

2 $\frac{18 - 6}{93}$

Актуальные вопросы и инновации в физической культуре и спорте

*Материалы международной
научно-практической конференции
(18 мая 2017 года) г. Астрахань*





**«Актуальные вопросы и инновации в
физической культуре и спорте»**

Материалы международной научно-практической конференции

(15 апреля 2017 года) г. Астрахань



УДК 37.037
ББК 75.0
А 43

Ответственные за выпуск:
канд. пед. наук, доцент Н.А.Зинчук;
канд. пед. наук О.В.Морозова

РОССИЙСКАЯ
ГОСУДАРСТВЕННАЯ
БИБЛИОТЕКА
2018

Актуальные вопросы и инновации в физической культуре и спорте:
материалы международной научно-практической конференции (15 апреля
2017 г.), Астрахань: Издатель: Сорокин Роман Васильевич, 2017, 144 с.

ISBN 978-5-91910-549-7

Содержатся основные положения докладов по актуальным проблемам различных направлений модернизации учебного процесса по физической культуре в образовательных учреждениях, различные аспекты адаптивной физической культуры, а также состояние и пути развития современного спорта.

© Издатель: Сорокин Роман Васильевич, 2017
© Коллектив авторов, 2017

СОДЕРЖАНИЕ

Секция 1. Физическое воспитание в системе образования: инновационные подходы, проблемы и перспективы

Байдалиев С.С. Развитие быстроты у школьников 6 классов на уроках легкой атлетики.....	6
Блохина О.Ю., Петина Э.Ш., Орлова И.А., Доронцев А.В. Методика профессионального ориентированного освоения здорового образа жизни у студентов медицинских ВУЗов.....	8
Галиева Р.Р., Марочкина Н.В. Влияние методики совершенствования нападающего удара на техническую подготовленность старшекласников в волейболе.....	10
Германова А.И., Семендяева Т.В., Франтасова Н.В. Управление качеством образования в подготовке специалистов по физической культуре и спорту.....	13
Ермолина Н.В., Зинчук Н.А. Организация уроков физической культуры в условиях инклюзивного образования	16
Киселева Е.С. Методика развития гибкости.....	19
Константииниди Н.А. Роль спортивных секций в воспитательном аспекте студентов.....	21
Куранов К.Н. Влияние занятий физической культурой на открытом воздухе на уровень физического развития студентов колледжа.....	24
Курмушев А.К. Воспитание силовых способностей детей старшего школьного возраста на секционных занятиях по футболу.....	27
Панюшина Ю.В. Формирование личности в процессе занятий физической культурой	29
Путилова С.В. Методика занятий пилатесом и ее влияние на организм занимающихся	31
Ревцова Н.А., Романова Н.В., Кондрашина С.Ю. Игра как средство социальной адаптации младших школьников.....	34
Чуцков С.К., Марочкина Н.В., Орлова И.А. Сравнительный анализ антропометрических данных и физического развития студенток специальной медицинской группы и секции баскетбола.....	37

Секция 2. Физкультура и спорт как средство социальной адаптации лиц с ограниченными возможностями

Антонова М.А. Влияние оздоровительной физической культуры на состояние здоровья женщин пожилого возраста	40
Басипов В.Д. Особенности физического развития и двигательной подготовленности квалифицированных футболистов-инвалидов.....	43
Боркунов Д.Б. Особенности проведения занятий по физическому воспитанию с использованием средств баскетбола со школьниками с умственной отсталостью.....	46

Деникаева Д.Р. Обстоятельства и причины травм коленного сустава у спортсменов, занимающихся гандболом	48
Ермолина Н.В., Жундрикова Н.Д. Активизация двигательной активности женщин второго периода зрелого возраста по системе бодифлекс, как фактора оздоровления и повышения работоспособности	51
Жумашев Р.Ж. Пауэрлифтинг – вид программы летних игр специальной олимпиады.....	54
Имашев А.А. Мини-волейбол по-японски как средство адаптивной физической рекреации во вспомогательной школе	57
Клишин И.П., Клишина Н.В., Степанова Л.А., Каленкова Н.В., Шинкарёва Т.Н. Развитие координации и ловкости движений у обучающихся, воспитанников с ОВЗ через занятия ЛФК в школах VIII вида	60
Краснова В.И. Исследование влияния эстетической гимнастики на формирование и коррекцию осанки девочек 6-7лет.....	62
Лобанов М.Ю. Механизм возникновения и реабилитация травматических повреждений у спортсменов	65
Налбандян А.С. Коррекция нарушений осанки у слабослышащих спортсменов 9-10 лет	68
Пилюгина Е.И. Применение средств адаптивной физической культуры для занятий с детьми, имеющими ограниченные возможности здоровья	71
Пташкина В.Н. Организация вида спорта пара чир	74
Салех Зиндан. Экспериментальное определение наиболее информативных параметров определения состояния гомеостаза организма при исследовании ИГТ, ЛД.....	76
Слободянный А.В. Спортивное ориентирование как средство физической культуры в образовании и развитии детей с нарушением слуха	79
Трушкова Н.В. Методические основы занятий оздоровительной физической культурой с лицами пожилого возраста	82
Федорова Т.В. Реабилитация травм предплечья в спортивной гимнастике у девочек 9-12 лет.....	85

Секция 3. Современный спорт: состояние, проблемы и пути развития

Азадов Д. Особенности развития скоростных способностей у учащихся 14-15 лет занимающихся волейболом	88
Аубикеров Т.З. Эффективность использования тренажеров в специальной силовой подготовке гребцов каноистов.....	91
Бурумбаев Р.У., Марочкина Н.В. Исследование физической подготовленности футболистов 5-7 лет спортивного клуба «Волгаренок»	94
Даркенов Д.Б. Методика обучения прямому удару боксёров группы начальной подготовки.....	97
Дмитриев Н.С. Организация учебно-тренировочного процесса скоростно-силовой направленности футболистов группы начальной подготовки	100
Есекеев Б.С. Анализ выполнения технических действий с мячом футболистами 12-14 лет	103

Колесникова Е.Н. Развитие выносливости у девочек в беге на длинные дистанции	105
Коцарева М.А. Особенности подготовки спортсменок в женской вольной борьбе.....	108
Кузьмичев В.А. Педагогический контроль за физической подготовленностью батутистов как средство повышения эффективности тренировочного процесса.....	111
Левашова А.И. Современные проблемы пребывания высококвалифицированных спортсменок на этапе сохранения достижений в спортивной гимнастике и перспективы их решения	114
Мамбетов Б.Н. Эффективность методики совершенствования техники дриблинга в футболе	117
Мухтарова Г.Р. Методика развития специальной выносливости у борцов самбистов 15-16 лет.....	120
Обыхвостова Н.Е. Исследование методик организации учебно-тренировочного процесса мини кадетов в настольном теннисе	122
Салихов Р.С. Специфика построения учебно-тренировочного процесса в футболе на начальном этапе подготовки спортсмена	125
Толстюк В.М. Исследование методики обучения техники атакующих ударов кикбоксёров группы начальной подготовки	128
Чернова К.А. Воспитание координации движений у девочек 6-8 лет в художественной гимнастике	131
Шамышева А.К., Нуржанова З.М. Концепция обучения теннису	133
Шураев М.Е. Повышение двигательной активности детей школьного возраста средствами футбола	136
Юлдашев Ж.Х. Методика начального обучения техники защитных действий в боксе.....	139

Секция 1. Физическое воспитание в системе образования: инновационные подходы, проблемы и перспективы

РАЗВИТИЕ БЫСТРОТЫ У ШКОЛЬНИКОВ 6 КЛАССОВ НА УРОКАХ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

С.С. Байдалиев

студент 4 курса отделения физической культуры АГУ

Совершенствование школьного физического воспитания, несмотря на постоянное внимание к нему со стороны ведущих ученых и учителей-новаторов, по-прежнему остается одной из наиболее актуальных проблем в развитии общеобразовательных школ.

В школьной программе легкая атлетика занимает одно из главных мест. Будучи естественными и жизненно важными двигательными навыками бег, прыжки и метания лежат в основе многих других двигательных действий. Занятия легкой атлетикой способствуют обогащению двигательного опыта ребенка и создают предпосылки, для освоения более сложных в техническом исполнении движений [2].

Современные программы по физической культуре в общеобразовательных школах предусматривают обязательное изучение легкоатлетических упражнений на всех ступенях обучения. Предлагаемые средства для обучения техническим действиям по легкой атлетике способствуют достаточному освоению базовых основ техники в беге, прыжках, метаниях, служат средствами для повышения уровня скоростных, скоростно-силовых способностей и выносливости, а также расширяют школу движений учащихся [3].

Под быстротой или скоростными способностями понимают возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Различают элементарные и комплексные проявления скоростных способностей.

К элементарным формам относятся четыре вида скоростных способностей:

- Способность к быстрому реагированию на сигнал.
- Способность к выполнению одиночных локальных движений с максимальной скоростью.
- Способность к быстрому началу движения (то, что в практике иногда называют резкостью).
- Способность к выполнению движений в максимальном темпе.

Наиболее благоприятными периодами для развития скоростных способностей, как у мальчиков, так и у девочек считается возраст от 7 до 13 лет. Несколько в меньшем темпе рост различных показателей быстроты продолжается с 13 до 14-15 лет. К этому возрасту фактически наступает

стабилизация результатов в показателях быстроты простой реакции и максимальной частоты движений.

Нами была сформулирована цель исследования – изучить влияние целенаправленного использования специальных легкоатлетических упражнений на развития быстроты движений на уроках физической культуры у школьников 6 классов.

Успех в работе над развитием двигательных способностей у школьников зависит от основных документов планирования (на год, четверть, урок). Это позволяет учителю глубже анализировать итоги своей деятельности и в случае необходимости вносить соответствующие коррективы в образовательный процесс. Учитель должен хорошо знать основные средства и методы развития физических качеств и способностей, а также способы и формы организации занятий.

Учебно-воспитательный процесс по физической культуре у учащихся контрольной и экспериментальных групп осуществлялся на основе ФГОС второго поколения и примерной программы по физической культуре В.И Ляха и А.А. Зданевича [1]. Существенным различием в учебно-воспитательном процессе экспериментальной и контрольной групп, явилось внедрение в уроки физической культуры экспериментальной группы методики, направленной на повышение уровня развития быстроты.

Опираясь на изученный и проанализированный материал, разработана методика развития быстроты для школьников 6 классов. В процессе разработки методики было определено планирование учебного материала. Содержание учебного материала направлено на развитие качества быстроты, а также на освоение базовых видов двигательной деятельности по легкой атлетике. Весь запланированный учебный материал, лежащий в основе разработанной методики, был применен в 1 четверти учебного года.

Ведущим методом развития быстроты является метод повторного выполнения специальных легкоатлетических упражнений.

Анализ исходного уровня развития быстроты у школьников контрольной и экспериментальной групп свидетельствует о том, что группы школьников были примерно одинаковыми, это видно по результатам показателей выполненных контрольных тестов.

Исследование динамики показателей развития быстроты в экспериментальной группе, выявило положительное влияние специально подобранных легкоатлетических упражнений, выполняемых по определенной методике. Так, у учащихся контрольной группы результат в тесте 30м. с высокого старта в конце эксперимента составил 5,1сек., в экспериментальной – 4,9сек., что говорит об улучшении быстроты в экспериментальной группе на 0,3 сек.

Улучшение показателей от начала к концу эксперимента обнаружены в тестах челночный бег 3x10 м. и бег на месте за 10 сек. В тесте – челночный бег 3x10 м. средний результат у учащихся контрольной группы составил 8,9 сек., в экспериментальной – 8,6сек. Разница показателей составила 0,3 сек.

В тесте бег на месте за 10 сек – результат в начале эксперимента в экспериментальной группе составлял 6,5 раза, а на заключительном этапе составил – 8,5 раза, разница составляет 2.

В контрольной группе выраженных улучшений не наблюдалось.

Таким образом, полученные результаты позволяют заключить, что предлагаемая нами методика использования специальных легкоатлетических упражнений, выполняемых в определенной последовательности и в определенном количестве на каждом уроке при прохождении раздела школьной программы по физической культуре легкая атлетика, дают возможность повысить уровень развития быстроты, и влияют на показатели функциональных способностей организм школьников.

Исследование дало нам возможность сделать определенные выводы о положительном влиянии разработанной методики, в которой были использованы легкоатлетические упражнения, которые соответствуют интересам и двигательным потребностям детей среднего школьного возраста, стимулируют их эмоционально-волевые проявления и приучают к мобилизации максимальных усилий в нужный момент.

Список литературы

1. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. – М.: Фирма «Издательство АСТ», 2014. 272 с.
2. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. М.: Тера-Спорт, 2014. 192 с.
3. Ермолина Н.В., Зинчук Н.А., Пилогина Е.И. Вопросы педагогического сопровождения физического совершенствования старшеклассников (статья) Печат. ГОУ ВПО «Новосибирский государственный педагогический университет,- «Сибирский педагогический журнал» (научно-практическое издание) № 4/ 2014 г.-278.с. стр. 61-64.

МЕТОДИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОРИЕНТИРОВАННОГО ОСВОЕНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКИХ ВУЗОВ

Блохина О.Ю., Петина Э.Ш., Орлова И.А, Доронцев А.В.
Астраханский государственный медицинский университет

В настоящее время формирование здорового образа жизни в высших медицинских образовательных учреждениях рассматривается как процесс формирования определенных навыков организации всех сторон жизнедеятельности, направленных на укрепление здоровья и выполнения общепринятых норм и правил ЗОЖ [1]. Естественно, что данный подход базируется на разработках специалистов в области медицины, педагогики и валеологии [2,3,4,5,6,7,8,9]. Однако, данное понимание достаточно сложного личностного образования как ЗОЖ не позволяет эффективно внедрять навыки ЗОЖ в среду студенческой молодежи без педагогической и профессионально ориентированной составляющей. Методика и технологические аспекты здорового образа жизни предусматривают прежде всего выработку у студентов нравственных ценностей, важнейшим среди которых является здоровье.

На практике, в виду недостаточно точного определения ключевых позиций использования средств физического воспитания в формировании знаний и умений ЗОЖ, прикладные исследования заключались, как правило, в разработке отдельных методик.

Концепция формирования здорового образа жизни в медицинских ВУЗах должна заключаться в поэтапном формировании навыков профилактики заболеваний, которая с одной стороны ориентирована на внутри предметную взаимосвязь знаний, понятий и умений, с другой – на обеспечение не только прочных знаний, но и на индивидуализацию обучения студентов оздоровительным технологиям, развитие самостоятельности, коммуникативных умений в выборе профессиональных оздоровительных альтернативных методик.

Предложенная нами модель формирования профессионально обусловленного навыка здорового образа жизни состоит из пяти параметров: определение цели, диагностика, самостоятельная работа и работа под руководством преподавателя, логическая структура учебного процесса, коррекционная деятельность преподавателя. Для диагностики уровней формирования знаний студентов в освоении навыков ЗОЖ средствами физической культуры и спорта предлагается структура соответствующих умений и навыков у будущих врачей. Первый уровень формирования навыков ЗОЖ, использование их в собственной деятельности, привлечение студентов к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Второй уровень решает вопросы интерпретации информации о ЗОЖ, применение средств и методов физического воспитания в профилактике заболеваний, установление и использование межпредметных связей в процессе формирования ЗОЖ. Третий уровень основан на определении проблемы оздоровления и физической реабилитации, которые могут быть решены средствами физической культуры и спорта, анализе концептуальных подходов, технологий, средств и методов решения проблемы оздоровления населения, интерпретации полученных результатов с учетом поставленной проблемы, формировании и внедрении окончательных результатов решения поставленных задач профилактики заболеваний и реабилитации.

Курс лекций на основе новейших научных открытий формирует профессиональное отношение будущих врачей к первичной и вторичной профилактики заболеваний и реабилитации, позволяет углубленно изучить основные механизмы функционирования, анализа проблемных ситуаций и решения оздоровительных задач.

Таким образом, по нашему мнению, направленность формирования навыков ЗОЖ у студентов медицинских ВУЗов определяется не только внедрением современных оздоровительных технологий и обеспечением оптимизации двигательной активности, но и формированием необходимых знаний об использовании средств физической культуры и спорта для профилактики различных заболеваний.

