготовленности в процессе эксперимента ($M \pm m$)

№ п/п	Показатели	Группа	Результаты измерений			
			до	после	t	p
1	Бег 100м, с	ЭГ- юноши	18,92±0,75	17,12±0,17	2,36	<0.05
		КГ- юноши	18,92±0,75	17,42±0,40	1,78	<0.10
		ЭГ- девушки	21,50±0,73	19,64±0,31	2,35	<0.05
		КГ- девушки	21,19±0,41	19,65±0,30	3,05	<0.01
2	Бег 2000м- девушки, 3000м- юноши, мин., с	ЭГ- юноши	14,19±0,24	13,04±0,41	2,43	<0.05
		КГ- юноши	15,18±0,54	14,91±0,84	0,27	>0.05
		ЭГ- девушки	12,75±0,59	10,58±0,24	3,44	<0.01
		КГ- девушки	13,69±0,39	13,25±0,94	0,43	>0.05
3	Челночный бег 3x10 м, сек	ЭГ- юноши	11,87±0,12	10,53±0,29	4,35	<0.001
		КГ- юноши	11,72±0,82	10,82±0,45	0,96	>0.05
		ЭГ- девушки	12,44±0,94	11,66±0,11	0,82	>0.05
		КГ- девушки	12,47±0,50	12,08±0,47	0,70	>0.05
4	Наклон на гимнастичес- кой скамейке, см	ЭГ- юноши	4,30±1,08	9,30±2,16	2,07	<0.10
		КГ- юноши	4,60±1,94	6,90±2,57	0,71	>0.10
		ЭГ- девушки	7,80±1,6	13,50±2,16	2,13	<0.05
		КГ- девушки	7,30±1,40	8,30±1,85	0,37	>0.10
5	Подтягивание на кол-во раз	ЭГ- юноши	5,0±1,34	8,70±1,56	1,86	<0.10
		КГ- юноши	5,0±1,34	6,10±1,34	0,10	>0.10
		ЭГ- девушки	6,50±1,13	10,01±1,13	2,20	<0.05
		КГ- девушки	8,40±1,94	9,0±1,44	0,29	>0.10
6	Сед из	ЭГ- юноши	23,70±1,29	27,20±0,86	2,39	<0.05

	положения лежа, кол-во раз	КГ- юноши	23,60±1,85	24,0±1,75	0,15	>0.10
		ЭГ- девушки	21,40±0,82	26,40±1,34	3,20	<0.01
		КГ- девушки	22,0±0,92	22,20±1,13	0,13	>0.10
7	Прыжок в длину с места, см	ЭГ- юноши	199,2±4	208,7±3	1,90	<0.10
		КГ- юноши	201,3±4	201,5±5	0,03	>0.10
		ЭГ- девушки	149,6±4	164,6±5	2,34	<0.05
		КГ- девушки	155,4±5	159,7±4	0,67	>0.10

В начале эксперимента в показателях физической подготовленности достоверных различий между экспериментальной и контрольной группами не наблюдалось, за исключением бега на 3000 м для юношей (контрольной группы - $15,17 \pm 0,54$, и экспериментальной группы - $14,18 \pm 0,24$) и 2000 м для девушек (контрольной группы - $13,69 \pm 0,39$ и экспериментальной группы - $12,75 \pm 0,59$). Достоверное улучшение результатов в экспериментальной группе представлены на рисунке 1, 2 и в отдельных тестах контрольной группы.

У юношей экспериментальной группы улучшение результатов в беге на 100м на 8,50% ($p < 0,05$), в беге на 3000м на 8% ($p < 0,05$), в челночном беге 3x10м на 11,30% ($p < 0,001$), в наклоне на гимнастической скамейке на 53,70% ($p < 0,10$). Так же повысился результат в количестве подтягиваний на высокой перекладине на 42,50% ($p < 0,10$), в подъёме туловища в сед из положения лёжа на 12,80% ($p < 0,05$), прыжке в длину с места на 4,50% ($p < 0,1$).

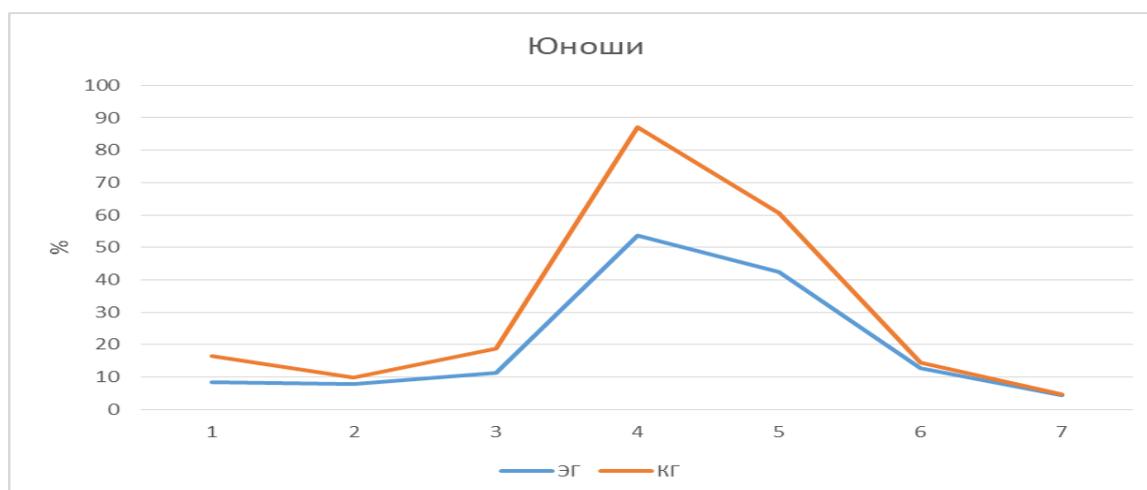


Рисунок 1 - Прирост показателей физической подготовленности у студентов - юношей контрольной и экспериментальной групп в процессе основного педагогического эксперимента

Примечание: условные обозначения: 1 - бег 100 м, 2 - бег 3000 м, 3 - челночный бег 3x10 м, 4 - наклон на гимнастической скамейке, 5 - подтягивание на перекладине, 6 - сед из положения лёжа, 7 - прыжок в длину с места.

У девушек (рис. 2) положительные изменения выражены в экспериментальной группе и только в тесте подтягивание на перекладине результат был достоверно выше в контрольной группе.