Список литературы:

1. Батырев Э.М., Доронцев А.В. /Оценка сформированности навыков профилактики заболеваемости средствами физической культуры и спорта у студентов медицинского вуза//Научно – теоретический журнал Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта 2009 № 12 (58) – С. 13 – 17.
2. Доронцев А.В. /Формирование у будущих врачей навыка профилактики заболеваемости средствами физической культуры и спорта//. Диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. ВГАФК. Волгоград 2006 г.
3. Морозова О.В., Ярошинская А.П., Янкевич И.Е., Ермолина Н.В., Зинчук Н.А. Адаптивная физическая культура при нарушениях опорно-двигательного аппарата/ Учебно-методическое пособие. – Астрахань: Издатель: Сорокин Роман Васильевич, 2016. – 112 с.
4. Светличкина А.А., Доронцев А.В. /Морфофункциональные изменения сердечно-сосудистой системы у спортсменов, занимающихся греблей на байдарках и каноэ// Научно – теоретический журнал Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта № 11 (141) – С. 168 – 171. С.П. 2016.
5. Светличкина А.А., Доронцев А.В. / Феномен укороченного интервала PQ как фактор риска при занятиях физической культурой и спортом// Научно – теоретический журнал Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта № 9 (139) – С. 175 – 181. С.П. 2016.
6. Светличкина А.А., Доронцев А.В. /Трансформация регуляторных влияний на сердечно – сосудистую систему при занятиях кроссфитом// Успехи современной науки и образования. 2017 №3.Том 4.С 14-17.
7. Светличкина А.А., Доронцев А.В. /Сравнительный анализ морфо функциональных параметров сердечно – сосудистой системы у занимающихся плаванием и силовым троеборьем// Успехи современной науки и образования. 2017 № 2. Том 6. С. 77-81.
8. Светличкина А.А., Морозова О.В., Доронцев А.В. /Динамика показателей сердечно – сосудистой системы у высококвалифицированных гимнасток в период годового тренировочного цикла// Успехи современной науки. 2017 Том 1. №1 С. 178 – 181.
9. Янкевич И.Е., Зинчук Н.А., Доронцев А.В. /Психофизиологическая адаптация к спортивной деятельности слабослышащих футболистов// Астраханский медицинский журнал 2013. Т 8. № 1. С 326 – 329.

ВЛИЯНИЕ МЕТОДИКИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ НАПАДАЮЩЕГО УДАРА НА ТЕХНИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТАРШЕКЛАССНИКОВ В ВОЛЕЙБОЛЕ

Р.Р. Галиева, Н.В. Марочкина
Астраханский государственный университет

Популярность волейбола и широкое его применение в системе физического воспитания обуславливаются экономической доступностью игры, простотой правил игры, инвентаря, оборудования, возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья. Актуальность данной работы заключается в том, что учебно-тренировочный процесс должен обеспечиваться высоким уровнем овладения старшекласниками техникой и тактикой игры в волейбол. Несмотря на исследования в области подготовки юных волейболистов, в большинстве случаев рассматриваются отдельные вопросы по технике и тактике игры, но недостаточно уделяется внимания методикам подготовки юных волейболистов

Следует учитывать, что индивидуальные особенности развития каждого обучаемого редко соответствуют типовым характеристикам. [3]. В работах рекомендуется использование целевых программ обучения и совершенствования техники ударных движений целостным и расчлененным методом, построенных по результатам биомеханических исследований, которые авторы считают основой методики обучения и совершенствования техники ударных движений. Важным моментом таких программ являются различного рода коррекции по ходу исполнения движений, периодические информационные сообщения и сенсорные стимулы, а также использование технических средств обучения. В данных работах предлагается развивать принцип вторичных ударов с возможностью подключить сознание в скоротечный процесс. Таким образом, по публикациям можно составить общее представление о методике в обучении, используемых методах и средствах и перспективных направлениях обучения.

Обучение, идущее впереди развития, можно назвать развивающим и охарактеризовать как новый, активный способ обучения, идущий на смену объяснительно-иллюстративному способу. По определению некоторых авторов, опережающее обучение – вид обучения, при котором краткие основы целей преподавания даются преподавателем до того, как начнется изучение её по программе, в котором заложены следующие принципы обучения: высокий уровень трудности; ведущей роли теоретических знаний; осознания учащимися собственного обучения; работы над развитием всех обучаемых [5]. В настоящее время имеются сведения о создании и применении обучающих программ по технике ударных движений с использованием персональных компьютеров в волейболе ограничиваются единичными работами. Авторами предлагались следующие упражнения для опережающего обучения: нападающий удар по подвешенному мячу; броски теннисного мяча через сетку с места и после разбега; с собственным подбрасыванием мяча и нападающим ударом по нему с места через сетку и с трех шагов разбега; в парах один набрасывает, другой выполняет нападающий удар через сетку; нападающий удар через сетку после передачи партнера [1,4].

После анализа теоретических разработок по обучению игре в волейбол, были исследованы методические указания для обучения волейболистов опережающего характера, сформированы две однозначные группы старшеклассников – контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ) по 12 юношей в каждой. Исследование проводилось в Гимназии №1 г. Астрахани. Экспериментальная группа занималась с использованием метода опережающего обучения, контрольная – по традиционной методике школьной программы по физической культуре. В начале эксперимента и по его окончанию проведено контрольное тестирование по технике нападающего удара по мячу с помощью хронометра и видеозаписывающей аппаратуры.

Выявилось, что основным способом атаки в современной игре, является прямой нападающий удар, применяемый в 97,2% случаев; боковой нападающий удар применяется лишь эпизодически (2,8%). Использовались следующие нападающие удары: с переводом влево без поворота туловища; с

поворотом туловища и переводом влево; левой рукой и опережающее обучение без ошибок. При этом упражнение не должно применяться, если игрок не может выполнить предлагаемое движение со второй или третьей попытки. Подбирались подводящие упражнения, исходя из принципа постепенного усложнения заданий, имитационные упражнения, идеомоторные представления – выполнение упражнений без зрительного контроля, снижая в итоге количество технических ошибок. Для реализации метода совершенствования вариантов нападающих ударов в экспериментальной группе использовались: методика опережающего обучения, которая включала формирование навыков движения стандартных форм (замах, выведение руки и т.д.); ударные движения для точного попадания мяча в указанную зону при игре; реализации выбора варианта нападающего удара, подачи; подбор ранее известных упражнений для волейболистов и использование разработанных комплексов упражнений; планирование построения опережающего процесса обучения. Например: для учащихся 8-х классов предлагалась методика с более сложной техникой исполнения приемов, которая проходится в 9-х классах; для девятиклассников – программа 10 классов; для школьников 10 классов – обучение проходило соответственно программе по волейболу 11 класса; учащимся 11 классов экспериментальной группы предлагалась методика совершенствования техники исполнения приемов и действий по усложненной программе.

ВЫВОДЫ. Анализ полученных угловых величин, скорости движения звеньев показал, что все элементы подготовительной фазы во всех вариантах нападающих ударов оказались однозначными. Сопоставление выполнения вариантов нападающих ударов показало: что время выполнения удара «с переводом» в целом на 3,9% меньше времени удара «по ходу» за счёт сокращения времени выполнения стадии «поворот». Выявилось, что в стадии «удар», скорость мяча в нападающем ударе «по ходу», т.е. от начала к моменту соударения кисти с мячом, растёт на 58,1%, к концу стадии «завершение» снижается на 57,4%. При нападающем ударе «перевод вправо» также отмечен рост от начала к концу удара – на 67,4% с последующим снижением в стадии «завершение» на 44,6%. В нападающем ударе «перевод влево» отмечен аналогичный рост величины скорости от начала к концу удара на 34,4%. В дальнейшем, к концу стадии завершения, этот рост скорости продолжается ещё на 23,1%. Следовательно, в скоростном режиме движения плеча в вариантах нападающего удара разница принципиальна.

Скорость движения предплечья в стадии «удар» нападающего удара «по ходу» от начала к концу не изменяется, а лишь падает к концу стадии «завершение» (66,8%). При нападающем ударе «перевод вправо», от начала стадии «удар» к концу, отмечен резкий прирост скорости – 42,3% с её последующим снижением к концу стадии «завершение» на 97,6%. В нападающем ударе «перевод влево» отмечен рост величины скорости, но гораздо меньший по величине – 15,9%; в дальнейшем эта скорость падает на 10% в стадии «завершение». Таким образом, движение предплечья отлично в нападающем ударе «по ходу» от обоих ударов «с переводом»; в свою очередь,

нападающий удар «с переводом вправо» отличен от нападающего удара «с переводом влево».

При рассмотрении полёта мяча после удара выявилось, что в ЭГ сдвиги в целом составляют 12,1-18%, что достоверно при $p < 0,05$; в контрольной группе – 2,3-5,5% при их недостоверном значении. В точности адресования мяча, сдвиги в экспериментальной группе составляют 65,0-67,7%, в контрольной – эти сдвиги имеют значение 13,0-38,2%, достоверно при $p < 0,05$, но меньшее по величине, чем у экспериментальной группы.

Далее сравнивались результаты проведения нападающих ударов у волейболистов КГ и ЭГ после использования в экспериментальной группе методики опережающего обучения по волейболу. Установлено, что в выборе вариантов нападающего удара при сопротивлении соперника ЭГ имеет показатель 47,4%, а у КГ – 5,6%.

В целом, в ЭГ показатели выше, чем в контрольной. Так, по скорости полёта мяча от 7,5 до 15,7% (в среднем 10,9%), по точности попадания мяча в зоны от 26,8 до 53,6% (в среднем 39,1%), по выбору вариантов 41,8%. Проверка достоверности предложенного метода опережающего обучения показала, что данный метод совершенствования нападающим ударам в условиях противодействия соперника, оказался более эффективным и надёжным по сравнению с традиционным.

Список литературы

1. Белич А. Волейбол: Методика. / А. Белич. Спорт в школе. – 2007. – № 13. – С. 3-48.
2. Волейбол /Под ред. М. Фидлер. – М.: ФиС. – 1972. – 204 с.
3. Донской Д. Движения спортсмена: очерки по биомеханике спорта. – М.: ФиС. – 1965. – 197 с.
4. Железняк Ю.Д., Войлов А.А. Волейбол. – М.: ФиС. – 1991. – 186 с.
5. Костюков В.В. Дубовой А.Е. Опережающее обучение волейболу // Физическая культура в школе. – 1996. – № 1. – С. 35-40

УПРАВЛЕНИЕ КАЧЕСТВОМ ОБРАЗОВАНИЯ В ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

А.И. Германова, Т.В. Семендяева, Н.В. Франтасова
«Астраханский социально-педагогический колледж» г. Астрахань

Стратегия модернизации среднего профессионального образования требует существенно повысить эффективность и качество образования выпускников, управления образовательным процессом, выдвигая в центр внимания студента, как активного субъекта образовательной деятельности, создавать условия для внутренней мотивации студента к обучению, поскольку источник развития находится в самом человеке.

Управление качеством образования – это особое управление, организованное и направленное на достижение не любых, не случайных результатов, а вполне определенных, заранее спрогнозированных с возможной степенью точности, в зоне потенциального развития выпускника. То есть, речь

всегда идет о наивысших результатах, возможных для конкретного студента, об оптимальных результатах.

В управлении качеством образовательного процесса нами выделяются такие проблемы как: не достаточная разработанность методик определения качества образования; диагностики обученности, обучаемости студентов, их реальных учебных и воспитательных возможностей; отсутствие полной системы получения обратной информации о ходе образовательного процесса.

Качество профессионального образования, как и качество образования в целом, понятие сложное. С одной стороны, оно суммируется из многих факторов и определяется содержанием образовательного процесса, глубиной и прочностью полученных знаний, умений и навыков, профессионализмом выпускников, их подготовленностью к самостоятельной трудовой деятельности.

С другой стороны, качеству образования дается общественная оценка, которая складывается из востребованности выпускников производством и рынком труда, закрепляемости их на производстве, профессионального роста и самосовершенствования, обустроенности личной жизни.

Таким образом, мы имеем две группы взаимосвязанных критериев оценки качества образования, которые в конечном итоге, определяют профессионализм выпускников и напрямую зависят от обеспеченности и состояния учебно - материальной базы образовательного учреждения, квалификации преподавательских кадров, организации учебно-воспитательного процесса и желания студентов учиться, их потенциальных возможностей.

Создание системы мониторинга управления качеством образовательного процесса на отделении физического воспитания предполагает планомерное, целенаправленное и объективное наблюдение, проверку, учет и анализ состояния управления образовательным процессом с целью выявления его соответствия желаемому результату.

Для успешной адаптации студентов к профессиональной деятельности проводится мониторинговая система контроля знаний, уровня их физического, психического развития, которая позволяет отслеживать состояние учебно-воспитательного процесса. В процессе мониторинга выясняются вопросы: достигается ли цель образовательного процесса? Существует ли положительная динамика профессионального становления будущего специалиста?

Анализ, прогнозирование и определение качества образовательного процесса на отделении физического воспитания проводится по следующим показателям: абсолютная и качественная успеваемость по итогам преддипломной практики; общие результаты итоговой государственной аттестации; результаты успеваемости по итогам промежуточной аттестации; результаты контрольных срезов по дисциплинам предметной подготовки.

Система стартового, промежуточного контроля успеваемости, срезов знаний, анализа результатов социометрии и диагностики позволяет выбрать адекватную методику обучения, оценить успешность продвижения студентов в предметной области, производить корректировку учебного процесса, выбранных подходов обучения и воспитания

Мониторинговая система контроля и управления студенческим коллективом осуществляется в нескольких направлениях: информационно-статистическая, мотивационно-целевая, планово-прогностическая и организационно-исполнительская деятельности;

Понимание системной природы педагогического процесса создает реальные предпосылки для эффективного управления им. Методология системного подхода в управлении структурного подразделения побуждает руководителя иметь ясное представление об учебно-воспитательном процессе на отделении физического воспитания.

Эффективность управления качеством образовательного процесса, *по нашему мнению*, может быть достигнута при условии активного внедрения инновационных педагогических психосберегающих технологий обучения. Причем внедрение педагогических технологий будет наиболее эффективным, если будет реализован комплекс, отбор содержания образования; создание соответствующей материально-пространственной среды; создание объективных предпосылок для развития педагогов; создание системы мониторинга управления качеством образовательного процесса.

Одним из важнейших, принципиально новых направлений качества образования, является ценностный подход к управлению этим качеством. Качество образования определяется не только количеством и качеством знаний, но и качеством личностного, духовного, гражданского развития подрастающего поколения. Под ценностным управлением образования мы понимаем процесс постепенного, переосмысления целей образования всеми субъектами педагогического процесса, с последующей выработкой общей для всего педагогического коллектива духовной культуры, позволяющей в оценке своей деятельности руководствоваться не только традиционными критериями обученности студентов, но и внимательного фиксировать этапы их личностного роста. Мы признаем трудности в фиксации достигнутых результатов и оценивания качества образования наших выпускников, так как сложно отделить результаты образования, достигнутые именно в среднем специальном учебном заведении, от других образовательных эффектов, влияний и условий жизни. Многие желаемые и реальные результаты образования трудно измерить и оценить точно в силу динамичности развития студентов, отсроченности во времени многих результатов образования.

Оценка качества образования по динамике изменения его результатов - очень продуктивный способ, требующий систематического мониторинга результатов.

ОРГАНИЗАЦИЯ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УСЛОВИЯХ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Н.В. Ермолина, Н.А. Зинчук
Астраханский государственный университет

Одним из результатов гуманистического развития современного общества можно считать инклюзивное образование. Суть его заключается в том, что дети с ограниченными возможностями здоровья получают возможность обучаться в обычных общеобразовательных школах вместе со здоровыми сверстниками, быть принятыми в их коллектив, развиваться в соответствии со своими возможностями и обретать перспективу участия в жизни общества [2].

В этой связи актуальным является определение и обоснование средств, методов и организационных форм инклюзивного физического воспитания детей младшего школьного возраста.

В данной работе осуществлена попытка теоретического обоснования и экспериментальной проверки методики инклюзивного физического воспитания, способствующего повышению уровня физической подготовленности детей младшего школьного возраста с нарушением опорно-двигательного аппарата и их здоровых сверстников. Методика предусматривает интеграцию как урочных, так и вне урочных форм занятий.