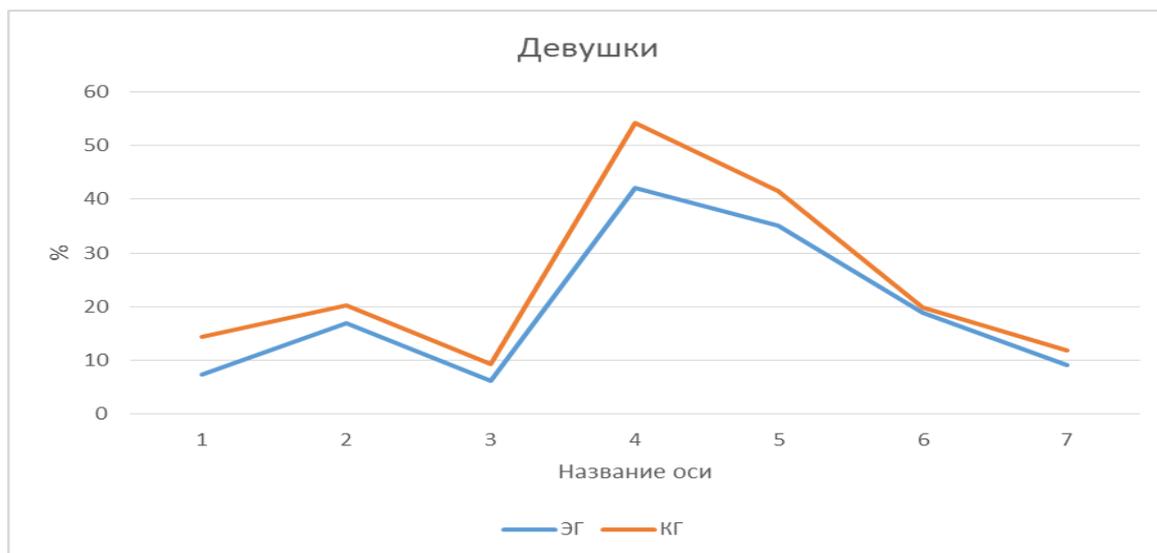


Рисунок 2 - Прирост показателей физической подготовленности у студентов - девушек контрольной и экспериментальной групп в процессе основного педагогического эксперимента

Примечание: условные обозначения: 1 - бег 100 м, 2 - бег 3000 м, 3 - челночный бег 3x10 м, 4 - наклон на гимнастической скамейке, 5 - подтягивание на перекладине, 6 - сед из положения лёжа, 7 - прыжок в длину с места.

Заключение. Разработанная методика решает задачи физической подготовки в учебном процессе благодаря внедрению специальных упражнений из восточных единоборств, а постепенное, планомерное увеличение нагрузок направленно на развитие физических качеств. Применение специальных упражнений из восточных единоборств в системе физического воспитания позволило получить статистически достоверные изменения в физической подготовленности в экспериментальной группе, требующих от занимающихся проявления быстроты, общей выносливости, гибкости и силы. В конце педагогического эксперимента полученные результаты достоверно улучшились: по скоростно-силовым качествам (на 4,50% у юношей ЭГ и 9,10% у девушек ЭГ); по гибкости (на 53,70% у юношей ЭГ и на 42,20% у девушек ЭГ); по силовой выносливости (на 12,80% у юношей ЭГ и на 18,90% у девушек ЭГ); по общей выносливости (на 8% у юношей ЭГ и на 17% у девушек ЭГ). Что доказывает эффективность внедрения в учебный процесс педагогических вузов предложенную методику.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Быстрова О.Л., Березина Л.А. Исследование интереса к занятиям физической культурой у студентов вуза // Современные проблемы физического воспитания и безопасности жизнедеятельности в системе образования. 2015. С. 18-22.
2. Кочурова Л.А., Быстрова О.Л., Шинкаренко О.В. Реализация личностно-ориентированного подхода в процессе физкультурно-спортивной деятельности детей, подростков и учащейся молодежи // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. Том 13 № 3(2018). С.120-127.

DOI 10.14526/08_2014_12

3. Назаренко Л.Д., Панова Е.О. Формирование ответственного отношения студентов педагогического вуза к учебным занятиям по физической культуре как условие повышения их эффективности // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2014. №3(32). С. 83-90. DOI 10.14526/08_2014_12

4. Семянникова В.В. Новые физкультурно-спортивные виды в физическом воспитании студентов педагогических вузов: (На примере Центрального региона РФ): Дис... канд. пед. наук. М., 2011. 180 с.

УДК 796.015.572

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОК ВУЗА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ

Н.А. Мангушева

кандидат биологических наук, доцент

Д.В. Маркова

студентка

Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова

Ульяновск, Россия

Аннотация. В данной статье рассматривается экспериментальная методика физической подготовки студенток вуза с использованием средств оздоровительной аэробики. Показано влияние занятий оздоровительной аэробикой на антропометрические показатели девушек и их физическую подготовленность.

Ключевые слова. Оздоровительная аэробика, антропометрические показатели, гибкость, физическая подготовленность.

Актуальность. Оздоровительная аэробика – одно из направлений массовой физической культуры с регулируемой нагрузкой. В нашей работе рассматривается методика физической подготовки девушек 18-19 лет, занимающихся оздоровительной аэробикой. Актуальность исследования обусловлена тем, что, во-первых, оздоровительная аэробика становится наиболее популярным и доступным видом оздоровительной физической культуры и универсальным средством поддержания работоспособности и жизненного тонуса, во-вторых, методика проведения занятий по оздоровительной аэробике недостаточно разработана. В целом научно-методическая литература о воздействии физических упражнений на организм весьма обширна, однако в методическом плане весьма противоречивы рекомендации о величине объема и интенсивности нагрузок в зависимости от подготовленности и индивидуальных возможностей, занимающихся [1, 2, 4-7]. Педагогические критерии интенсивности нагрузок с учетом физиологических и психологических особенностей занимающихся нуждаются в коррекции [3].

Цель исследования – разработка научно-обоснованной методики физической подготовки девушек 18 - 19 - летнего возраста, занимающихся оздоровительной аэробикой.

Методы и организация исследования. На первом этапе нашего исследования проводился теоретический анализ и обобщение литературных источников. Кроме того, были использованы следующие методы исследования: педагогическое наблюдение, антропометрические измерения, контрольные испытания, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Педагогический эксперимент проводился с сентября 2017 по май 2018 года для установления эффективности разработанной нами методики физической подготовки девушек 18-19 лет, занимающихся оздоровительной аэробикой. Всего в исследовании приняло участие 20 девушек-студенток педагогического университета. В ходе формирующего педагогического эксперимента участницы были разделены на две группы. Первая группа (контрольная) состояла из студенток, которые занимались физической культурой по традиционной методике, вторая группа (экспериментальная) – состояла из студенток, которые занимались оздоровительной аэробикой по разработанной комплексной методике в группе здоровья.