Предлагаемая нами методика основана на основополагающих концепциях воспитания: личностно-ориентированной, сотрудничества, гуманизма. В основе ее компонентов лежит самоутверждение личности детей-инвалидов в окружающем обществе. Методика состоит из нескольких взаимосвязанных блоков.

1. Блок методических приемов обеспечения равных возможностей для физической подготовки здоровых детей и их сверстников с ограниченными возможностями здоровья в процессе совместных занятий.

Он формирует осознание возможности заниматься совместно со здоровыми детьми, выполняя упражнения для совершенствования физических способностей, не акцентируя внимания на отклонениях в здоровье и физических недостатках детей с ограниченными возможностями. Данный блок объединяет в себе три группы таких приемов:

1) выполнение различных ролевых функций, учитывающих функциональное состояние каждого участника (нападающий, защитник, вратарь, судья, судья-счётчик, водящий, игрок-участник и др.) при подборе заданий, подвижных игр и элементов спортивных игр;

2) выполнение различных заданий при проведении эстафет (здоровые дети должны были пробежать с баскетбольным мячом и передать его в руки партнеру с детским церебральным параличом, который должен осуществлять бросок в цель.

3) выполнение упражнений способом уравнивания возможностей слабых участников с более сильными путём предоставления им какого-то

преимущества, для этого использовались разные дозировки, исходные и конечные положения (здоровые дети выполняли большее количество повторений, а дети с ПОДА выполняли то же упр. в упрощенной форме).

В качестве примеров выполнения упражнений могут служить следующие упражнения:

- применение здоровыми детьми различных вариантов отягощения (во время проведения ОРУ здоровые дети использовали утяжелители (гимнастические палки) 200-250 грамм, дети с ПОДА выполняют ОРУ без предметов);

- выполнение упражнений в виде преимущества по времени, по дистанции (во время проведения упражнений в движении (ходьба, бег) дети с ПОДА перемещались по малому кругу спортивного зала, а их здоровые сверстники перемещались по большому кругу);

- при выполнении эстафет смысл заключался в том, что здоровые дети выполняли задания на фоне утомления, а дети с ПОДА после отдыха.

2. Блок методических приемов по активизации межличностных взаимоотношений внутри класса в процессе занятий.

Формирует мотивы достижения результата через удовлетворение потребности в социальных связях и признании.

Выполнение упражнений в парах (дети с ПОДА и здоровых детей) с целью активизации вербального и невербального общения и удовлетворения потребности в тактильном и эмоциональном контакте.

В процессе межличностных взаимодействий активизировались внимание к партнеру, эмоциональное отношение к его действиям.

Совместное проведение собраний по усвоению нового материала и разбор ошибок после урока.

Формирование межличностных отношений на уроке по принципу одной команды, поскольку коллективная форма деятельности во многих случаях создает лучшую мотивацию, чем индивидуальная [1].

3. Блок методических приемов, направленных на выработку умений самостоятельной организации и проведения инклюзивных мероприятий по физической культуре.

Формирует сочетание педагогического руководства с инициативой и самостоятельностью детей с ПОДА, позволяет предупреждать конфликты и недопонимание, возникающие при организации совместных учебных занятий со здоровыми учениками. Предоставление возможности помогать ученикам с ПОДА, проявлять инициативу, осваивать нормы и правила поведения в спортивном зале.

Методика предусматривает интеграцию как урочных, так и вне урочных форм занятий: утренняя гигиеническая гимнастика (гимнастика до уроков); «физкультминутка», подвижные перемены, занятия во время прогулки, общешкольные физкультурно-оздоровительные мероприятия, дни здоровья, секционные занятия (плавание, танцы) и др.

Динамика уровня физического развития и физической подготовленности здоровых школьников, участвующих в процессе инклюзивного физического

воспитания и входящих в экспериментальную группу совместно с детьми с поражением опорно-двигательного аппарата, подтверждает, что он соответствует возрастной норме. Это дает основания для вывода о том, что участие здоровых детей в системе специально организованных занятий инклюзивным физическим воспитанием позволяет обеспечить формирование у них умений и навыков рефлексии, толерантности, доброжелательности, милосердия и не приводит к замедлению темпов их физического развития и физической подготовленности.

Рассматривая данные показатели физической подготовленности детей с ПОДА, мы объясним это стремлением детей не отставать от своих одноклассников.

Завершая описание использования методики инклюзивного физического воспитания для детей младшего школьного возраста, можно сделать ряд обобщений:

Во-первых, инклюзивное физическое воспитание детей с ограниченными возможностями здоровья и их здоровых сверстников возможно.

Во-вторых, для обеспечения условий для эффективного физического и личностного развития детей с ПОДА и их здоровых сверстников необходимо использовать разработанные методические приемы обеспечения равных возможностей всех участников инклюзивного физического воспитания, а так же задействовать не только урочные, но и все возможные внеурочные формы занятий физической культурой.

В-третьих, при соблюдении перечисленных условий организации инклюзивное физическое воспитание оказывается не только возможным, но и эффективным как для здоровых детей, так и для детей с отклонениями в состоянии здоровья.

В-четвертых, проведенное исследование показало исключительную сложность рассматриваемой проблемы, решение которой еще очень далеко от завершения и находится в самом начале пути, что требует дополнительных экспериментальных исследований.

Список литературы:

1. Концепция специального федерального государственного стандарта начального школьного образования детей с ограниченными возможностями. [Текст] //Вестник образования.- 2010. -№4.-(спецвыпуск)
2. Малофеев Н.Н. Шматко Н.Д. Базовые модели интегрированного обучения // Дефектология, 2008, №1. – С. 71-78.
3. Шматко, Н.Д. Совместное воспитание и обучение детей с ограниченными возможностями здоровья и нормально развивающихся дошкольников /Н.Д.Шматко // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. — 2010. — № 5. - С. 12-19.

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ

Е.С.Киселева

Астраханский Государственный Университет.

Гибкость определяется как способность человека достижению большой амплитуды в выполняемом движении. Она значительно увеличивает диапазон движений, позволяет мышцам работать рационально, затрачивая значительно меньше усилий и энергии для преодоления сопротивления собственного тела как при выполнении самых простых бытовых движений. Так и при движениях требующих отточенного двигательного мастерства.

Достаточная гибкость и эластичность суставов, мышц и связок уменьшают вероятность травм при вынужденных резких движениях, например, при попытке удержать равновесие на льду, выпрямление из глубокого наклона, при неожиданном падении и т.п.

Систематическое выполнение упражнений для развития и сохранения гибкости значительно замедляют процессы старения, улучшает тонус мышц, снабжение их кислородом и питательными веществами, способствует выделению шлаков из мышечной ткани. Эти упражнения помогают избежать такого неприятного заболевания, как остеохондроз, проявляющегося в головных болях, головокружения, болях в спине и суставах, повышенной утомляемости, а в некоторых случаях – в нарушении работы внутренних органов. Это обуславливает внимание, которое уделяется упражнениям на гибкость в процессе занятий самыми различными видами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Главной задачей гибкости в физическом воспитании является обеспечение такой степени всестороннего развития гибкости, которая позволяла бы успешно овладевать основными жизненно важными двигательными действиями (умениями и навыками) и с высокой результативностью проявлять остальные двигательные способности — координационные, скоростные, силовые, выносливость. Основными средствами развития гибкости являются упражнения, которые можно выполнять с максимальной амплитудой. Их иначе называют упражнениями на растягивание. Основным методом развития гибкости является повторный метод, где упражнения на растягивание выполняются сериями. В зависимости от возраста, пола и физической подготовленности занимающихся количество повторений упражнения в серии дифференцируется. В качестве развития и совершенствования гибкости используются также игровой и соревновательный методы (кто сумеет наклониться ниже; кто, не сгибая коленей, сумеет поднять обеими руками с пола плоский предмет и т.д.).

Методика развития гибкости:

Для развития и совершенствования гибкости методически важно определить оптимальные пропорции в использовании упражнений на растягивание, а также правильную дозировку нагрузок.

Упражнения на гибкость рекомендуется включать в небольшом количестве в утреннюю гигиеническую гимнастику, в вводную (подготовительную) часть урока по физической культуре, в разминку при занятиях спортом.

Упражнения на гибкость важно сочетать с упражнениями на силу и расслабление. Упражнения на гибкость на одном занятии рекомендуется выполнять в такой последовательности: вначале упражнения для суставов верхних конечностей, затем для туловища и нижних конечностей. При серийном выполнении этих упражнений в промежутках отдыха дают упражнения на расслабление.

На начальном этапе работы над развитием гибкости достаточно трех занятий в неделю. Кроме того, трехразовые занятия в неделю позволяют поддерживать уже достигнутый уровень подвижности в суставах.

Перерывы в тренировке гибкости отрицательно сказываются на уровне ее развития. При тренировке гибкости следует использовать широкий арсенал упражнений, воздействующих на подвижность всех основных суставов, поскольку не наблюдается положительный перенос тренировок подвижности одних суставов на другие.

Продолжительность и характер отдыха между упражнениями индивидуальны, а сама пауза для занимающихся может заполняться медленным бегом или активным отдыхом.

Методика достаточно индивидуальна. Однако можно рекомендовать определенные параметры тренировки.

1. Продолжительность одного повторения (удержания позы) от 15 до 60 с (для начинающих и детей — 10-20 с).
2. Количество повторений одного упражнения от 2 до 6 раз, с отдыхом между повторениями 10-30 с.
3. Количество упражнений в одном комплексе от 4 до 10.
4. Суммарная длительность всей нагрузки от 10 до 45 мин.
5. Характер отдыха — полное расслабление, бег трусцой, активный отдых.

Специалисты рекомендуют выполнять упражнения на растяжку после силовой тренировки, которая делает мышцы и сухожилия более «мягкими», что позволяет приобрести необходимую подвижность и гибкость (занятия на велотренажерах, прыжки со скакалкой, бег). Кроме того, благодаря упражнениям на растяжку, можно снять усталость мышц после тренировки и привести их в тонус.

Необходимо знать основные постулаты при выполнении упражнений на растяжку. Не нужно растягиваться сильно и резко в самом начале. Необходимо постепенно тянуться от легкой растяжки и с каждым последующим движением усиливать его амплитуду.

При выполнении упражнений на растяжку и гибкость, необходимо следить за дыханием. Оно должно быть медленным, глубоким и естественным. Выдыхать нужно при совершении наклона. Задерживать дыхание не следует.

Не стоит задерживаться до ощущения боли и делать упражнение через силу. Минимальное время «растяжки» должно быть 10 секунд, со временем необходимо доводить до 1 минуты.

Выполняя упражнения на растяжку и гибкость не нужно делать рывков. При этом происходит напряжение именно тех мышц, которые вы стремились расслабить.

В момент растяжки необходимо думать именно о той части тела, которую растягиваете. Если вы почувствовали напряженность при удерживании положения в растяжке, то это означает, что делаете что-то неправильно и необходимо принять удобное положение и повторить снова.

Сколь бы ни были полезными упражнения, если выполнять их слишком активно и неправильно, то это может возыметь обратный эффект, и стать причиной травмы

В заключение можно сделать вывод, что гибкость зависит от строения суставов, эластичности мышц, связок, суставных сумок, психического состояния, степени активности растягиваемых мышц, разминки, массажа, температуры тела и среды, суточной периодики, возраста, уровня силовой подготовленности, исходного положения тела и его частей, ритма движения, предварительного напряжения мышц. Развивают гибкость с помощью упражнений на растягивание мышц и связок. Специальные упражнения при тренировке гибкости необходимо сочетать с упражнениями на силу. Кроме того, следует отметить достаточно прочную взаимосвязь гибкости с другими физическими качествами.

Список литературы:

1. Ашмарин Б.А., Виноградов Ю.А. и др. Теория и методика физического воспитания. - М: Просвещение, 1990. - 287 с.
2. Захаров Е.Е., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств. - М.: Лептос, 1994.-368.
3. Лях В.И. Гибкость и методика ее развития - Физкультура в школе № 1 1999-С.25
4. Холодов Ж. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры. - М.: Академия, 2001. - 144 с.

РОЛЬ СПОРТИВНЫХ СЕКЦИЙ В ВОСПИТАТЕЛЬНОМ АСПЕКТЕ СТУДЕНТОВ

Н.А. Константиноиди

Астраханский кооперативный техникум экономики и права

Образование в пространстве физической культуры и спорта предполагает формирование особого уровня, стиля мышления, широкого взгляда на вещи и явления, самостоятельность позиции, свободы выбора и, главное, способности к творчеству – созданию нового знания.

Анализ образовательной и воспитательной практики в техникуме показывает, что наиболее уязвимой в ней сферой является проблема формирования положительного и активного отношения студентов к физической культуре.

Секционная работа в образовательном учреждении* ведется всем педагогическим коллективом, где главная роль отведена преподавателю физической культуры. Наибольшие вопросы возникают при организации работы спортивных секций, целью которых является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры студентов. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществления физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Достижение цели в организации спортивных секций обеспечивается решением основных задач, направленных:

- на укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

- развитие двигательных и координационных способностей;

- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

В физкультурно-спортивной сфере через многообразие ее организационных форм максимально сбалансированы и сближены личные и общественные интересы, она способствует долголетию человека, сплочению семьи, формированию здорового морально-психологического климата в различных социально-демографических группах, содействует снижению травматизма и заболеваемости.

Здоровье человека - «государственное имущество», народное достояние, национальное богатство, которым человек владеет не только лично для себя. Ибо без него, здоровья, не может быть не высокопроизводительного труда, ни радости творчества, ни научно-технического прогресса. Вот почему забота о сохранении и укреплении здоровья студентов - является программной задачей развития в Астраханском кооперативном техникуме экономики и права.

Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работы в нашем техникуме включает в себя следующие виды деятельности:

- мониторинг состояния физического развития современной молодежи, которое вызывает тревогу и требует активных действий всех структур законодательной и исполнительной власти;

- пропаганду здорового образа жизни через внеклассную, досуговую, воспитательно-образовательную деятельность, организацию физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы;

- участие в разработке и внедрении профилактических и воспитательных программ, программы развития колледжа;

- расширение возможностей сферы досуга обучающихся через сохранение и развитие сети спортивных и оздоровительных секций на базе колледжа;

- воспитание будущих родителей и психолого-педагогическое просвещение взрослых в области семейного досуга через участие в спортивных мероприятиях;

- формирование позитивного родительского мнения по вопросам воспитания средствами спорта;

- формирование привычки спортивного досуга и внимания к своему здоровью, как семейной ценности;

Студенты имеют возможность выбора, согласно их спортивного направления, интересов, физической подготовленности и двигательной активности, физкультурно-оздоровительных и рекреационно-оздоровительных занятий, секционных занятий, которые проводят квалифицированные преподаватели физической культуры.

Для более активного привлечения студентов функционирует тренажерный зал, включающий 8 различных тренажеров, штанги, гири, имеется хорошая материальная база: спортивный инвентарь (мячи, гантели, скакалки, маты), а также работают такие секции, как волейбол, баскетбол, футбол.

Активное участие в массовых оздоровительных физкультурных и спортивных мероприятиях также является неотъемлемой частью учебного процесса и на межсузовском уровне. В межсузовских соревнованиях участвуют сильнейшие студенты-спортсмены.

Цель подобных соревнований – установить личные контакты между будущими коллегами и добиться лучших спортивных результатов между СУЗами города, района. Этим и определяется уровень спортивной подготовленности студентов каждого СУЗа или его филиала.

Пятый год наши студенты занимают первые места в спартакиаде СУЗов нашего города. Годовая спартакиада состоит из 7-10 спортивных соревнований. В 2016-2017 спартакиада состояла из соревнований:

- по баскетболу команда юношей и девушек;
- по волейболу команда юношей и девушек;
- команда игроков настольного тенниса;
- команда юношей по мини футболу;
- команда студентов легкой атлетики.

Для успешной работы каждый педагог должен:

знать материал преподаваемой дисциплины в объеме программных требований;

владеть методикой подготовки и проведения практических занятий четко, ясно и грамотно излагать мысли;

проводить консультации в пределах курса практических секционных занятий;

Комплексное использование всех форм физического воспитания должны обеспечить включение физкультуры в образ жизни студентов.

Сегодня лозунг «Физическая культура - залог здоровья» уже недостаточно актуален. Занятия физкультурой и спортом должны стать залогом социального и творческого долголетия.