Метод антропометрических измерений

Нами были проведены следующие измерения:

Масса тела, рост, окружность грудной клетки, динамометрия - сила мышц кисти, измерение жизненной емкости легких.

На основании полученных данных высчитывали индексы:

Индекс массы тела, индекс пропорциональности развития грудной клетки (индекс Эрисмана), силовой индекс, жизненный индекс.

Контрольные испытания

Тест 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание).

Тест 2. Наклон вперед со скамейки.

Тест 3. Тест Купера (шестиминутный бег).

Результаты исследования и их обсуждение. В сентябре 2017 года нами было проведено предварительное тестирование девушек, занимающихся оздоровительной аэробикой. В ходе исследования была разработана методика тренировочных занятий по физической подготовке. Эта методика использовалась нами на занятиях с экспериментальной группой девушек. Организация эксперимента проходила по следующей схеме: предварительное тестирование - проведение экспериментальных занятий оздоровительной аэробикой - контрольное тестирование.

Методика проведения занятий была традиционна: частота занятий в неделю – 3 раза, продолжительность занятия – 1,5 часа. Занятие условно подразделяли на три части: подготовительную (разминку), основную и заключительную.

Разминка длилась 5 – 10 минут. Цель её: подготовка занимающегося к психологической и физической деятельности, предстоящей в основной части занятия. Подготовительная часть занятий состояла из общей и специальной частей. В общей части девушкам предлагались упражнения на большие группы мышц и суставы: повороты головы, наклоны, круговые движения плечами, выставление ноги на носок, движения плечами, движения стопой. Общая часть

разминки состояла из несложных в координационном плане упражнений, выполняемых с невысокой амплитудой.

Специальная часть разминки посвящалась тем группам мышц и связок, на которые приходилась основная нагрузка во время предстоящей тренировки. При этом использовались полуприседы, выпады, движения туловищем, варианты шагов на месте и с перемещениями в сочетании с движениями руками. Эти упражнения чередовались с упражнениями на гибкость: растягивание мышц голени, передней и задней поверхности бедра, поясницы. В подготовительной части занятия мы довели ЧСС до 80 – 90 уд/мин.

Основная часть занятия. Основная часть состояла из двух частей: аэробной и силовой тренировки.

Аэробная часть

Цель: - развитие или поддержание выносливости;
- развитие координационных качеств.

Аэробная часть включала танцевальную аэробику. Продолжительность её составляла 40 минут. Мы применяли базовые элементы и усложнения движений, танцевальные комбинации аэробных шагов и их вариантов, бег, прыжки в сочетании с движениями руками, варианты ходьбы с уменьшающейся амплитудой движений руками.

Аэробную часть мы подразделяли на 3 составляющих периода: период постепенного повышения интенсивности до целевых показателей (от 3 до 5 мин); период удержания целевых показателей интенсивности (от 15 мин. до 1,5 и более часов) и период снижения целевых показателей интенсивности (от 3 до 10 мин).

Силовая тренировка

Цель: - создать наилучшие условия для развития силы;
- предотвратить болезненность в мышцах;
- комплексное решение задач развития силы и гибкости;

В силовой тренировке мы использовали упражнения с отягощениями: подъем гантелей через сторону, подъем гантелей перед собой, сгибание рук с гантелями в локтевом суставе, приседания в узкой стойке, стойка ноги врозь, выпады вперед, назад, в сторону.

На наших занятиях силовая тренировка мышц проходила в положениях сидя и лежа на полу или коврик. Мы применяли упражнения на полу: в положении лежа упражнения на силу и силовую выносливость мышц брюшного пресса и спины; в положении лежа упражнения на силу и силовую выносливость приводящих и отводящих мышц бедра; варианты сгибания и разгибания рук в разных исходных положениях. Кроме того, для тренировки силы мы использовали специальное оборудование (степ-платформа, слайд-доска, мяч и др.). В некоторых случаях предметы и оборудование мы использовали как эффективное отягощение.

Силовые упражнения сочетали с дыхательными упражнениями и упражнениями на расслабление. Средняя продолжительность силовой тренировки 20 минут при выполнении одного комплекса по схеме 1 минута

работы и 30 секунд отдыха со сменой группы мышц. Средняя частота повторений 12-15 раз.

Заключительная часть занятия

Главной задачей этой части является восстановление. В этой части занятия мы использовали «стретчинг». Мы использовали следующие упражнения: растягивание мышц передней, задней и внутренней поверхностей бедра, голени, мышц груди, рук и плечевого пояса. Во время проведения стретчинговой части занятия основное внимание уделяли технически правильному выполнению позиций и «прочувствованию» растягивания мышечной группы, для которой используется данное положение. Основные движения стретчинга выполнялись в динамическом режиме и позволяли предупредить травмы.

Старались избегать резких, рывковых движений, применяли плавное, с небольшой амплитудой «натягивание» мышечных волокон растягиваемой мышцы. В стретчинг - позициях минимизировали силовую нагрузку на части тела, принимающие непосредственное участие в удержании позы, используя перемещение общего центра масс. Стретчинг мы использовали для развития гибкости, сочетая его с дыхательными упражнениями. Продолжительность заключительной части занятия составляла 5 – 8 минут.

Перед началом педагогического эксперимента было проведено тестирование с целью выявления исходного уровня антропометрических показателей, гибкости и физической подготовленности испытуемых. Обработка полученных результатов не выявила существенных различий в уровнях антропометрических показателей и физической подготовленности испытуемых контрольной и экспериментальной групп ($p > 0.05$).

После окончания педагогического эксперимента было проведено повторное тестирование антропометрических показателей и показателей физической подготовленности, результаты которого свидетельствуют об их улучшении в обеих группах.

В таблице 1 представлены антропометрические показатели испытуемых. В результате проведенного нами педагогического эксперимента уровень антропометрических показателей девушек, занимающихся в экспериментальной группе, достоверно повысился. В частности, увеличилась сила кисти и жизненная емкость легких. Это выразилось в следующем:

- Величина силового индекса в контрольной группе до и после педагогического эксперимента не имела достоверных различий. В экспериментальной группе величина силового индекса выросла с $52,67 \pm 1,28\%$ до $64,0 \pm 2,6 \%$. Таким образом, величина силового индекса в экспериментальной группе достоверно увеличилась.