Систематически применяемые физкультура и спорт - это молодость, которая не зависит от паспортного возраста, это долголетие, которому сопутствует творческий трудовой подъем, это здоровье, и наконец, это – самый большой источник красоты.

Список литературы:

1. «Активизация учебно-воспитательного процесса студентов средствами физического воспитания». Г. Д. Иванов. [Текст] Изд. Алма-Ата-Мектел, 2009г.
2. Виленский М.Я. [Текст] Методологические основы и концептуальные предпосылки процесса формирования физической культуры личности / М.Я. Виленский, В.А. Петьков: Рос. акад. естеств. наук. – М., 2008г. – 56 с.
3. Лубышева Л.И. [Текст] Спортивная культура как учебный предмет в образовании // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2004, № 4, с. 2-6.
4. Морозова О.В. Роль физической культуры в формировании культуры здоровья студенческой молодёжи /Наука, образование и учитель России в XXI веке (мат-лы межрегиональной научно-практ. конференции) - М.: Изд-во «Вестник Российской академии сельскохозяйственных наук», 2011.-С.71-75

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА ОТКРЫТОМ ВОЗДУХЕ НА УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА

К.Н. Куранов

Астраханский государственный университет

Проведение физкультурных занятий на воздухе требует особого внимания. Как показали длительные наблюдения и специальные исследования, абсолютных противопоказаний для занятий на воздухе в течение круглого года не имеется. До начала занятий важно определить, соответствует ли уровень физической подготовленности программе данной возрастной группы.

Для того чтобы грамотно спланировать урок на открытых площадках, должны соблюдаться определенные требования. В первую очередь сюда можно отнести медико-педагогические наблюдения.

Медико-педагогические наблюдения включают ряд факторов. Контроль и учет метеорологических условий и особенностей погоды. Нужно помнить, что условия проведения занятий на открытом воздухе, особенно в холодное время года, резко отличаются от таковых в зале. При проведении занятий на открытом воздухе основные метеорологические факторы — температура, влажность и скорость движения воздуха (ветер), тепловое излучение (солнечные лучи) — во все времена года в различных сочетаниях по-разному влияют на тепловое состояние организма [1].

Неблагоприятные условия погоды отрицательно сказываются на общем состоянии и работоспособности как взрослых, так и детей. В жаркие дни появляется чувство усталости и разбитости, снижается внимание, быстрота

реакции, точность и координация движений. Поэтому в жару не следует давать упражнения, требующие сложной координации движений, на внимание, нужно ограничить бег, а занятия проводить в форме прогулки. При высокой влажности воздуха движения становятся более медленными, занимающиеся — вялыми, у них понижается интерес к занятиям. Поэтому важно подбирать упражнения, стимулирующие активность. В холодное время года рекомендуются упражнения, вызывающие большой интерес в эмоциональный подъем, способствующие увеличению подвижности. В ветреные дни для проведения занятий следует выбирать места, наиболее укрытые от ветра.

Основным принципом занятия на открытом воздухе является постепенность и систематичность. Согласно дидактическим принципам проводить занятия надо регулярно, а не от случая к случаю и стремиться, чтобы все их посещали. Постоянно меняющиеся метеорологические условия (температура, влажность, ветер) в сочетании с физическими упражнениями оказывают комплексное закаливающее влияние на организм. Высокая двигательная активность на воздухе усиливает работу сердца и легких, обеспечивает повышенную доставку кислорода к органам и тканям, стимулирует и совершенствует деятельность центральной нервной системы.

Для обеспечения закаливания при проведении физкультурных занятий на воздухе большое значение имеет подбор правильной одежды и обуви.

Рассматривая последовательность выполнения физических упражнений на открытом воздухе мы можем сказать, что в холодную погоду в начале занятий дается бег, который усиливает кровообращение и согревает, однако при этом нагрузка и темп движений должны быть умеренными, чтобы не вызвать сразу перегревания и потения. Слишком интенсивная нагрузка в начале занятия или даже в середине его с последующим ее снижением может вызвать, особенно в ветреную погоду, охлаждение, так как влажное тело быстрее и в большей степени отдает тепло, чем сухое. Поэтому в зимние месяцы нагрузка на занятии должна быть равномерной, с некоторым увеличением в конце основной части (при проведении подвижной игры).

В связи с этим подвижные игры зимой должны строиться на доступных и знакомых движениях — бег, ходьба, прыжки, перемещения: они вовлекают в действие все мышечные группы и тем самым согревают весь организм. Содержание игр должно быть таким, чтобы все действовали активно; менее пригодны игры, в которых подвижность зависит от активности или правила предусматривают выход пойманного из игры на продолжительное время. В морозную погоду важно чередовать бег с ходьбой и в процессе занятий использовать различные виды бега — медленный и со средней скоростью. Большое внимание в зимнее время следует уделить эстафетам: при проведении эстафет занимающиеся оживлены, подбадривают товарищей, находятся в движении, подпрыгивают, хлопают в ладоши; задания в эстафетах не сложны, их выполняют быстро и не ждут долго своей очереди. При проведении физических упражнений большое внимание следует уделить смене темпа движений — быстрого и медленного. Это дает возможность проявить активность не только подвижным студентам, но и более вялым.

Активизируя менее подвижный режим на занятии, преподаватель напоминает им, что надо бегать, а не стоять во время игры, назначает их ведущими, стимулирует к более интенсивному выполнению упражнений. Важно правильно чередовать упражнения и отдых. Но и во время отдыха не должны оставаться неподвижными: отдыхом служат перестроения, короткие остановки во время игры или упражнений. Паузы не должны быть длительными: они зависят от характера упражнений, от величины нагрузки (при большой нагрузке паузы удлиняются до 20—30 с). Следует помнить, что развитие движений является обязательной задачей занятий. Между тем, боясь охлаждения, преподаватель нередко проводят упражнения слишком поспешно: студенты торопятся, выполняют движения нечетко, неправильно, а ведущий не решается их остановить и не исправляет ошибки. С другой стороны, не следует много и длительно что-либо объяснять и останавливать всех занимающихся, а нужно исправлять ошибки у отдельных занимающихся по ходу выполнения упражнений. После интенсивной мышечной деятельности неопасно, если они некоторое время будут менее подвижны. Именно чередование тепла и некоторого ощущения холода способствует быстрому и прочному закаливанию организма. Проводя занятия, преподаватель тщательно наблюдает, как реагируют отдельные студенты на холод: одни быстро привыкают к холодному воздуху, другие значительно медленнее. Последних следует стимулировать к более активной деятельности, давать задания, подбадривать. Ослабленным нужно давать меньшую нагрузку: уменьшить число повторений упражнений, сократить участие их в подвижной игре, время бега сократить и заменить его ходьбой. Но эти занимающиеся не должны стоять во время отдыха (особенно в холодную погоду), и после коротких переключений на более спокойную деятельность их надо снова включить в общий ход занятия [2].

Для оценки правильности построения занятия, соответствия физической нагрузки функциональным возможностям данной возрастной группы, соответствия содержания занятий программе и уровню физической подготовленности используют метод индивидуального хронометража. Он включает определение времени всего занятия и отдельных его частей: вводной, основной (в ней отмечают проведение общеразвивающих упражнений, основных движений, подвижной игры) и заключительной.

Выполнение основных движений, в том числе и разных видов бега, в основной части должно соответствовать предложенному объему и величине нагрузки, которые определяются по числу повторений упражнений и игр, времени и величине дистанции при беге.

В заключительной части занятия происходит снижение физической нагрузки, переход к более спокойному состоянию. Следует учитывать, что двигательная активность зависит от методов организации и задач каждого конкретного занятия. Оценка двигательной активности на занятии проводится путем вычисления общей и моторной плотности. При правильно организованном занятии общая плотность должна быть равна 90—95%, а моторная — 80—90%.

Список литературы:

1. Хрипкова А.Г. Адаптация организма учащихся к учебной и физической нагрузкам. - М.: Педагогика, 2012.
2. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебник для общеобразовательных учреждений 10, 11 классов. - М.: Аст, 2010.

ВОСПИТАНИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА СЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО ФУТБОЛУ

А.К. Курмушев

студент 4 курса отделения физической культуры АГУ

Сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений. Силовые способности подразделяются на собственно-силовые (статический режим, медленные движения) и скоростно-силовые (динамическая сила, проявляемая в быстрых движениях) [3].

Формы тренировок из других видов спорта нельзя слепо копировать и тренировать футболиста так же, как л/атлета и штангиста. Научные рекомендации должны применяться лишь в их футбольной интерпретации. Так, специальные методы тренировки, направленные на развитие физической силы, такие как интервальные тренировки и постоянные нагрузки, при всей их специфичности могут сочетаться с техническими и тактическими занятиями, приближенными к игровой обстановке [1,2]. Монотонные занятия убивают внутреннюю активность и радость и противоречат специфическим. Прыжок в борьбе за верховой мяч; мощный удар головой; сила удара и сила опорной ноги; сила рук, когда им приходится пружинить, принимая вес тела после удара головой в падении, – вот лишь некоторые основные моменты применения силы в футболе. Кроме того, в футболе постоянно возрастает значение силового единоборства и, таким образом, атлетическая подготовка футболисту крайне необходима.

Целью данной работы явилось выявление эффективности содержания занятий для развития силовых качеств у юных футболистов 15–16 лет методом круговой тренировки.

Гипотеза – предполагает, что применение метода круговой тренировки повысит уровень развития силовых качеств у футболистов 15–16 лет.

Задачи эксперимента:

1. Изучить динамику показателей силовых способностей у футболистов 15–16 лет.
2. Разработать содержание занятий с помощью метода круговой тренировки.
3. Выявить эффективность экспериментальной программы по развитию силовых качеств у футболистов 15–16 лет методом круговой тренировки. требованиям игры.

Эксперимент проводился на базе МКОУ «Крутовской СОШ» Володарского района Астраханской области. Были образованы две группы по 10 человек в каждой, в контрольной группе и экспериментальной группе. Эксперимент продолжался 6 месяцев с сентября 2016 г. по март 2017 г.

На начальном этапе эксперимента все показатели тестов ниже нормы в контрольной группе по тесту 1 (дальность полета мяча после удара ногой) – на 15%; тесту 2 (подтягивание на перекладине) – на 24%; тесту 3 (прыжок в длину с места) – на 10%. Такая же картина и в экспериментальной группе – по тесту 1 (дальность полета мяча после удара ногой) – на 16%; тесту 2 (подтягивание на перекладине) – на 27% и тесту 3 (прыжок в длину с места) – на 9%.

Комплекс упражнений, направленных на развитие силовых способностей с использованием интервального метода, для футболистов 15–16 лет из контрольной группы.

Разработано содержание занятий по развитию силовых способностей у футболистов 15–16 лет с использованием метода круговой тренировки. Занятия с футболистами 15–16 лет из экспериментальной группы проводились два раза в неделю. Продолжительность занятий – 90 минут. Подготовительная часть – 20 минут. Основная часть – 50 минут. Заключительная часть – 10 минут. Тренировочные занятия для развития силовых способностей футболистов 15–16 лет, организованные в форме круговой тренировки, состояли из упражнений на 10–12 «станциях». Упражнения выполнялись в предельном темпе, время работы на каждой станции – 10–15 с, отдыха – 45 с. Величина отягощений от 5 до 40 кг.

Среди упражнений, направленных на развитие силовых способностей у футболистов 15–16 лет, включенных в 3 комплекса круговой тренировки, использовались следующие упражнения:

- из упора лежа на полу – сгибание и разгибание рук (отжимания от пола);
- толчки штанги (30 кг) от груди вверх;
- бег на месте, преодолевая сопротивление резинового амортизатора, прикрепленного к поясу;
- выпрыгивания вверх из глубокого приседа, держа в руках гирю (16 кг);
- прыжки толчком двух ног через барьеры (высота – 65 см);
- броски набивного мяча (5 кг) в стену;
- толчки штанги (20 кг) вверх из положения лежа на спине;
- приседания со штангой (30 кг) на плечах;
- подъем штанги (25 кг) на грудь;
- поднимание и опускание туловища лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- прыжки со скакалкой (толчком двух ног);
- повороты туловища на 90° со штангой (30 кг) на плечах;
- приседания в выпаде одной ногой вперед, другая на скамейке.

Таким образом, в комплекс круговой тренировки для развития силовых способностей футболистов обязательно были включены упражнения из трех основных групп:

1. Упражнения со штангой, гириями и другими отягощениями.
2. Упражнения по перемещению массы собственного тела (отжимания в упоре лежа, подтягивания на перекладине, приседания).
3. Прыжковые упражнения с продвижением (с ноги на ногу, на одной ноге, на двух ногах).

После шести месяцев занятий, показатели теста 1 (дальность полета мяча после удара ногой) в контрольной группе по сравнению с исходными данными улучшились на 8%; и составили 93% от нормы; теста 2 (подтягивание на перекладине) – на 10% и составили 86% от нормы; теста 3 (прыжок в длину с места) – на 3% и составили 93% от нормы.

А в экспериментальной группе показатели теста 1 (дальность полета мяча после удара ногой) по сравнению с исходными данными увеличились на 13%, что на 5% выше, чем в контрольной группе, и составили 99% от нормы; теста 2 (подтягивание на перекладине) – на 15%, что на 5% выше, чем в контрольной группе и составили 98% от нормы; теста 3 (прыжок в длину с места) – на 5%, что на 2% выше, чем в контрольной группе, и составляет 96% от нормы.

Таким образом, использование метода круговой тренировки позволяет повысить уровень развития силовой подготовки футболистов 15–16 лет.

Список литературы:

1. Лалаков Г.Е. Структура и содержание тренировочных нагрузок футболистов разных возрастов и квалификаций. – Омск, 2000.
2. Плон, Б. Новая школа в футбольной тренировке/ Б. Плон. – М.: Олимпия, 2008. – 239 с.
3. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 478 с.

ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Ю.В.Панюшина
МБОУ г. Астрахани «Гимназия №1»

Физическая культура, как часть общей культуры, по-своему уникальна. Именно с помощью неё можно соединить социальное и биологическое в развитии человека. Физическая культура с присущей, ей двойственностью может значительно влиять на состояние организма, психики, статус человека.

Современную школу невозможно представить без урока физической культуры, так как она является неотъемлемой частью учебного процесса школьников. На уроке физической культуры первичным для школьников должно быть воспитание и становление личности, а уже потом совершенствование своих двигательных способностей. Таким образом, занятия физической культурой, служат делу воспитания гармоничного человека.

В понятие гармонично развитого человека, включаются не только антропометрические данные, которые предрасположены генетикой, следует также не забывать про присущие только человеку качества (воля, нравственность, эстетичность, интеллект). И всё это в аспекте единства духа и тела [1, с. 18].

Необходимым условием для свободного развития и раскрытия своих физических и нравственных сил является осмысленное тяготение каждого ученика к достижению физической культуры, и в этом в первую очередь должны быть помощниками родители и учителя по физической культуре.

Уроки физической культуры благоприятно влияют на развитие таких коммуникативных способностей человека, как общительность, коммуникабельность, порыв к творчеству, самостоятельность в принятии решений.

Для воспитания личности на уроках физической культуры в широком объёме используются командные эстафеты, игровые задания, большое разнообразие подвижных игр, и, конечно же, спортивные игры. В процессе игровой деятельности антропометрические данные во многом сглаживаются за счёт потребности в разных амплуа и совершенствования правил состязания.

В физкультурной деятельности можно отметить ряд значимых функций, влияющих на формирование личности человека. Такие, как познавательная, информационная, эстетическая, регулятивная, социализирующая, гедонистическая, коммуникативная, воспитательная, рекреационно-оздоровительная [2, с. 315-318].