- Величина жизненного индекса в контрольной группе до и после педагогического эксперимента не имела достоверных различий. В экспериментальной группе произошло достоверное увеличение жизненного индекса с $47,06 \pm 1,6$ мл/кг до $53,7 \pm 1,07$ мл/кг

Таблица 1 - Динамика изменения антропометрических показателей испытуемых

Антропометрические показатели	Экспериментальная группа			Контрольная группа		
	До педагогического эксперимента M±m	После педагогического эксперимента M±m	t-критерий Стьюдента	До педагогического эксперимента M±m	После педагогического эксперимента M±m	t-критерий Стьюдента
Длина тела, см	167,87± 2,89	167,87±2,89	0	185,75± 1,51	168,75± 1,51	0
Масса тела, кг	55,25±1,76	53,75±1,56	0,637	57,5±1,16	56,4±0,96	0,728
Окружность грудной клетки, см	81,75±0,89	82,75± 0,83	0,819	83,25±0,81	83,0±0,96	0,247
Сила кисти (правая), кг	29,1±0,73	34,4±0,90	4,48*	25,37±1,18	27,6±1,30	0,719
Сила кисти (левая), кг	30,2±0,58	35,2±0,735	5,7*	26,12±1,19	26,75± 1,35	0,654
ЖЕЛ, л	2,60±0,13	2,98±0,071	2,62*	2,62±0,08	2,71±0,05	0,326
Индекс массы тела, кг/м	19,82±0,73	19,25±0,47	0,655	20,25±0,26	19,65±0,27	0,697
Силовой индекс, %	52,67±1,28	64,0±2,6	3,82	43,87±2,27	45,0±2,2	0,357
Жизненный индекс мл/кг	47,06±1,6	53,7±1,07	2,42	45,75±2,81	46,62±2,3	0,07
Индекс Эрисмана	-3,37±0,61	- 3,0±0,50	0,474	-0,37±0,07	-0,25± 0.01	1,71

Таблица 2 - Показатели гибкости и физической подготовленности девушек, занимающихся оздоровительной аэробикой

№	Тесты	До эксперимента M ± m		t-критерий Стьюдента	Достоверность различий	После эксперимента M ± m		t-критерий Стьюдента	Достоверность различий
		ЭГ	КГ			ЭГ	КГ		
1.	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (количество раз)	22,0 ± 3,16	19,3 ± 1,86	0,73	P>0,05	40,6 ± 3,76	23,8 ± 1,48	4,16	P<0,01
2.	Наклон вперед из положения стоя на скамейке (см)	12,5 ± 3,87	11,6 ± 1,64	0,21	P>0,05	23,2 ± 1,63	17,0 ± 1,97	2,42	P<0,05
3.	Тест Купера, 6-минутный бег (км)	1,31 ± 0,03	1,36 ± 0,01	1,67	P>0,05	1,43 ± 0,02	1,25 ± 0,01	9,0	P<0,05

В табл. 2 представлены показатели физической подготовленности

испытуемых. В результате проведенного нами педагогического эксперимента уровень показателей, характеризующих физическую подготовленность девушек экспериментальной группы, достоверно увеличился. Это выразилось в следующем: - результаты теста “сгибание и разгибание рук в упоре лежа” в контрольной группе увеличились на 4,5 раза, а в экспериментальной – на 18,6 раз; - результаты теста “наклон вперед из положения стоя на скамейке” улучшились в контрольной группе на 5,4 см, а в экспериментальной на 10,7 см; - результаты теста “тест Купера” в контрольной группе ухудшились на 0,11 км, а в экспериментальной, наоборот, улучшились на 0,12 км.

Заключение. Результаты тестирования физических качеств и антропометрические измерения свидетельствуют о том, что разработанная экспериментальная методика физической подготовки студенток вуза с использованием средств оздоровительной аэробики оказала более положительное влияние на организм студенток, чем стандартная программа по физической культуре.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бондаренко Е.В., Ревякин Ю.Т. Развитие гибкости и силовых способностей на занятиях аэробикой // Теория и методика физической культуры. 2006. № 9. С.37-38.
2. Зефирова, Е.В., Платонова, Е.В. Оздоровительная аэробика: Содержание и методика. СПб: СПб ГУ ИТМО, 2006. 25 с.
3. Касаткина Н.А. модель совершенствования технической подготовленности в спортивной аэробике // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2015. - №2(35). – С. 46-53. DOI 10.14526/01_1111_06.
4. Костюнина Л.И. Физиологическое обоснование единства интеллектуальной и двигательной деятельности // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2012. №2. С.53-59.
5. Назаренко Л.Д., Касаткина Н.А., Мингалишева И.А. Методика контроля и коррекции статической и динамической осанки в спортивной аэробике // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. Набережные Челны: 2016. №1 (38). С.69-76 (Режим доступа к журн.: <http://www/kamgifik.chelny.net/journal>)
6. Назаренко Л.Д., Астраханцева И.В., Шарафутдинова Л.И. Оздоровительная направленность занятий по спортивной аэробике // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. Набережные Челны: 2017. Том 12, №4. С. 72-81 (Режим доступа к журн.: <http://www/kamgifik.chelny.net/journal>)
7. Пшеничникова Г.Н., Коричко, Ю.В. Аэробика в школе: учебное пособие. Омск: Издательство СибГУФК, 2009. 256 с.
8. Тимошина И.Н., Богатова С.В. Исследование динамики физической подготовленности студентов педагогических и непедagogических специальностей // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. Набережные Челны, 2015. № 1 (34). С. 146–153.

ТЕОРЕТИКО - МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОФИЛАКТИКИ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ СРЕДСТВАМИ ХАТХА-ЙОГИ

С.Н. Парфенов

магистрант

Л.Д. Назаренко

доктор педагогических наук, профессор

*Ульяновский государственный педагогический университет им. И.Н. Ульянова,
Ульяновск, Россия*

Аннотация. В работе описана методика выполнения одной из базовых поз хатха-йоги, правильное выполнение которой способствует профилактике динамических и статических нарушений осанки. Действенность и правильность исполнения техники можно проверить тестом, описанным в методологической части статьи.

Ключевые слова. Нарушения осанки, сколиоз, хатха-йога, педагогический эксперимент.

Актуальность. Нарушения осанки — это типичное состояние современного человека; так в различных исследованиях называется количество людей, имеющих проблемы с осанкой: от 70% до 90%. Самые распространённые нарушения осанки — во фронтальной плоскости (более 40%) [2 - 6]. Важность сохранения здоровья и поиск действенных способов, а также повышение мотивации занятий физической культурой у молодёжи — ключевая задача преподавателя.

Цель работы. Выявить эффективность упражнений хатха-йоги на примере выполнения «Врикшасаны» и определить её коррегирующее влияние на нарушения осанки.

Методика и организация исследования. Нарушения осанки появляются по различным причинам (наиболее распространённым, с которыми сталкивался автор):

1. Приобретённые вследствие неправильных двигательных паттернов (привычки в походке, в сидении, стоянии), которые могут быть вызваны: последствиями травм, копирование походки, неправильной организацией рабочего места, асимметричный вид деятельности и т.п.

2. Приобретённые вследствие асимметричности конечностей — так разница в 5 мм может стать причиной сколиоза.