В своей педагогической практике в основной части урока помимо спортивных и подвижных игр, я использую эстафетные задания по методу круговой тренировки. Этот метод можно использовать с 1-5 классы. Класс рассчитывается по номерам именно так и формируется команда. Команда самостоятельно выбирает капитана, обычно это бывает ученик с высоким уровнем физической подготовки. Капитан должен хорошо знать возможности каждого участника. Спортивный зал делится на «станции» по количеству участников команд, как в круговой тренировке. Капитан распределяет участников по «станциям». В начале эстафеты я всегда сама показываю все двигательные действия, которые должны выполнить ученики. Так как считаю что наглядный пример очень важен для учеников, с помощью него у них складывается образец для подражания, который является основной для формирования идеала поведения и средством самовоспитания [2, с. 25]. По сигналу учителя, который является судьёй и засекает время, первый участник начинает выполнять своё задание на «станции», по окончании он добегают до следующего участника и передаёт ему эстафету, и так все участники команды. Последний должен выполнить своё эстафетное задание и пересечь финишную черту, и только после этого останавливается время. И так должны пройти все команды. Следующим кругом участники команд встают на другие «станции». Затем учитель по результатам времени расставляет команды по местам. Эти эстафетные задания воспитывают в учениках такие важные качества как: чувство радости победы и огорчение после поражения, умение найти свои

ошибки, стремление к совершенствованию своих возможностей, ответственность не только перед собой, но и перед командой, честное ведение спортивной борьбы.

В процессе правильно организованного физического воспитания формируются положительные черты морального облика человека, крепнет и закаляется воля, приобретается опыт нравственного поведения. На нравственной основе осуществляется воспитание спортивного трудолюбия, способности к преодолению трудностей, сильной воли и других личностных качеств [2, с. 25].

Список литературы:

1. Пуни А.Ц. Проблема личности в психологии спорта. - М.: Ф и С, 2008. С. 41
2. Ж.К. Холодов. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений/ Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - 3-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. - 480 с.

МЕТОДИКА ЗАНЯТИЙ ПИЛАТЕСОМ И ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ ЗАНИМАЮЩИХСЯ

Путилова С.В.
Liepājas Universitāte
(Латвия г. Лиепая)

Пилатес – комплекс упражнений для всего тела, который развивает гибкость и подвижность. Пилатес – один из самых безопасных видов тренировки. Никакие другие упражнения не оказывают настолько мягкого воздействия на тело, одновременно укрепляя его. Тренировка по системе Пилатес настолько безопасна, что её используют для восстановительной терапии после травм позвоночника.

Почти все 80 лет своего существования пилатес был исключительно привилегией немногих посвященных. Долгое время он был вотчиной балетных танцоров и киноактрис, гимнастов и атлетов. Но оставаться в секрете вечно он не мог.

Pilates – широко известная и популярная во всем мире система упражнений. Она была создана Джозефом Пилатесом больше ста лет назад и получила новое развитие в наши дни в качестве одного из направлений фитнеса "Body & Mind".

Пилатес хорош тем, что им можно заниматься как в фитнес-клубе, так и самостоятельно дома. И это лишь одно из немногих его достоинств.

Пилатесом могут заниматься люди любого возраста и пола, с любым уровнем физической подготовки. Возможность травм здесь сведена к минимуму.

Благодаря методу Пилатеса укрепляются мышцы пресса, спины, улучшается осанка, координация, увеличивается гибкость, подвижность суставов. Кроме того, упражнения затрагивают глубокие мышцы живота и

мышцы-стабилизаторы, которые почти не прорабатываются на занятиях классической и силовой аэробикой.

Принципы методики пилатес.

Всю свою философию Джозеф Пилатес изложил в лаконичной фразе: "Здоровье первая составляющая счастья",

Согласно методу пилатес, развитие человека заключается в ведении идеального образа жизни, достигающегося только через равновесие физических, умственных и духовных качеств. По методике пилатес, через визуализацию, физической укрепление и растяжение мышц тела, умственная и энергия и очищенная кровь возвращается к бездействующим мозговым клеткам.

В системе пилатес как и в жизни, самый важный шаг в процессе достижения позитивных перемен физическая и ментальная приверженность с Джозеф Пилатес твердо верил, что опережает свое время лет на пятьдесят. Даже сегодня, когда методика пилатес, распространяясь по всему миру, изменилась, основные принципы, разработанные Пилатесом, остаются незабываемыми принципами методики пилатес:

1. Концентрация внимания. Интеграция.
2. Мышечный контроль без напряжения. Интуиция: необходимость модификаций упражнении при возникновении боли во время тренировки.
3. Централизация с помощью переоценки понятия тела
4. Воображение (визуализация)
5. Плавное выполнение движений без пауз и остановок.
6. Точность.
7. Правильное дыхание.
8. Регулярность тренировок.

8 принципов метода Пилатеса

Иозеф Пилатес постоянно совершенствовал свой метод, приспособливая упражнения к индивидуальным нуждам клиентов. В этом и заключалась уникальность его подхода. После смерти Пилатеса (в возрасте 87 лет!) его метод продолжал развиваться, абсорбируя новшества, вводимые талантливыми преподавателями, включая в себя новейшие открытия в области медицины и рекомендации врачей.

Суть Метода Пилатеса, выраженная в его восьми принципах, продолжает оставаться основой каждого упражнения. Вот эти 8 принципов:

- релаксация;
- концентрация;
- выравнивание;
- дыхание;
- центрирование;
- координация;
- плавность движений;
- выносливость.

Тренировка по системе пилатес настолько безопасна, что её используют для восстановительной терапии после травм позвоночника.

Пилатес укрепляет мышцы-стабилизаторы, выполняющие роль своеобразного корсета, фиксирующие нормальное положение тела (осанки, внутренних органов). Физиотерапевты, спортивные врачи рекомендуют данную систему в качестве реабилитационной программы, в том числе и тем, кто перенес травму позвоночника.

Особенно необходимы упражнения по системе Пилатеса женщинам, поскольку позволяют значительно укрепить мышцы низа спины, пресса и таза, что существенно в дородовый и послеродовой период.

Пилатес развивает координацию, улучшает гибкость, учит двигаться красиво и грациозно. Занятия пилатесом полезны людям любого возраста и пола, всем, кто хочет хорошо выглядеть и быть в отличной форме. Непохожие друг на друга упражнения требуют необычайно точного плавного без пауз выполнения, а значит, высокой концентрации на том, что вы делаете.

Упражнения пилатес очень многоплановы, и включают в работу большое количество мышц одновременно, требуя правильной техники выполнения, а количество повторений при этом может быть минимальным.

Необычность и преимущество этой системы упражнений, которая с каждым годом находит себе больше и больше поклонников, состоит в том, что:

Пилатес развивает гибкость и силу определенных групп мышц.

Пилатес полезен для больных, перенесших травму позвоночника.

Пилатес укрепляет тело и успокаивает дух.

При любом уровне подготовки можно подобрать оптимальные упражнения.

Не существует ограничений по возрасту и нет противопоказаний при правильном подборе комплекса.

Все упражнения делаются медленно, плавно, требуют полной концентрации и контроля над техникой их выполнения.

Пресс находится в постоянном напряжении на протяжении всего занятия, в Пилатесе ему уделяется центральная роль, а не как обычно - 5-10 минут в конце занятия аэробикой. Джозеф Пилатес называл мышцы пресса электростанцией, потому что вся энергия нашего тела расположена в этом центре. Пресс и спина - каркас, поддерживающий тело в прямом положении.

Во время всей тренировки вы следите за своей осанкой, и уже через несколько занятий замечаете, что автоматически хотите сохранить правильное положение спины и в жизни.

Пилатес не только укрепит ваши мышцы, но и научит чувствовать свое тело, жить и двигаться в гармонии с самим собой. Метод Пилатеса обучит вас специальному дыханию, которое управляет кровоснабжением мозга и улучшает общую циркуляцию крови в организме. Сочетание движения с правильным дыханием - ключ к укреплению мышц и хорошему самочувствию.

Список литературы:

1. Вейдер С. Пилатес для идеального пресса: Перевод с английского. – Ростов н/Д: Феникс, 2007, 190 с.
2. Вейдер С. Пилатес от А до Я. – Ростов н/Д: Феникс; 2007 г.; 320 с.
3. Смирнова И.В. Пилатес: самоучитель. – М.: Вектор, 2008. – 121 с.

ИГРА КАК СРЕДСТВО СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Н.А. Ревцова, Н.В. Романова, С.Ю. Кондрашина
МБОУ г. Астрахани «СОШ № 49».

*Духовная жизнь ребенка полноценна лишь тогда,
когда он живет в мире игры, сказки, музыки,
фантазии, творчества. Без этого он – засушенный цветок.*

В. А. Сухомлинский.

Мир детства – таинственная и чудесная планета, жители которой много знают, многое понимают, чувствуют, но у них мало жизненного опыта. Они приобретают этот опыт в своей деятельности, в играх. Детство – время первых открытий, первых свершений.

В педагогической энциклопедии дается следующее определение игры: игра – это вид деятельности детей, заключающийся в воспроизведении действий взрослых и отношений между ними и направленный на ориентировку и познание предметной и социальной действительности, также игра является одним из средств физического, умственного и нравственного воспитания детей.

В аспекте социально-педагогической деятельности игра рассматривается как косвенный метод воздействия, побуждения детей к саморазвитию и самовоспитанию и направленный на воссоздание и усвоение общественного опыта, фиксированного в социально закреплённых способах осуществления предметных действий и проигрывании социально-ролевых ситуаций.

Что же касается исторического происхождения игры, то первыми возникли игры-упражнения, затем игры-соревнования, являющиеся своеобразным экзаменом и общественным смотром достижений детей. Дальнейшее развитие производственных сил, усложнение орудий труда и тесно связанное с этим разделение труда, сказавшееся на положении детей, способствовало возникновению ролевой (сюжетной) игры. Таким образом, игра возникает в ходе развития человеческого общества в результате изменения места ребенка в системе общественных отношений. Она социальна по происхождению и природе.

Иными словами, игра – это вид непродуктивной деятельности, в которой играющий ребенок обнаруживает свою сущность. Известный знаток игры Й. Хейзинга считает, что человеческая культура возникла в игре и до сих пор носит игровой характер. Вообще прежде, чем изменить окружающую среду, человек сделал это в собственном воображении, в сфере игры.

В настоящее время к игре обращаются как к части досуга, идеальной форме развлечения, средству формирования речи и коррекции социальных отклонений личности. Социокультурное назначение игры – обеспечить усвоение детьми всех богатств культуры, позволяющих им функционировать в качестве полноправных членов детского коллектива. Помимо воспитательного аспекта, игре присущ и дидактический. В процессе игры ребенок обучается, знакомится с предметами, фактами, явлениями окружающей жизни,

моделирует те или иные жизненные ситуации и вырабатывает свое отношение к ним. Игра – это своего рода эталон поведения, способ усвоения личностью социальных ролей. Данный вид деятельности является и отдыхом, и компенсацией недостаточных нагрузок: физических, умственных, эмоциональных. Играющие дети с помощью взрослых, силой своего воображения создают около себя условную действительность и в ней – наиболее благоприятные возможности для реализации своих способностей.

Игра для младших школьников – это способ научиться тому, чему их никто не сможет научить, способ исследования и ориентации в реальном мире.

В поведении детей, поступающих в первый класс, часто отмечается замкнутость, тревожность, стеснительность, наблюдается разрозненность отношений, слабые коллективистские связи. Ребята часто ссорятся, применяя физическую силу, испытывают трудности во взаимоотношениях друг с другом.

Переступая порог первого класса, ребенок оказывается в воспитательном пространстве, каждый компонент которого в той или иной мере способствует воспитанию детей.

Педагоги, работающие в первых классах, регулярно организуют игры, направленные на знакомство, установление доверительных отношений, раскрепощение детей, на формирование культуры поведения, поддержание положительного эмоционального фона, на развитие коммуникативных навыков и снижение уровня агрессии, на сотрудничество, сплочение коллектива, внимание, расслабление, создание положительного настроения.

Игры для знакомства.

"Круг имен". Дети становятся в круг. (Это способствует открытости, вниманию детей друг к другу, дает чувство единства в коллективе. Для усиления такого чувства можно взяться за руки). Первый ребенок называет свое имя, второй называет имя первого и свое и так далее. Первый называет имена всех.

«Стулья». Стулья ставим по кругу плотно друг к другу. Игроки становятся на них. По сигналу ведущего все игроки должны поменяться местами так, чтобы все имена расположились по алфавиту. Игроки, не касаясь пола, передвигаются по стульям.

Игры для преодоления (коррекции) агрессии у детей

«Толкалки» Цель: научить детей контролировать свои движения.

Правила: быть осторожными.

Процедура: скажите следующее: "Разбейтесь на пары. Встаньте на расстояние вытянутой руки друг от друга. Поднимите руки на высоту плеч и обопритесь ладонями о ладони своего партнера. По сигналу ведущего начните толкать своего напарника, стараясь сдвинуть его с места. Если он сдвинет вас с места, вернитесь в исходное положение. Отставьте одну ногу назад и вы почувствуете себя более устойчиво. Тот, кто устанет, может сказать: "Стоп". Время от времени можно вводить новые варианты игры: толкаться, скрестив руки; толкать партнера только левой рукой; толкаться спиной к спине.

«А вижу» Цель: установить доверительные отношения между взрослым и ребенком, развивать память и внимание малыша.

Правила: не повторяться.

Процедура: участники, сидя в кругу, по очереди называют предметы, которые находятся в комнате, начиная каждое высказывание словами: " Я вижу..." Повторять один и тот же предмет дважды нельзя.

Игры на раскрепощение.

«Клубок» Веревка связывается в кольцо. Водящий выходит из комнаты или отворачивается, а остальные, держась двумя руками за веревку, запутываются, образуя живой клубок, который водящий должен распутывать. Его задача – снова образовать круг.

«Яблочко» Эта игра опять же связана с передачей предмета двумя или несколькими командами. Этим предметом будет яблоко, и держать его нужно будет, зажав между подбородком и шеей. Руки за спину, итак... Начали!

Если у вас не оказалось под рукой яблока, то с таким же успехом можно воспользоваться апельсином или теннисным мячом.

В результате такой коррекционно-воспитательной работы у детей повышается уровень социального доверия. Ребята начинают испытывать большую потребность в общении, рассказывать о себе, своих родных, друзьях, домашних питомцах. У гиперактивных детей значительно понижается уровень агрессивности, так как в игре у ребят происходит разрядка негативных эмоций.

Детство – время игры, и если блокировать игровые способности ребенка, не давая ему поиграться, то на следующих этапах развития он будет доигрывать не доигранное, вместо того, чтобы идти вперед.

Применяя в работе с младшими школьниками различные виды игровых технологий, способствую тем самым привитию детям социального опыта и адаптации в школе. Но при этом необходимо учитывать индивидуальные особенности детей и в соответствии с этим подбирать игры, определенной направленности, нацеленные на конструирование социально полезных качеств и уменьшение степени интенсивности поведенческих реакций негативного характера.

И в конце хочется отметить, что именно в игре миллионы людей проходили школу жизни, познавали окружающий мир, учились человеческим отношениям. Становясь взрослыми, они уносили с собой в жизнь замечательные качества, приобретенные в игре: доброту и смелость, бескорыстие и товарищество, мечтательность и творчество, юмор и добродушие, веру и верность, правду и честь.

Список литературы:

1. Аксенова Л. И. Социальная педагогика в специальном образовании. – М.: Академия, 2001.
2. Морозова О.В., Майорова Е.Б. Формирование культуры здорового образа жизни у детей 5-6 лет/ Гуманитарные исследования» журнал фундаментальных и прикладных исследований "Астраханский университет" 2014 №3 (51).- С.131-137
3. Панфилова М. А. Игротерапия общения: Тесты и коррекционные игры. Практическое пособие для психологов, педагогов и родителей. – М.: «Издательство ГНОМ и Д», 2000.

4. Петрова Л. И. Детская психология. Адаптация ребенка в современном мире. – М.: Феникс, 2007.
5. Социальная педагогика. /Под ред. Никитина В. А. – М.: ВЛАДОС, 2002.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ДАННЫХ И ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОК СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ И СЕКЦИИ БАСКЕТБОЛА

Чуцков С.К., Марочкина Н.В.

Астраханский государственный университет

Орлова И.А.

Астраханский государственный медицинский университет

В современных системах физического воспитания значительное предпочтение отдается спорту – игровой, соревновательной деятельности, направленной на достижение как личностных, так и общественно-значимых результатов, характеризующих высокие двигательные возможности человека в условиях соперничества [1].

Внедрение спортивной деятельности в процесс физического воспитания учащейся молодежи, существенно повышает эффективность воздействия на развитие физических способностей, степень развития которых значительно выше у спортсменов, чем у сверстников, занимающихся только на учебных традиционных занятиях по предмету «Физическая культура» [5].

Занятия студенческой молодежи отдельными видами спорта в спортивной секциях и клубах ВУЗа, являются активным видом досуга и рекреацией. Многократное выполнение физических упражнений сопровождается улучшением физических качеств – силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости. Упорядоченный подбор двигательных действий, регулирование их продолжительности и интенсивности определяют характер и степень воздействия физической нагрузки на все системы и функции организма занимающихся и позволяют активно развивать отдельные его способности, включая и адаптационные возможности [4].

Всестороннее и гармоничное развитие, и укрепление организма средствами общей физической подготовки студентов повышает функциональные возможности всех органов и систем, развивает двигательную мускулатуру, улучшает координационные способности и способствует исправлению дефектов телосложения и осанки [3].

Целью данного исследования является анализ положительных воздействий занятий в секции по баскетболу на уровень физической подготовленности студенток 1-4 курсов Астраханского государственного медицинского университета (АГМУ) по сравнению со студентками, занимающихся физической культурой в рамках традиционной учебной программы ВУЗа по программе специальной медицинской группы. Вся выборка исследуемых составила 28 студенток, входящих в контрольную группу, занимающихся общей физической подготовкой в рамках учебных

занятий специальной медицинской группы по физической культуре (14 студенток) и студенток, тренирующихся в вузовской секции баскетбола (14 человек). Были измерены и сравнены результаты антропометрических данных девушек обеих групп, которые отображены в таблице 1.

Таблица 1.
Результаты исследования средних антропометрических и функциональных параметров студенток контрольной и экспериментальной группы АГМУ

Группа	Рост см	Вес кг	ОГ см	ЖЁЛ л	АД мм.рт.ст.	Пульс уд/мин	Динамометрия правая/левая
Контрольная	166,5	55,21	86,57	2,75	116/67	75,29	26/24
Экспериментальная	168,9	60	91	3,743	109/66	69,71	29/28
Среднее значение	167,7	57,61	88,79	3,247	112,5/66,5	72,5	27,5/26

Как видно из таблицы 1 у студенток обеих групп наблюдаются средние показатели антропометрических данных и относятся к норме. Росто-весовой показатель коэффициента идеального веса студенток по формуле врача Поль Пьер Брока, показал нормостенический средне-расчетный показатель. Следует отметить повышенную переменную показатель частоты сердечных сокращений в состоянии покоя у девушек контрольной группы по сравнению с баскетболистками.

Жизненная ёмкость лёгких выше на 0,998 литра у студенток, занимающихся в секции баскетбола, что говорит о благоприятном воздействии тренировочных нагрузок на респираторную систему организма.

В целом, по всей выборке исследуемых студенток, по параметру динамометрии кисти правой и левой рук наблюдается низкий показатель. Так, в норме показатель силы кисти правой и левой рук у девушек 18-22 лет колеблется от 31 до 35 кг, а спортсменов 50-55 кг, что указывает на недостаток в развитии физического качества силы рук [6].

Показатели роста и веса студенток-баскетболистов несколько превышают соответственные показатели студенток, занимающихся по специальной медицинской программе предмета «Физическая культура».

Следует отметить, что в экспериментальной группе студенток-баскетболисток объем окружности грудной клетки выше этих показателей у девушек, занимающихся физической культурой в спец.мед.группе, а по параметру пульсометрии в покое ЧСС ниже, что является нормой для тренирующегося организма спортсмена.

В таблице 1 продемонстрирована оценка систолического и диастолического давления крови на стенки кровеносных сосудов у студенток контрольной, занимающихся по традиционной программе предмета «Физическая культура» в специальной медицинской группе и обучающихся девушек-баскетболисток экспериментальной группы Астраханского государственного медицинского университета.

Наблюдаются более низкие показатели, как систолического, так и диастолического давления крови на стенки кровеносных сосудов в покое у

студенток, занимающихся по программе секции «Баскетбол». Этот показатель, наряду с положительным показателем пульсометрии, подтверждает предпочтительность проведения секционных занятий видами спорта, по сравнению с традиционными урочными формами организации физического воспитания в высших учебных заведениях. Также в таблице 1 наглядно демонстрируются лучшие показатели силы обеих кистей рук у студенток экспериментальной группы, занимающихся спортом, несмотря на более низкие данные показатели средней статистической нормы кистевой динамометрии для данного возраста.

В результате проведенного педагогического исследования физического развития студенток 1-4 курсов контрольной и экспериментальной групп были выявлены следующие результаты (Таблица 2).

Таблица 2

Результаты исследования физической подготовленности студенток контрольной и экспериментальной групп АГМУ

	Прыжок в длину с места в см	Сгибание рук от скамейки	Упражнение на мышцы пресса за 1 минуту	Прыжки через скакалку за 1 мин.	Бег на 500 метров в минутах	Челночный бег 4x10 сек.
Контрольная группа	169	20	39,93	101	2,17	11,68
Экспериментальная группа	194	24	49,79	155	1,74	12,01
Среднее значение	181,5	22	44,86	128	1,955	11,845

Как видно из таблицы 2 средние показатели контрольных практических тестов по физическому развитию двигательных качеств в целом соответствуют нормальному значению, а при сравнительном анализе данных параметров в обеих группах выявлено, что у студенток экспериментальной группы они превышают данные значения учащих контрольной группы, кроме показателя быстроты в челночном беге.

В целом по выборке исследуемых студенток показатели антропометрии и функциональных возможностей организма соответствуют среднестатистическим нормам развития, но уровень физических качеств несколько ниже современных стандартов для учащейся молодежи данного возраста. Следует отметить низкий уровень развития силы кистевой динамометрии в обеих группах испытуемых студенток. В связи с полученными результатами исследования можно предположить, что более эффективным является внедрение в вариативную часть образовательного стандарта альтернативных форм, методов и средств проведения занятий по физической культуре в учреждениях высшего профессионального образования.

Список литературы

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. – Изд. 3-е. – Ростов – н/Д. : Феникс. – 2005. – 382 с. – (Высшее образование).

2. Марочкина Н.В., Гуренко А.С., Медведев С.Б., Поветкина Н.И., Стрельников А.М. Сравнительный анализ уровней физической подготовленности и функционального состояния организма студентов инженерных специальностей/Материалы XXXV межд. науч.-практ. конференции. Личность, семья и общество: Вопросы педагогики и психологии. № 12 (35). Ч. 1. – СибАК. – Новосибирск. – 2013. – С. 11-18.

3. Петина Э.Ш., Козлятников О.А., Морозова О.В. Мониторинг развития физических качеств у студентов астраханского государственного медицинского университета /Актуальные вопросы психологии, педагогики и образования. / Сборник научных трудов по итогам международной научно-практической конференции. № 3. г.Самара, 2016.-С.84-86

4. Теория и организация адаптивной физической культуры [Текст]: учебник. В 2 т. Т. 2: Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов/ Под общей ред. проф. С.П. Евсеева. – М. : Советский спорт. – 2007. – 448 с.

5. Теория и методика физического воспитания. Учебник для ин-тов физ. культуры. / Под об. ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. Т.2. – Изд. «ФИС». – М. – 1976. – 256 с.

6. <http://neurosys.ru/diagnostika/instrumentalnie-metodi/dynamometriya> Дата захода 17.01.16

Секция 2. Физкультура и спорт как средство социальной адаптации лиц с ограниченными возможностями

ВЛИЯНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ ЖЕНЩИН ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

М.А. Антонова

магистрант 2 года обучения

Астраханский государственный университет

Современная геронтология накопила серьезный фактический материал о существенных структурных, обменных и функциональных изменениях при старении организма. Значительная часть людей пожилого возраста (55 - 74 лет) страдает различными заболеваниями. Вследствие возрастных изменений, нередко сочетающихся с различными заболеваниями и протекающих на фоне гиподинамии, у людей пожилого возраста снижается работоспособность, ухудшается адаптация к различным факторам внешней среды. Активизация режимов двигательной активности (занятия оздоровительной физической культурой) улучшает состояние здоровья, расширяет функциональные возможности, замедляет процессы старения у лиц пожилого возраста.

Для укрепления здоровья, повышения физической работоспособности и профилактики заболеваний средствами физической культуры создана система различных форм массовой физкультурно-оздоровительной работы. В качестве оздоровительной тренировки для женщин пожилого возраста мы выбрали круговую тренировку.

Для проведения круговой тренировки заранее составляется комплекс упражнений, определяются станции, на которых будут выполняться упражнения. На первом занятии проводят испытания на максимальный тест по

каждому упражнению при условии их правильного выполнения, устанавливают систему повышения нагрузки. Под максимальным тестом подразумевают максимальные двигательные возможности занимающихся в каком-либо упражнении. Его показатели (максимальное количество повторений упражнений, максимальная масса отягощения, минимальное или максимальное время выполнения упражнения) служат исходными данными для выбора индивидуальной нагрузки. Средствами круговой тренировки могут быть самые разнообразные общеразвивающие упражнения и специальные упражнения, обычно технически не сложные - циклические и ациклические упражнения.

В нашем эксперименте занятия проводились групповым методом при строго индивидуальном подходе к каждому занимающемуся. Все задания выполнялись по методу круговой тренировки с включением игр на внимание.

Как показали проведенные исследования, и их результаты, предложенная методика оздоровительной физической культуры по методу круговой тренировки замедляет процессы старения, стимулирует и поддерживает необходимую умственную и физическую работоспособность, повышает устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды у женщин пожилого возраста.

В ходе исследования нами составлена характеристика состояния здоровья, физического развития, функциональных возможностей, режима двигательной активности и отношении к физической культуре женщин пожилого возраста, пришедших заниматься в фитнес клуб,

На основании полученных нами данных о состоянии здоровья, физическом развитии, функциональных возможностях была разработана методика оздоровительной физической культуры. Отличительной особенностью методики является проведение занятий круговым методом с использованием общеразвивающих упражнений без предметов, с предметами, дыхательных упражнений, упражнений на координацию движений, упражнений на тренажерах фирмы «КЕТТЛЕР» и тренажерных устройствах, игр на внимание.

На начальном этапе исследования нами было выявлено, что у 100% исследованных женщин пожилого возраста имеются заболевания сердечно-сосудистой системы, в 87% - центральной нервной системы, в 61% - органов зрения, в 80% - дыхательной системы, в 54% - желудочно-кишечного тракта, в 49% - опорно-двигательного аппарата, в 35% - мочевыводящей системы и в 6% - эндокринной системы. С учётом заболеваний нами разработана схема определения «Количества здоровья». В соответствии с этой схемой в группу «А» отнесено 28%, в группу «Б» - 35%, в группу «В» - 37% исследованных женщин.

Количественные характеристики признаков физического развития, мышечного тонуса, уровня проявления силы, выносливости, гибкости и координации, полученные в результате обследования по предложенным нами тестам, отражают морфофункциональные особенности, функциональные возможности женщин участвующих в эксперименте, и могут быть использованы в качестве нормативов для людей пожилого возраста.

Тесты, представленные М.В. Блиновым [1] были нами отобраны и адаптированы под участвующих в исследовании женщин пожилого возраста.

Об эффективности методики оздоровительной физической культуры основанной на методе круговой тренировки, свидетельствуют следующие данные:

а) после 92 занятий у 86% испытуемых нормализовался сон, улучшился аппетит и настроение, появилось чувство бодрости, уменьшились метеозависимости, число обращений к врачу, появилось желание продолжать заниматься физическими упражнениями;

б) увеличилось число женщин с высоким коэффициентом здоровья (КЗ) в группе «А» на 9%, в группе «Б» на 18% и в группе «В» на 24% уменьшился процент исследованных лиц.

В ходе занятий было выявлено:

а) увеличение мышечной силы у 65% женщин, осталась без изменений - у 35 % женщин;

б) повышение выносливости у 56% женщин, осталась без изменений - у 44% женщин,

в) увеличение гибкости у 21% женщин, осталась без изменений - у 79% женщин, ухудшений не наблюдалось;

г) показатели координационных способностей возросли у 74% женщин, осталось без изменений у 26% женщин.

Результаты анализа данных комплексного обследования женщин пожилого возраста экспериментальной группы, не только отражают динамику процессов инволюции, но и подтверждают эффективность разработанной нами и апробированной на практике методики оздоровительной физической культуры.

Динамика состояния здоровья, физического развития, функционального состояния женщин пожилого возраста свидетельствует об эффективности предложенной нами методике оздоровительной физической культуры и о том, что недостаточная двигательная активность является одной из основных причин ухудшения состояния здоровья и ускорения инволюционных изменений организма в пожилом возрасте.

Методика оздоровительной физической культуры, учитывающая индивидуальные показатели состояния организма женщин при суммарном объеме занятий не менее 3 раз в неделю в течение 8 недель компенсирует дефицит двигательной активности у лиц пожилого возраста. Её положительное влияние подтверждается улучшением состояния здоровья, повышением функциональных возможностей, замедлением темпов старения женщин участвующих в эксперименте. В процессе занятий оздоровительной физической культурой на основе метода круговой тренировки необходимо проводить первичное, повторное и заключительное врачебное обследование, что обеспечивает высокую эффективность проводимых занятий для женщин пожилого возраста.

Список литературы

1. Блиснов М.В. Средства и методы педагогического контроля при занятиях мужчин и женщин силовыми упражнениями с оздоровительной направленностью. - СПб., 2011.-43 с.
2. Иващенко Л.Я., Горпиченко Е.И., Благий А.Л. Основы прогнозирования физкультурно-оздоровительных занятий с женщинами пожилого возраста // Теория и практика физической культуры и спорта. – 2005. - № 4 - С. 54 - 57.
3. Ermolina N.V, Trushkova N.V., Zelano G. MOTOR LEARNING TRAINING IMPROVES DUAL TASK PERFORMANCE IN PEOPLE WHO HAVE THE FEAR OF FALLING // 8th World Congress on Active Ageing - 2013. — Universities Scotland: Universities Scotland, 2013.— 1 Pp.

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФУТБОЛИСТОВ-ИВАЛИДОВ

В.Д. Басипов

Астраханский государственный университет

Проблема физической реабилитации и социальной адаптации инвалидов в обществе продолжает оставаться актуальной. Несмотря на развитие цивилизации, меры предпринимаемые правительствами многих стран и крупнейшими международными организациями, а также успехи современной медицины, число инвалидов неуклонно увеличивается. Среди инвалидов значительный процент составляют люди с поражением опорно-двигательного аппарата (ОДА), в том числе с последствиями такого серьезного заболевания, как детский церебральный паралич (ДЦП).

Исследованиями ряда специалистов убедительно показано, что физические упражнения являются действенным средством интеграции инвалидов в жизнь общества. При этом весьма эффективно привлечение инвалидов к специально организованным занятиям различными видами спорта.

Проблеме развития гибкости посвящено достаточно большое количество исследований, абсолютное большинство которых проводилась на здоровых людях. В том числе - спортсменах. Буквально единичные работы затрагивают вопросы совершенствования гибкости у инвалидов с заболеванием ДЦП, а проблема развития гибкости у инвалидов-футболистов с вышеуказанными отклонениями опорно-двигательного аппарата еще не разработана. Об актуальности разработки подходов к развитию гибкости у футболистов - инвалидов свидетельствуют факты травматизма, связанного с низким уровнем этого двигательного качества и сложностей, возникающих в учебно-тренировочном процессе при разучивании и совершенствовании техники выполнения футбольных приемов и их реализации в соревновательной игровой деятельности спортсменов. Это и побудило нас к проведению исследования для разработки эффективной методики развития гибкости, как основы совершенствования технико-тактической подготовленности футболистов-инвалидов с последствиями ДЦП.

Цель исследования. Дальнейшее совершенствование системы подготовки спортсменов-инвалидов с заболеванием ДЦП.

Объект исследования. Содержание и направленность спортивной подготовки футболистов-инвалидов.

Предмет исследования. Эффективность использования различных средств и методов в подготовке футболистов-инвалидов с заболеванием.

Рабочая гипотеза. При постановке настоящего исследования предполагалось, что использование средств и методов в подготовке футболистов-инвалидов позволит существенно повысить качество учебно-тренировочного процесса, обеспечит успешное овладение техникой выполнения сложных футбольных приемов, будет способствовать снижению травматизма и гармонизации физической подготовленности спортсменов.