3. Приобретённые вследствие болезней и травм (органических изменений).

Но все вышеперечисленные нарушения можно перегруппировать на два типа — функциональные (пункт 1) и физиологические нарушения (2 и 3 пункты).

По нашим наблюдениям все негативные влияния на формирование осанки сводятся в сакральную кость человека — крестец, в результате чего его

ось смещается от исконной и физиологичной, что неизбежно ведёт к дальнейшему смещению и его компенсациям, далее по позвоночнику.

Одно из самых распространённых нарушений осанки — сколиоз — асимметричное нарушение во фронтальной плоскости, поэтому следует компенсировать его асимметричными позами и упражнениями. Симметричные асаны, особенно стоя, также важны; они учат практикующих «стоять на ногах» и правильно держать спину в различных плоскостях.

Обратим внимание на одно важное правило в хатха-йоге: «асана отстраивается от «центра» к периферии». Под «центром» подразумевается точка, располагающаяся на линии проходящей через пупок и крестец. Она близка или совпадает с центром массы человека. Для удобства отстройки поз будем считать пупок «центром», а крестец «проекцией центра». Исходя из этого правила, в хатха-йоге наиболее эффективным способом вернуть осанку к физиологичной — воздействие на крестец, т.е. попытка вернуть его в правильное положение. Существует множество асан и различных манипуляций (см. к примеру «Сукшма-Вьяяма» Дхерендры Брахмачари, раздел про пупок [1]) направленных на то, чтобы «вернуть центр» в исходное положение.

В качестве методического примера была выбрана одна из базовых — «Врикшасана» (поза дерева) — на примере которой опишем основные принципы отстройки и попробуем выявить её корректирующий эффект.

Врикшасана — поза дерева — стойка на одной ноге, с опорой второй на первую. Относится к стоячим положениям из категории асимметричных. При правильном выполнении данная поза, способна воздействовать на осанку, за счёт «раскручивающего» момента, поэтому важно выбрать «правильную» ногу и фиксировать положение в данную сторону, в первую очередь и дольше, чем во вторую.

Для выявления приоритетной стороны необходимо провести небольшой тест: практикующий ложится ровно на живот и, при помощи пальпации выявляется в какую сторону развернут копчик (больше вправо или влево). Исходя из результатов теста определяется нога, которая будет выбрана первой в качестве опорной:

- если крестец и копчик *смещены влево*, то опорная нога — *левая*;
- если *смещение вправо*, то выбирается опорной *правая*.

Этот же тест можно проводить до и после выполнения асаны, для определения влияния упражнения на занимающихся.

Техника выполнения. В этой позе важно «стоять» на ноге (не «висеть»), для этого таз стабилизируем в горизонтальной плоскости так, чтобы ось крестца и позвоночника совпадала с пяткой, а низ живота был в достаточном тонусе для поддержания таза в вертикальном положении. Для удобства и равновесия важно, как практикующий стоит на стопе — нагрузка должна распределяться равномерно, без избыточного давления на область большого пальца, а ось ноги должна быть в физиологичном положении (колено развёрнуто ко второму пальцу стопы). Ещё один важный момент в плане травмобезопасности — опора второй ногой осуществляется выше или ниже колена (в зависимости от гибкости и подготовки занимающегося) для исключения возникновения избыточной нагрузки на суставно-связочный аппарат в данной области.



Фото 1

Спина и позвоночник вытягиваются вверх при помощи мышц грудной клетки, широчайших мышц спины и др., с обязательной стабилизацией всего позвоночника, в том числе шеи.

Руки на начальных этапах освоения позы остаются опущенными или ставятся на пояс. Далее можно установить руки, сложенные вместе, большими пальцами в область надключичной ямки (см. Фото 1). Поднимать руки вверх допускается только тем людям, кто освоил правильное положение в предыдущих «отстройках» и имеет достаточную физическую подготовку. Отметим, что правильное положение рук — это один из важных факторов в технике освоения асаны (любой). Для возникновения корректирующего эффекта не должно возникать избыточного напряжения в мышцах, особенно это касается трапециевидных, которые часто пребывают в гипертрофированном состоянии (в основном верхняя часть) в виду неправильной осанки и двигательных паттернов. Для снижения нагрузки на эту часть тела нужно развивать мышцы-антагонисты — передняя зубчатая и широчайшая мышца спины. Важна достаточная форма и у других мышц, поэтому всё во многом индивидуально. Что касается правильного положения рук, способствующих достижению поставленной задачи, то слишком высоко их поднимать не требуется (см. Фото 2), так как, при выполнении «Врикшасаны», важно, чтобы спина оставалась «широкой», с разведёнными и «втянутыми» лопатками, в том числе, и за счёт широчайших мышц спины. Локти развёрнуты вперёд, ладони немного давят друг на друга (не скрещивая пальцы), как будто держат листок бумаги.



Фото 2.

Результаты исследования. Исследование проводилось на базе Ульяновского государственного педагогического университета им. И.Н. Ульянова г. Ульяновска в период с апреля по октябрь 2018 года. В педагогическом эксперименте участвовали студентки первого курса 18-20 лет. Перед началом эксперимента было проведено тестирование и опрос, по итогам которых и были сформированы 2 группы — одна экспериментальная (ЭГ), вторая контрольная (КГ) — по 15 человек в каждой, с равными показателями нарушений осанки.

Вводное тестирование включало следующие тесты:

№1: требуется встать спиной к стене, прижав пятки, ягодицы, лопатки, затылок — оценивается расстояние между позвоночником и стеной.

№2: измерение положений лопаток относительно седьмого позвонка при помощи сантиметровой ленты.

№3: выполнение позы «ступасана» — оценивается смещение таза и позвоночника в полуприседе и способность держать спину ровно.

№4: выполнение позы «мандукасана» — оценивается смещение таза и позвоночника в седе и общая гибкость.

По итогам тестирования было выявлено, что во фронтальной плоскости нарушения имеются у 26 студенток (86,7%) и только у 4 (13,3%) в пределах нормы. В сагиттальной плоскости нарушения осанки выявлено у 93,3%. Также тесты показали, что максимальное и минимальное отклонения от нормы имеют по 6 человек, а у 16 студенток средние показатели. Таким образом в каждую группу вошло по 3 человека (20%) с максимальным и минимальным отклонениями, по 8 (53%) — со средними и по одному (7%) — без нарушений осанки.

Занятия в КГ проводились по стандартной программе ВУЗа, а в ЭГ проводились занятия хатха-йогой, опираясь на принципы изложенные в методологической части, а «Врикшасана» выполнялась на каждом занятии.