В работе нами определялся уровень скоростно-силовой подготовленности максимальной мощности мышц ног спортсменов инвалидов (ДЦП), который был основан на регистрации величин максимальных усилий и времени достижения максимальной силы отталкивания от тензометрической платформы, по которым рассчитывался относительный и абсолютный «градиент силы». Полученные данные свидетельствуют об относительно высоком уровне скоростно-силовой подготовленности спортсменов-инвалидов и о положительной динамике показателей. При этом все силовые показатели достоверно улучшились, а один (временной) имеет тенденцию к улучшению, хотя она пока не достоверна.

Весьма важными для оценки психофизического состояния обследуемых спортсменов-инвалидов являются также материалы об их функциональной подготовленности, полученные на основании тщательного анализа 13-ти показателей, характеризующих деятельность наиболее важных функциональных и энергетических систем организма.

Сделанные по этим материалам заключения свидетельствуют о том, что у 60% испытуемых по большинству показателей реакция на выполненную нагрузку адекватная и их уровень подготовленности следует считать высоким. Остальные спортсмены могут быть отнесены к уровню выше среднего. Имеющиеся у них неадекватные реакции на отдельные пробы, а также факты не довосстановления после нагрузки могут быть устранены с помощью незначительной коррекции плана подготовки и применения адаптогенов и восстановителей (леветон, рибоксин, инозин и т. п.). При этом рекомендуемые им максимальные пульсовые режимы интенсивности нагрузки предусматривают в IV зоне показатели более 180-200 ударов в минуту, а показатели пульса анаэробного порога 170-190 ударов в минуту.

Таким образом, можно считать, что приведенные материалы анализа динамики антропометрических, скоростно-силовых и функциональных показателей футболистов-инвалидов с последствиями ДЦП свидетельствуют о достаточно высоком уровне их подготовленности и являются достаточно хорошим фундаментом для существенного улучшения их спортивного мастерства, состояния здоровья, физической, социальной реабилитации на последующих этапах тренировки в составе сборной команды.

Для оценки уровня гибкости было проведено тестирование по специальной программе с использованием широкого круга контрольных упражнений, обеспечивающих всестороннюю оценку уровня развития гибкости (подвижности в суставах), применительно к требованиям процесса совершенствования технико-тактического мастерства квалифицированных футболистов. Для этого была использована предложенная известным специалистом - метрологом Ю.И. Смирновым батарея из 12 контрольных тестов-упражнений, эффективность которых была многократно экспериментально обоснована в его исследованиях [76, 114]. На основе этой батареи была разработана батарея из 8-ми контрольных упражнений, которая учитывала специфику контингента испытуемых.

Эта батарея тестов предусматривает получение исчерпывающей информации об уровне развития гибкости (подвижности в суставах) у футболистов-инвалидов с последствиями ДЦП. Она состоит из 30 показателей, характеризующих уровень активной и пассивной гибкости (подвижности в суставах) всех частей тела, как здоровых, так больных (с последствиями ДЦП)

Большинство показателей гибкости футболистов-инвалидов (ДЦП) свидетельствуют о низком уровне развития у них этого двигательного качества. Это касается таких важных для футболистов показателей, характеризующих подвижность в тазобедренных и в голеностопных суставах, гибкость позвоночника в переднезаднем направлении, а также в плечевых и лучезапястных суставах. Одним из факторов препятствующих проявлению гибкости является гипертонус крупных и мелких мышц, который явно прослеживается при попытках выполнения большинства двигательных действий с повышенной амплитудой.

Полученные данные показывают, что именно низкий уровень развития гибкости (подвижности в суставах) является одним из важнейших сдерживающих факторов на пути к дальнейшему повышению мастерства наших испытуемых, футболистов - инвалидов с последствиями ДЦП.

Список литературы

1. Джазан М., Совершенствование структуры физической подготовки футболистов с целью предупреждения травматизма: автореф. дисс... канд. пед. наук. - М. 2011. - 24 с.
2. Жбиковский Я. Физическая культура и спорт как средство социальной интеграции и адаптации инвалидов: автореф. дисс... канд. пед. наук. - М., 1994.-55 с.
3. Сермеев Б.В., Белов Р.А. Специальные упражнения для совершенствования активных и пассивных движений спортсмена: Метод, материалы. - Горький, 1968.-28 с.
4. Голденко Г.А. Методы оценки технической подготовленности высококвалифицированных футболистов: метод. рекомендации. - М., 2013. -18 с.
5. Физиология мышечной деятельности. Учебник для ин-тов физ. культуры / Под ред. А.М. Коца. - М.: Физкультура и спорт, 1982 - 347 с.
6. Филин В.П. Изучение уровня развития физических качеств спортсмена // Методика исследований в физической культуре. - М., 2011 - С. 76-79.

ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ БАСКЕТБОЛА СО ШКОЛЬНИКАМИ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ

Д.Б. Боркунов

Астраханский государственный университет

В Российской Федерации отмечается устойчивая тенденция роста детской инвалидности. Только за последнее десятилетие число детей-инвалидов увеличилось более чем в 2 раза. Из всех нарушений здоровья человека умственная отсталость является самой распространённой, в мире насчитывается более 300 млн. человек с подобным отклонением в состоянии здоровья. По данным Главного управления реабилитационной службы и специального образования Министерства образования Российской Федерации, из 600 тыс. общего количества учащихся с отклонениями в развитии 60% составляют дети с умственной отсталостью.

Немаловажное значение для социализации личности умственно отсталых детей имеет организация физического воспитания в педагогическом процессе специальных (коррекционных) школ, в ходе которого преимущественно осуществляется коррекция нарушений двигательной сферы, повышение физической подготовленности, уровня здоровья и функциональных возможностей детей с данной патологией. Для работы с ними целесообразно разрабатывать индивидуальные специальные методики физического воспитания, направленные на развитие координационных способностей.

В специальных (коррекционных) школах занятия баскетболом повышают уровень морфофункциональных возможностей детей с умственной отсталостью, но при этом методика развития координационных способностей средствами баскетбола не имеет достаточного теоретического и экспериментального обоснования.

Цель исследования – экспериментальное обоснование методики развития координационных способностей умственно отсталых детей 13-14 лет средствами баскетбола.

Объект исследования – педагогический процесс, направленный на развитие координационных способностей умственно отсталых координационных способностей умственно отсталых детей 13-14 лет.

Предмет исследования – развитие координационных способностей умственно отсталых детей 13-14 лет средствами баскетбола на уроках физического воспитания в условиях специальной (коррекционной) школы VIII-го вида.

Теоретическую базу исследований составляют современные идеи и концептуальные положения отечественных специалистов в области теории и методики физической культуры (Б.А. Ашмарин, 1990; Ю.Ф. Курамшин, 2003; В.И. Лях, 1989, 1998, 2000, 2006; Л.П. Матвеев, А.Д. Новиков, 1976; Л.П. Матвеев, 1993 и др.); адаптивной физической культуры (А.А. Дмитриев, 1986,

1989, 1991; СП. Евсеев, 1998, 2000, 2003, 2004; А.С. Самыличев, 1992, 1997; Е.С. Черник, 1992, 1997; Л.В. Шапкина, 2001, 2002 и др.).

Исследование осуществлялось с октября 2015 по апрель 2017 гг. и проводилось в три этапа. Каждый этап характеризовался конкретными сроками выполнения, содержанием работы и применяемыми методами исследования.

На первом этапе исследования (октябрь 2015 — май 2016 года) определялось общее направление исследования, уточнялась проблема, осуществлялся анализ научно-методической литературы по проблемам физического воспитания школьников с умственной отсталостью, обучающихся в специальных (коррекционных) школах-интернатах. Проводился подбор комплекса тестов и методик для оценки координационных способностей и точности по их основным разновидностям и проявлениям, осуществлялся подбор методов научного исследования школьников 13-14 лет с умственной отсталостью.

Второй этап (июнь 2016 – сентябрь 2016 года) — определялась база исследования, подбирались средства и методы, разрабатывалась методика занятий, разрабатывалась программа педагогического эксперимента, проведен констатирующий эксперимент.

На третьем этапе (сентябрь 2016 — апрель 2017 года) был проведен формирующий педагогический эксперимент. Он заключался в определении эффективности методики формирования координационных способностей, а также проверке результативности систем специальных физических упражнений с использованием средств баскетбола, в получении информации о влиянии данной методики на улучшение показателей с учетом индивидуальных способностей школьников. Проводился сравнительный анализ данных умственно отсталых детей 13-14 лет контрольной и экспериментальной групп, полученных до и после педагогического эксперимента, осуществлялась обработка и интерпретация результатов исследования, формулировались выводы и практические рекомендации по результатам диссертационного исследования. Осуществлялось оформление работы.

Контрольное тестирование проводилось с целью исследования состояния и динамики физической подготовленности школьников 13-14 лет с умственной отсталостью. Тестирование проводилось по общепринятым методикам В.И. Ляха (1998, 2006): «челночный бег (3 x 10)» (с), три кувырка вперед (с), метание теннисного мяча на дальность (м), прыжки вниз на разметку (см), отпускание палки — реакция (см), стойка на одной ноге (с), упор присев -упор лежа (кол-во раз), перешагивание палки (с).

В результате проведенного эксперимента с использованием предлагаемой методики развития координационных способностей умственно отсталых детей 13-14 лет с использованием средств баскетбола, тем самым обеспечивали лучшие условия для развития координации, чем уроки по физическому воспитанию на основе использования общепринятой программы в специальных (коррекционных) школах VIII-го вида.

Установлено положительное влияние экспериментальной методики на развитие координационных способностей у школьников 13-14 лет с умственной

отсталостью. Предлагаемая методика с применением средств баскетбола на уроках физического воспитания в специальных (коррекционных) школах VIII-го вида позволяет улучшить у умственно отсталых детей 13-14 лет на 10-17% уровень координационных способностей, общей физической подготовленности на 12-20% и специальной физической подготовленности на 25-30%.

Достоверно получены более высокие показатели результатов детей экспериментальной группы в сравнении с контрольной в тестах: «Челночный бег» на 1,17%; «Три кувырка вперед» на 3,57%; «Метание теннисного мяча» на 4,58%; «Прыжки вниз на разметку» на 25,37%; «Отпускание палки» на 7,81%; «Стойка на одной ноге» на 9,23%; «Упор присев - упор лежа» на 8,58%; «Перешагивание палки» на 17,33%. Для развития координационных способностей с умственно отсталыми школьниками 13-14 лет в процессе занятий физическим воспитанием рекомендуется применять методику, основанную на использовании средств баскетбола. При освоении изучаемого материала необходимо использовать повторный метод обучения до полного его закрепления. Это обстоятельство определяется слабостью закрепления условно-рефлекторных связей у школьников с умственной отсталостью.

Список литературы

1. Бабенкова Р.Д. Особенности координации движений у учащихся с дефектами развития (глухих, умственно-отсталых и с церебральным параличом) / Р.Д. Бабенкова, Л.И. Боброва // Дефектология. - М., 1983. - № 5. - С.129-133
2. Литош Н.Л. Спортивная подготовка умственно отсталых школьников в легкоатлетическом многоборье. автореф. дис... канд. пед. наук (13.00.04) / Н.Л. Литош. - Омск, 1998. - 23с.
3. Рубцова Н.О. Организация и методика физического воспитания инвалидов с нарушением интеллекта: учеб. пособие / Н.О. Рубцова. - М.: РГАФК-ИСМ, 2006. - 51 с.

ОБСТОЯТЕЛЬСТВА И ПРИЧИНЫ ТРАВМ КОЛЕННОГО СУСТАВА У СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ГАНДБОЛОМ

Д.Р. Деникаева

Астраханский государственный университет

Спортивные игры входят в число наиболее травмоопасных видов спорта, так как характеризуются высокой интенсивностью игровых действий, быстрыми переключениями по ходу игры, силовыми противоборствами по всему полю, широким разнообразием используемых игровых приемов в нападении и защите. Все это требует от спортсменов не только хорошей технической и тактической подготовки, но и высокого уровня развития специальных физических качеств и умения реализовать их в сложной игровой обстановке. Острые травмы ОДА в игровых видах спорта составляют 71,2 % всей патологии. Среди них наиболее распространены повреждения менисков, крестообразных и боковых связок коленного сустава [1].

Причины возникновения травм коленного сустава в игровых видах спорта разнообразны, что обусловлено спецификой игровых дисциплин,

разнообразием организационных форм, особенностями методики, а также материально-техническим обеспечением.

Механизм возникновения травм ОДА у спортсменов имеет специфические особенности и подчас представляет собой сложный биомеханический процесс, в котором ведущую роль играют следующие факторы:

— место приложения травмирующей силы (прямой, не прямой, комбинированный механизмы);

— сила травмирующего воздействия (превышающая и не превышающая физиологическую прочность ткани);

— частота повторений травматического воздействия (одномоментные, острые, повторные и хронически повторяющиеся травмы).

Прямой механизм травмы (падение, столкновение, удар и т. п.) характеризуется тем, что точка воздействия травмирующей силы находится непосредственно в зоне повреждения.

Непрямой механизм травмы характерен для внутренних повреждений суставов (капсульно-связочного аппарата, менисков, внутрисуставных и отрывных переломов).

И, наконец, комбинированный механизм травмы связан с воздействием не одного, а многих травмирующих факторов, т.е. приложения травмирующей силы при прямом и не прямом механизме травмы одновременно [4].

Ручной мяч (гандбол) относится к категории контактных командных игр, характеризующихся полиструктурной формой упражнений, повышенной интенсивностью физической нагрузки и возможностью периодического выключения участников из игры. В ходе игры правилами предусмотрено ограниченное соприкосновение соперников (контакт) при выборе наиболее выгодной ситуации у их ворот и проведении атакующих или защитных действий (отборе мяча, совершении проходов, нанесении завершающих бросков по воротам или паса и т. п.). Основными травмирующими факторами в гандболе являются неправильные действия соперника, летящий мяч, столкновения, падения и удары о площадку, а также неправильно выполненный бросок, передвижение по площадке и др.

Наиболее уязвимыми звеньями ОДА гандболистов являются область верхних конечностей (плечо и локтевой сустав), голеностопный сустав и поясничный отдел позвоночника. Острые травмы ОДА у гандболистов составляют 66,7% всей патологии и представлены в этом виде спорта повреждениями менисков крестообразных и боковых связок коленного сустава, а также сочетанными и комбинированными травмами капсульно-связочного аппарата коленного, плечевого и локтевого суставов.

Травмы миоэнтезического аппарата, как острые травмы ОДА, диагностируются в 5,37% случаев. Это, как правило, повреждения мышц и сухожилий, например, подкожные разрывы ахиллова сухожилия. Переломы и вывихи у гандболистов встречаются сравнительно редко, составляют 3,25% всей патологии и локализуются в области голеностопного сустава как переломы лодыжек [2,3].

В годичном тренировочном цикле гандболистов наибольшее количество травм — 73,9% приходится на основной период, 21,7% — на подготовительный и 4,3% — на переходный. В гандболе 41,7% случаев травм отмечается во время соревнований и около 46% — во время тренировок.

Основные причины травматизма у гандболистов: методические ошибки — 12,5%; неудовлетворительное состояние игровых площадок — 16,7%; недостатки спортивной обуви — 4,2%; нарушения правил — 8,3%; технически неправильное выполнение упражнения — 37,5%.

Ошибки методического характера, приводящие в гандболе к травмам, в первую очередь связаны с нарушением принципа постепенности, непрерывности и цикличности при резком увеличении объемов и интенсивности физических нагрузок. В начале тренировочного занятия количество травм составляет более 17% случаев. Они в основном объясняются плохо проведенной разминкой, недостаточной подготовкой спортсмена к предстоящим тренировочным нагрузкам.

Наибольшее количество травм — 48% возникает в основной части тренировки на фоне резкого увеличения объема (они составили 40% всей патологии), интенсивности (50% всей патологии) физических нагрузок, а также увеличения сложности выполняемых элементов упражнений (10% всей патологии). В заключительной части тренировки травмы составляют свыше 34% всей патологии и обусловлены нарушением координации движений на фоне нарастающего утомления вследствие низкого уровня общей и специальной физической подготовки спортсмена.