Тестирование студенток из ЭГ до и после эксперимента показало, что у 13% положение крестца вернулось в исходное положение, у 80% наметился прогресс (есть улучшения), у 7% положение крестца осталось прежним (на месте). В контрольной группе ситуация по итогам эксперимента существенно не изменилась.

Заключение. Результаты педагогического эксперимента показали эффективность хатха-йоги в профилактике динамических и статических нарушений осанки, а также повысило мотивацию студенток ЭГ к здоровому образу жизни. Большинство участниц ЭГ (73%) используют полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Брахмачари Д. Йога-сукшма-вьяяма. София. 2000. С.121-133.
2. Гилев Г.А., Кудяшева А.Н. Физическая реабилитация школьников с нарушениями опорно-двигательного аппарата // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2011. №4(21). С.61-65
3. Нененко Н.Д., Ганчан А.А. Коррекция функциональных нарушений опорно-

двигательного аппарата у детей дошкольного возраста при занятиях плаванием в условиях Ханты-Мансийского автономного округа ЮГРЫ // Международный журнал экспериментального образования. 2017. № 12. С. 17-22.

4. Поньрко Е.А. Двигательная активность и нарушения осанки студентов вузов Архангельской области // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта 2012. №4 (86). С.102-107.

5. Поньрко, Е.А. Динамика нарушений осанки детей школьного и юношеского возраста города Северодвинска // Культура физическая и здоровье. 2011. № 6 (36). С. 56-59.

6. Тимошина И.Н., Парфенова Л.А. Интеграция лиц с ограниченными возможностями здоровья в социокультурное пространство средствами физкультурно-спортивной деятельности // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2014. №3(32). С. 124-128. DOI 10.14526/08_2014_18

УДК 796:378

МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ НА ОСНОВЕ ВНЕДРЕНИЯ КОМПЛЕКСА ГТО В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

О.А. Степанова
аспирант

*Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова
Ульяновск, Россия*

Аннотация. В статье определялась степень мотивации к занятиям физической культурой, выполнению нормам ГТО. Негативные моменты со здоровьем и физической подготовленностью студентов должны исчезнуть, если привлечь их внимание к подготовке и сдаче нормам ГТО. В 1990-х гг. традиции советского физкультурного движения и массового спорта были забыты и потеряны. Происходит ухудшение экономической обстановки, где увеличиваются заболевания, также ухудшение здоровья происходит по причине нарушения правил здорового образа жизни. Уровень физически культурной личности существенно влияет на количество образовательной сферы. По многолетним исследованиям ученых видно, что каждое новое поколение слабее, чем предыдущее. Есть необходимость в том, чтобы здоровый образ жизни стал нормой для большинства студентов [4]. В последние годы пришла мода на активный образ жизни, но даже она не способна привить современному обществу тягу к спорту, к отказу от курения и алкоголя. Поэтому ГТО видится как толчок к тому, чтобы вернуть культуру здоровья, а заинтересовать не компьютерными играми, а занятиям в секциях, а так же бегом, прыжкам, плаванием, бегом на лыжах. Для оздоровления и формирования физической подготовленности нации к труду и обороне был возрожден комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) [6]. В основу идеи возрождения комплекса ГТО лежит задача о продвижении ценностей ЗОЖ и привлечении молодежи к укреплению здоровья и занятиям спорта, это залог здорового поколения в будущем.

Ключевые слова. Студент, нормы ГТО, мотивация, физическая культура.

Введение. Преподавая физическую культуру в вузах, мы должны мотивировать студентов к занятиям физической культуры, к укреплению их здоровья.

Благодаря мотивации появиться желание и стремление для сохранения и укрепления своего здоровья, а также потребность в достижении результата и физического совершенствования.

В настоящее время формирование здорового образа жизни – одна из главных задач. Чтобы сделать систему физического воспитания эффективной, направленной на укрепление здоровья и физического совершенствования, вводятся нормы «Готов к труду и обороне». Чтобы получить значок, нужно выполнить определенный набор упражнений. Нормативы сдают в зависимости от пола и возраста. Начиная с 2015г. результаты сдачи спортивного комплекса учитываются при поступлении в высшее учебное заведение [6]. Нормы ГТО должны быть спортивно-массовыми мероприятиями, такими как: Кросс нации, Лыжня России, которые пришлось по душе не только спортсменам, но и всем активистам здорового образа жизни.

Главной целью физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» - это повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в социально экономическом развитии страны, укрепление здоровья, повышения качества жизни граждан, формирование потребности людей в самосовершенствовании, воспитание патриотизма [5].

Данное исследование актуально в связи с противоречиями между пропагандой занятий ЗОЖ и недостаточным привлечением молодежи к занятиям физической культуры и спортом.

Цель исследования: разработать способы внедрения комплекса ГТО в высшие учебные заведения.

Методы исследования. В исследовании приняли участие студенты факультета ФМИТО. Возраст 18-20 лет. Исследование проходило в течении учебного года. В нем приняли студенты 1-3 курсов (150 человек, которые не занимаются в спортивных секциях). В зависимости от этого определялась степень мотивации к занятиям физической культурой, выполнение норм комплекса «Готов к труду и обороне», а так же физическая подготовленность в соответствии с нормами ГТО. В силу своей специфики комплекс обладает большим воспитательным потенциалом и является одним из механизмов формирования патриотизма [3]. Общедоступность физических упражнений и видов спорта, входящих в его нормативы, их польза для укрепления здоровья и развития навыков и умений, необходимых в повседневной жизни, сделали комплекс «Готов к труду и обороне» популярным среди молодежи [2].

Результаты исследования показали, что мотивационным фактором является стремление к самоутверждению и позитивной оценки своей личности. Для выявления основных мотивов занятий физической культурой среди студентов был проведен опрос в начале и в конце учебного года. По результатам опроса показатели сохранения и укрепления здоровья студентов в начале года составили 46,3%, в конце года – 48,2%. Потребность в получении зачета в начале года – 20,3%, 22,8% в конце учебного года. Первоначальный и конечный показатели близки. Но показатели возросли за счет мотивации к занятиям физической культурой с целью выполнения норм ГТО. Также возросли результаты осознания студентами необходимости выполнения упражнений, входящих в комплекс «Готов к труду и обороне».

Изменение результатов произошло благодаря беседам со студентами, а также системе подготовки и выполнения упражнений, входящих в нормативы ГТО. В связи с этим учащиеся стремились показать лучший результат по выполнению упражнений. В качестве мотивации применялись соревнования между группами.

В конце учебного года результаты возросли. Так у девушек прыжок в длину с места в среднем составил 157см, к концу года 195см. У юношей подтягивания в начале года составило 10 раз, в конце – 19 раз. Повышение мотивации указывает на правильный процесс на занятиях физической культуры. Нельзя забывать, что разная подготовленность студентов не допускает сравнение результатов с предложенными нормами ГТО. Одни с легкостью выполняют упражнения, а для других это является сложностью [1].

По результатам проведенного исследования можно сделать *следующие выводы*. Необходимо последовательное и систематическое внедрение норм ГТО, которое является основным фактором укрепления здоровья, улучшения физической подготовленности участников, стремление к здоровому образу жизни и формирования мотивационной базы учащихся. Также необходимо приучать студентов к соревновательной деятельности, настраивая их на совершенствование своих результатов, личных достижений, создавая соревновательный настрой учащихся, поощряя их в середине и в конце учебного года.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аванесов В.У., Гришина Т.С. Проблемы и возможности пути развития интересов у детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом // Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: сб. науч. ст. Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием. Воронеж: Научная книга, 2012. С. 192 – 198.
2. Волынкина А.В., Шемятихин В.А. Модель внедрения ГТО в высшем учебном заведении в свердловской области: введение поощрений // Педагогическое образование в России. 2014 №9. С. 22 – 25.
3. Назаренко Л.Д. Формирование культуры здоровья средствами ГТО // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2015. №1(34). С. 117-124. DOI 10.14526/17_2015_17.
4. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»: постановление Правительства РФ от 11 июня 2014г. № 540.
5. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе. М., 2013. 10. Развитие комплекса ГТО в наше время. URL: http://cosh21.narod.ru/istoria_gto.pdf.
6. Югова Е.А. Внедрение системы ГТО как фактор развития здоровья сберегающей компетентности // Педагогическое образование в России. 2015. № 1. С. 100- 103.

ПОВЫШЕНИЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ВВЕДЕНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ

А.Г. Хайруллин

старший преподаватель

А.К. Фаляхов

преподаватель

К.Ю. Беляков

студент

Казанский Государственный Энергетический Университет

Казань, Россия

Аннотация. В статье затрагиваются проблемы, с которыми сталкиваются преподаватели и студенты при занятиях физической культурой. Также в ней описаны правила, благодаря которым можно оказывать влияние на студентов, чтобы привить им симпатии к физической культуре и повысить их мотивацию к занятиям спортом. Эта статья будет полезна как преподавателям, чтобы увеличить интерес к своему предмету, так и студентам, которые начнут заниматься спортом самостоятельно.

Ключевые слова. Физическая культура, студенты, преподаватель, мотивация, здоровый образ жизни.

Физическая культура — часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития [3].

Физическая культура и спорт являются важным инструментом поддержания и восстановления здоровья населения, способствуют повышению качества человеческих ресурсов национальной экономики. Но зачастую, особенно в студенческие годы, люди не увлекаются спортом, их не заботит собственное здоровье, и поэтому они перестают посещать занятия физической культуры и тем более заниматься ей самостоятельно. Следовательно, стоит ввести какие-то поправки в образовательную программу в ВУЗах, а также повысить квалификацию преподавателей. Следующие рекомендации, на наш взгляд, могут вывести физическую культуру на новый уровень преподавания:

1. Ввести в вузах теоретические разделы изучения дисциплины (лекции и может быть коллоквиумы). Большинство студентов в процессе занятий физической культурой не имеют осмысленного представления о целях, выполняют упражнения «механически», не пытаются понять содержание и структуру упражнения, его направленность, характер воздействия. Практика без теории слепа.

2. Для преподавателей ФК раз в год нужно делать аттестацию (по проверке знаний) с показом образцовых уроков по различным темам и в различных условиях с различным количеством обучаемых.

3. Ввести занятия по ФК в весеннее время и ранней осенью (в хорошую погоду и без дождя) на улице, используя оздоровительные силы природы.

Также для привлечения студентов, преподавателей и сотрудников вуза к занятиям физической культурой и к ведению здорового образа жизни одним из способов является оборудование спортивных уголков и городков во всех структурных подразделениях вуза. Спортивные комнаты можно оборудовать и в общежитиях, спортивные городки, площадки устроить на территории студенческого кампуса [1, 2]. Необходимо разработать календарь соревнований между студентами общежитий по игровым видам спорта и соревнований между командами общежитий других вузов.

В спартакиаду между вузами необходимо внести отдельные коррективы. Во-первых, проводить соревнования следует с привлечением болельщиков, которые в будущем могут создавать фан-клубы команд ВУЗов, тем самым повышая внимание и интерес к спорту. Во-вторых, убрать из спартакиады отдельные виды соревнований, не пользующихся популярностью среди студентов. Ведь иначе можно только помешать повешению мотивации к занятиям спортом у студентов.

Таким образом, исходя из вышесказанного, мы считаем, что можно привлечь студентов к активным занятиям спортом, а также повысить их мотивацию для посещения уроков физической культуры, к самостоятельным занятиям различными видами спорта.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аврамова Н.В. Формирование мотивации к самостоятельному использованию средств физической культуры и спорта для сохранения здоровья студентов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2015. №1(34). С. 7-13. DOI 10.14526/30_2015_30.
2. Вавилов В.В. Значимость управления мотивационной сферой в процессе занятий атлетической гимнастикой для подготовки к сдаче нормативов комплекса ГТО // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2015. №1(34). 25-31. DOI 10.14526/29_2015_29.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Издательский центр "Академия", 2000. 480 с.
4. Шинкаренко О.В. Новая парадигма организации и проведения учебного процесса по физическому воспитанию студентов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2015. №1(34). С. 160-166. DOI 10.14526/10_2015_10.

Содержание

СЕКЦИЯ 1. «ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СИСТЕМЕ ОБЩЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»

- Бильдяков Э.П., Шакурова Л.Ф.* МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ВЫПОЛНЕНИЯ БРОСКА В БАСКЕТБОЛЕ ОДНОЙ РУКОЙ ОТ ПЛЕЧА С МЕСТА ШКОЛЬНИКОВ 12-13 ЛЕТ.....3
- Вушинаева Н.С., Назаренко Л.Д.* РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....8
- Гозуев Ф.В., Умнов А.Ю.* ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ СРЕДСТВАМИ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА.....11
- Зенищев Р.А., Илюшин О.В.* ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ В СССР.....16
- Картамышев А.М., Ирхин В.Н.* РЕАЛИЗАЦИЯ КОМПЛЕКСА ГТО В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ В 2013-2016 ГОДАХ.....19
- Кисарова М.А., Назаренко Л.Д.* РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....24
- Луткова О.М., Назаренко Л.Д.* ВЫНОСЛИВОСТЬ – КАК ОСНОВА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ-СИРОТ.....28
- Миньковская У.Н., Костюнина Л.И.* ДЕТСКИЙ ФИТНЕС КАК НЕТРАДИЦИОННАЯ ФОРМА ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....32
- Саранцева К.М., Филимонова А.А., Назаренко Л.Д.* СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРЫГУЧЕСТИ У ЮНОШЕЙ 16-18 ЛЕТ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ.....37
- Сурин С.В., Малофеев А.Ю.* ОСОБЕННОСТИ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА УЧАЩИХСЯ КЛАССОВ КОРРЕКЦИИ.....41

СЕКЦИЯ 2. «ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К СИСТЕМЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ»

- Агафонов П.В., Мещеряков А.В.* ТЕХНИКО – ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ.....45
- Баязитов Е.В., Костюнина Л.И.* МОТИВАЦИЯ ЮНОШЕЙ ПРИ ЗАНЯТИИ БОДИБИЛДИНГОМ.....48

<i>Безбородов И.С., Назаренко Л.Д.</i> СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ АТАКУЮЩИХ И ЗАЩИТНЫХ ДЕЙСТВИЙ БОКСЕРОВ 13-14 ЛЕТ.....	54
<i>Бойко Д.С., Коновалов И.Е., Можжев Э.Л.</i> ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ФУТБОЛИСТОВ 6-8 ЛЕТ С УЧЕТОМ СОСТОЯНИЯ ЦНС.....	58
<i>Валиахметов А.А., Коновалов И.Е.</i> ИЗУЧЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ВАРИАТИВНЫХ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ЮНЫХ ТУРИСТОВ-СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В МБУДО.....	63
<i>Гафиатуллин И.М., Гибадуллин М.Р.</i> СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ 14-15 ЛЕТ.....	66
<i>Гатауллин Р.И., Сметанин А.Г.</i> УПРАВЛЕНИЕ ИННОВАЦИЯМИ В ИНДУСТРИИ СПОРТИВНОГО ОБОРУДОВАНИЯ: УПРАВЛЕНИЕ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИМИ ПРОЦЕССАМИ.....	69
<i>Бочурина К.В., Горланова Т.В., Назаренко Л.Д.</i> СРЕДСТВА И МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ ПОДВИЖНОСТИ СУСТАВНО-СВЯЗОЧНОГО АППАРАТА В ФИТНЕСЕ.....	74
<i>Ильин С.Н.</i> ИННОВАЦИИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.....	80
<i>Егоров Н.И., Костюнина Л.И.</i> ОСОБЕННОСТИ ПЛАНИРОВАНИЯ В СПОРТИВНОМ ТУРИЗМЕ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	82
<i>Исанаева Е.А., Мاستров А.В.</i> РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ БЕГУНОВ-СПРИНТЕРОВ СРЕДСТВАМИ ОФП.....	87
<i>Зотова Т.Ю., Назаренко Л.Д.</i> ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ЗНАЧИМОСТИ РИТМИЧНОСТИ В СПРИНТЕРСКОМ БЕГЕ.....	91
<i>Коваленко А.С., Багайоко Дугуфана, Назаренко Л.Д.</i> ФУТБОЛ КАК СРЕДСТВО ПРИОБЩЕНИЯ ПОДРОСТКОВ К СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	96
<i>Купричев М.В., Орлов В.В., Костюнина Л.И.</i> ТРЕХСТУПЕНЧАТЫЙ ЦИКЛ КАК ОСНОВА ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПАУЭРЛИФТЕРА.....	100
<i>Маскеев Д.В., Осипов Д.А., Назаренко Л.Д.</i> УПРАВЛЕНИЕ МОТИВАЦИОННОЙ СФЕРОЙ БОКСЕРОВ КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	104
<i>Михайлова Э.В., Илюшин О.В.</i> СПОРТ И ПСИХИЧЕСКИЕ РАССТРОЙСТВА.....	110
<i>Носенко М.Н., Назаренко Л.Д.</i> РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У ЮНЫХ ПЛОВЦОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ УПРАЖНЕНИЙ ЙОГИ.....	112
<i>Орлов В.В., Назаренко Л.Д.</i> РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У ПАУЭРЛИФТЕРОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ.....	116

Романова Ю.Д., Назаренко Л.Д. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ КОМПЛЕКСНОГО КОНТРОЛЯ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ БЕГУНОВ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ.....119

Саяров Л.Р., Гибадуллин М.Р. ПОДГОТОВКА ЛЫЖНИКОВ ДВОЕБОРЦЕВ В ДЮСШ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.....123

Хохлов А.А., Назаренко Л.Д. РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО КОСИКИ-КАРАТЭ.....126

Хабибуллин И.М., Бакиров Д.И. САМОДИАГНОСТИКА ОРГАНИЗМА ПРИ РЕГУЛЯРНЫХ ЗАНЯТИЯХ СПОРТОМ.....130

Цыбров П.Н., Шуклина Е.А. МЕТОДИКА СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИКОВ ГОНЩИКОВ 18-19 ЛЕТ НА СПРИНТЕРСКИХ ДИСТАНЦИЯХ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ.....133

Этнюков Н.Г., Швецова Т.В., Малофеев А.Ю. ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ПРИ ФОРМИРОВАНИИ ИНДИВИДУАЛЬНОГО СТИЛЯ ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....136

СЕКЦИЯ 3. «ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В СИСТЕМЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»

Леонова Е.Р., Анальков А.В. СИСТЕМА КРОССФИТ КАК ОСНОВА ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КУРСАНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ МВД РОССИИ.....141

Лукьянов И.С., Быстрова О.Л., Березина Л.А. ЭФФЕКТИВНОСТЬ СОВРЕМЕННЫХ СРЕДСТВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ВУЗОВ.....145

Мангушева Н.А., Маркова Д.В. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОК ВУЗА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ.....150

Парфенов С.Н., Назаренко Л.Д. ТЕОРЕТИКО - МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОФИЛАКТИКИ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ СРЕДСТВАМИ ХАТХА-ЙОГИ.....156

Степанова О.А. МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ НА ОСНОВЕ ВНЕДРЕНИЯ КОМПЛЕКСА ГТО В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ.....160

Хайруллин А.Г., Фаляхов А.К., Беляков К.Ю. ПОВЫШЕНИЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ВВЕДЕНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ.....163

Научное издание

**СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И БЕЗОПАСНОСТИ
ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ**

II Всероссийская научно-практическая конференция,
с международным участием
(г. Ульяновск, 7 декабря 2018 г.)

Сборник статей. В 2 т. Т. 2.
Под ред. Л.И. Костюниной, О.Л. Быстровой.
Ульяновск : УлГПУ им. И.Н. Ульянова, 2019.

Усл. печ. л. 10,5

ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет
им. И. Н Ульянова»
432071, г. Ульяновск, площадь Ленина, д. 4/5