Еще в большей степени на показателях травматизма в гандболе сказываются недостатки технико-тактической подготовки. Так, в 86,4% случаев травма возникает в момент выполнения специальных упражнений — бега, передачи мяча, прыжков (при завершении броска в момент приземления) и др. При этом в 76% случаев технические ошибки совершаются в момент выполнения упражнения самим пострадавшим и в 24% случаев — соперником.

Кроме того, умышленное применение запрещенных приемов, некорректная игра и т. п. служат причиной возникновения травм и являются недостатками воспитательной работы в команде. Сюда можно отнести и нарушения общего режима, которые, по данным исследований, привели к травмам у 16,7% гандболистов.

Среди множества причинных факторов спортивного травматизма следует особо выделить психологическое состояние спортсмена. Так, 63,6% травм в гандболе возникает, когда спортсмен находится в состоянии расслабленности или, напротив, в состоянии сильного возбуждения. Известно, что одним из признаков неполного восстановления спортсмена является отсутствие желания тренироваться или участвовать в соревнованиях. Эти факторы стали причиной травм у 26,1% обследованных гандболистов. У 52,2% травмированных спортсменов было отмечено либо плохое, либо, напротив, излишне приподнятое, эйфорийное, настроение. Таким образом, соответствующий психоэмоциональный настрой гандболиста, воспитание у него морально-

волевых качеств обеспечивают и высокие спортивные результаты, и служат одновременно важным фактором предупреждения травм [4,5].

Профилактика травматизма коленного сустава не является сугубо врачебной проблемой. Эта проблема касается всех, кто призван готовить спортсменов игровых видов спорта и обеспечивать нормальные условия проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований: тренеров, врачей, судей, технического персонала, проектировщиков и строителей спортивных сооружений, представителей спортивной науки, прессы.

Список литературы

1. Лечебная физическая культура [Текст]: учебник для студ. высш. учеб. заведений / С. Н. Попов, Н. М. Валеев, Т. С. Гарасеева [и др.]; под ред. С. Н. Попова. – 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2005.
2. Морозова О.В., Ярошинская А.П. Адаптивная физическая культура / Учебно-методическое пособие. – Астрахань: Издательство Сорокин Р.В., 2013. – 104с.
3. Морозова О.В., Ермолина Н.В., Ярошинская А.П., Янкевич И.Е., Зинчук Н.А. Адаптивная физическая культура при нарушениях опорно-двигательного аппарата/ Учебно-методическое пособие. – Астрахань: Издатель: Сорокин Роман Васильевич, 2016. – 112 с.
4. Спортивные травмы. Клиническая практика предупреждения и лечения [Текст]; под общей ред. П. А. Ренстрёма. – Киев, «Олимпийская литература», 2003.
5. Физическая реабилитация [Текст]: учебник для академий и институтов физической культуры; под общей редакцией профессора С. Н. Попова. – Ростов-на Дону: Физкультура и спорт, 1999.

АКТИВИЗАЦИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ЖЕНЩИН ВТОРОГО ПЕРИОДА ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА ПО СИСТЕМЕ БОДИФЛЕКС, КАК ФАКТОРА ОЗДОРОВЛЕНИЯ И ПОВЫШЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

Н.В.Ермолина, Н.Д. Жундрикова
Астраханский государственный университет

В возрастном интервале 30-60 лет наступает медленное, но неуклонное снижение ряда показателей физического развития и уровня физического потенциала человека. Происходят изменения в массе тела, частоте дыхания, систолического давления в сторону увеличения, а показатели физической подготовленности снижаются. Уже после 30-35 лет заметны регрессивные изменения морфологических характеристик опорно-двигательного аппарата, хотя мышцы человека зрелого возраста в основном сохраняют свои функциональные свойства. С возрастом заметно ухудшаются координационные способности, снижается способность к освоению новых движений. Снижается также продуктивность умственной деятельности, главным образом в количественных параметрах, что приводит к более быстрой утомляемости.

Женщины выполняют многообразные социальные, репродуктивные, воспитательные, производственные и общественные функции, поэтому здоровье нации во многом определяется здоровьем женщины. В связи с ускорением темпа жизни, возросшими психоэмоциональными нагрузками в процессе деятельности на фоне дефицита двигательной активности в настоящее время наблюдается тенденция к ухудшению состояния здоровья взрослого

населения, в том числе женщин [3]. К концу двадцатого, началу двадцать первого столетия 75% людей зрелого возраста, женщины, как правило, чаще, чем мужчины имеют различного рода хронические заболевания, нарушения опорно-двигательного аппарата, низкий уровень развития базовых двигательных качеств [2].

В этой чрезвычайно изменчивой и неопределенной окружающей среде для современной женщины особый жизненный смысл приобретает адаптация, она превращается в насущную и первостепенную необходимость. Сохранение и восстановление здоровья у женщин зрелого возраста является одной из актуальнейших проблем современности.

Проблемы, с которыми сталкивается женщина в период зрелой жизни, с одной стороны, являются типичными, а с другой - воспринимаются как кризисные. Изменение образа «Я» в зрелости требует адаптации с помощью психофизиологических, психологических и поведенческих перестроек. В первую очередь важно приспособиться к психофизиологическим изменениям, которые происходят на фоне гормональной перестройки организма: возникновение нарушений в опорно-двигательном аппарате, сердечнососудистой, дыхательной, эндокринной, пищеварительной системах, а также появление избыточной массы тела, депрессий, нервно-психических расстройств [4]. Для женщины - это определенный стресс, негативно влияющий на жизнедеятельность и понижающий ее адаптивность. Для большинства развитых стран актуальным является сохранение и поддержание физического и психического здоровья женщин зрелого возраста, выполняющих многообразные социальные, производственные, политические, семейные, репродуктивные, воспитательные функции [7]. При этом вопрос здоровья и работоспособности женщин становится тем острее, чем заметнее успехи цивилизации, которые, с одной стороны, дали человечеству электричество, телевидение, скоростной транспорт, механизацию быта, компьютерные технологии; с другой стороны, принесли глубокую рассогласованность природных, социальных, духовных основ человеческой жизнедеятельности [6].

От образа жизни, уровня и содержания физической активности человека зависит характер возрастных изменений морфофункциональных свойств его опорно-двигательного аппарата. Известный специалист в области оздоровления Поль Брэгг, посвятивший себя проблеме продления жизни, отмечал, что в принципе можно управлять процессом инволюционных изменений, замедляя регресс организма с помощью рациональной двигательной деятельности, что занятия направленными физическими упражнениями в зрелом возрасте приносят фантастическую пользу - они останавливают время[1].

В последнее десятилетие все большую популярность среди женщин зрелого возраста приобретают такие средства оздоровительной физической культуры как различные виды фитнес-тренировки, позволяющие улучшить функциональное состояние организма, повысить уровень физической работоспособности, корректировать телосложение [5]. В случае, если состояние здоровья или возраст не позволяют тренироваться в высоком темпе на беговой

дорожке или поднимать тяжелые гантели, лучше выбрать более мягкие виды фитнеса: пилатес, калланетика, неспешная растяжка. Одним из самых щадящих и действенных видов подобных тренировок является бодифлекс - специальный комплекс упражнений, который основан на аэробном дыхании, направлен на растяжку необходимых групп мышц и проработку мышц живота. Сжигание жира происходит за счет обогащения крови кислородом, при глубоком дыхании, а напряжение одновременно определенной группы мышц позволит сжигать жир в нужных местах (талия, ягодицы, бедра). Родоначальница этого метода Грив Чайлдс утверждает, что бодифлекс, является универсальной методикой, позволяющей поддерживать тело и весь организм в прекрасном состоянии.

Близкие родственники бодифлекса - йога, тайцзицюань, дыхательные методики Стрельниковой, Бутейко, подводное плавание без акваланга. Все перечисленные методики так или иначе связаны с применением особых техник дыхания. Бодифлекс - дыхательная система с упрощенными некоторыми упражнениями йоги и цигун (слова «Ци» обычно дает смысл «дыхание», «воздух», «газ» и «пар»), оно также используется в контексте при описании отношений между материей, энергией и духом. Буквальный перевод «цигун» - «работа с Ци»). Бодифлекс состоит из комплекса поз и изометрических и изотонических упражнений, сочетающих шейпинг (растяжку), которые выполняются с обязательным соблюдением специального дыхания. Это диафрагмальное дыхание, обогащающее организм кислородом.

Основа методики бодифлекса - это аэробное дыхание или, говоря другими словами, принудительная повышенная вентиляция (гипервентиляция) легких. Похожие дыхательные упражнения выполняют ныряльщики перед погружением в воду, чтобы увеличить продолжительность произвольной задержки дыхания. Суть гипервентиляции легких состоит не столько в накоплении кислорода, сколько в удалении из организма большого количества углекислого газа.

С помощью этой системы возможно не только похудеть, но и улучшить свое здоровье и повысить жизненный тонус. В результате систематических ежедневных занятий возможно вернуть былую гибкость и подвижность, улучшить осанку без помощи массажистов и мануальных терапевтов. Бодифлекс создан в расчете на среднего человека, у которого мало времени и нет желания проводить в спортивном зале по два-три часа, у которого могут быть какие-то физические ограничения и сложности и которому нужно быстро получить результат.

Фитнес-тренеры сообщают своим клиентам, что бодифлекс эффективнее бега в четыре-пять раз, и это действительно так. Польза и эффект заметны уже спустя несколько занятий. Глубокое, проникающее дыхание признается врачами как самый лучший способ борьбы со стрессом и укрепления иммунитета, что благотворно влияет на состояние всего организма, улучшая жизненные показатели. Клетки обогащаются кислородом, работают в разы эффективнее, микробы и раковые клетки отступают. Кроме того, женщинам

полезен бодифлекс ещё и тем, что он способствует подтягиванию кожи тела и помогает сбросить лишний вес.

Самостоятельная оздоровительная тренировка является эффективным средством восполнения дефицита двигательной активности женщин второго периода зрелого возраста, как следствие, может способствовать повышению их работоспособности, улучшению соматического и психоэмоционального состояния, обеспечивая необходимый минимум двигательной активности, очерченный границами 3-4 занятий в неделю по 15-30 мин, проводимых в любое удобное для занимающихся время.

Список литературы:

1. Брэгг Поль. Золотые ключи к внутреннему физическому здоровью. - СПб.: «Невский проспект», 1999 - 121 с.
2. Бурдыгина Е.В. Методика занятий оздоровительной аэробикой для реабилитации здоровья студенток с нарушениями функций позвоночника: автореф. дис. канд. пед. наук/Е.В.Бурдыгина. М., 2003.-23 с.
3. Дорохов Р.Н. Основы и перспективы возрастного соматотипирования/Р. Н. Дорохов//Теория и практика физической культуры. 2000. - № 9. - с. 10-12.
4. Лаврухина Г.М. Методика проведения оздоровительной гимнастики для женщин с учётом возрастных периодов жизни: Автореф. дис. канд. пед. наук/Г.М. Лаврухина. СПб, 2002.- 24 с.
5. Лисицкая Т.С. Принципы оздоровительной тренировки/Т.С.Лисицкая// Теория и практика физической культуры. 2002. - № 8. - с. 6-14.
6. Румба О.Г. Опыт использования дополнительных занятий физической культурой в образовательном пространстве вуза/О.Г.Румба//Экономические и гуманитарные исследования регионов. Ростов-на-Дону, 2011, № 3. - с. 57-65.
7. Товстоног И.М. Рекреационно-оздоровительные занятия с женщинами 35-45 лет с использованием инновационного комплекса взаимодополняющих средств физической культуры: Автореф. дис. канд. пед. наук/И.М. Товстоног. Смоленск, 2011. - 22 с.

ПАУЭРЛИФТИНГ – ВИД ПРОГРАММЫ ЛЕТНИХ ИГР СПЕЦИАЛЬНОЙ ОЛИМПИАДЫ

Р.Ж. Жумашев

магистрант 2 курса специальности «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»

По данным международных организаций число людей с разными формами инвалидности постоянно растёт, и в настоящий момент почти каждый пятый человек на Земле имеет физические или психические системные заболевания. Согласно данным мировой статистики, умственно отсталыми людьми признаются 2,5-3% населения, в России это заболевание встречается в 1% случаев. Среди множества функциональных нарушений в состоянии здоровья человека интеллектуальная недостаточность является одним из наиболее распространенных и тяжелых дефектов развития человека по социальным последствиям

Термин «умственная отсталость» объединяет стойкие нарушения интеллекта, т.е. разные клинические формы интеллектуального недоразвития, обусловленные прогрессирующими заболеваниями ЦНС.[2].

Ведущую роль в двигательном развитии и социальной адаптации лиц с нарушенным интеллектом через занятия спортом играет программа Специальной Олимпиады, с большим количеством различных видов адаптированных двигательных программ. Специальное Олимпийское движение было создано исключительно для лиц с нарушенным интеллектом.

В настоящее время соревнования среди лиц с нарушенным интеллектом организуют и проводят – Международная Специальная Олимпиада (Special Olympics International - SOI) и Международная федерация по спорту лиц с нарушением интеллекта. (International Sports Association for Persons with an Intellectual Disability - INAS-FID).[3].

В России идеологические и философские основы Специального Олимпийского движения, реализует Специальная Олимпиада России (президент Павлов А.В.), паралимпийского направления спорта лиц с нарушением интеллекта, разработанных и контролируемых INAS-FID, - Всероссийская федерация спорта лиц с интеллектуальными нарушениями (президент Евсеев С. П.).

Международная Специальная Олимпиада каждые 2 года проводит Летние и Зимние игры. В программу Летних игр Специальной Олимпиады входит более 26 видов спорта, в программу Зимних игр – 6 видов спорта.

Пауэрлифтинг среди здоровых атлетов приобрел свою популярность в конце XX века - первые правила соревнований по атлетической гимнастике, прародительнице пауэрлифтинга, были опубликованы в 1979 году, а первые соревнования прошли в 1982 году в Тюмени [4].

Термин «пауэрлифтинг» в России стал использоваться с 1990 года и происходит от английских слов – «power» - сила и «lift» - поднимать.

В список видов соревнований Специальных Всемирных Летних Олимпийских Игр пауэрлифтинг был официально включено в 1983 году.

К участию в соревнованиях по пауэрлифтингу по программе Специальной Олимпиады допускаются спортсмены, достигшие 14-летнего возраста, и разделенные на группы (дивизионы) в количестве 4-8 человек. Деление на дивизионы происходит по уровню физической подготовленности спортсменов – слабый, средний и сильный – и позволяет им соревноваться со спортсменами, имеющими аналогичные отклонения в состоянии здоровья. Более того, деление участников (команд) на дивизионы позволяет участвовать спортсменам одного уровня способностей. Существующая классификация повышает стимул к личному росту и стимулирует к повышению уровня спортивного мастерства спортсменов.

Непосредственно соревнования по пауэрлифтингу проводятся согласно Официальным Спортивным Правилам Специал Олимпикс, разработанных на основе правил соревнований по пауэрлифтингу, применяемых Международной Федерацией Пауэрлифтинга (IPF).

Пауэрлифтинг для атлетов с интеллектуальными нарушениями, в отличие от здоровых атлетов, имеет более разнообразную программу соревнований. Спортсмены-специалисты могут принимать участие в:

- приседании со штангой на плечах;
- жиме лежа на горизонтальной скамье;
- становой тяге;
- двоеборье - жиме лежа на скамье и тяге;
- троеборье - жиме лежа на скамье, тяге и приседании.

Большое количество видов программы в пауэрлифтинге для спортсменов с умственной отсталостью представлено для того, чтобы обеспечить возможность принять участие в соревнованиях спортсменам всех уровней подготовленности и степени нарушения. Таким образом, перед тренерами стоит задача по обеспечению спортсменам условий для тренировок, а также в помощи выбора того вида программы, который будет соответствовать уровню его возможностей и способностей [1].

Дивизионы могут быть сформированы по половому, весовому возрастному признаку, а так же уровню способностей. По полу разделение традиционное – мужской/женский, по возрасту – 14-18 лет, 19-23 года, 24-39 лет, 40 лет и старше, весовые категории – у мужчин 11, у женщин – 10.

В основе дивизионирования по половому признаку, возрасту и весовой категории лежит правило «первого подхода». Вес, заявленный атлетом в первом подходе, должен быть основан на предыдущем официальном результате атлета; он не должен быть значительно выше или ниже ($\pm 10\%$ кроме случаев травмы).

Учитываемый последний официальный результат атлета должен быть зарегистрирован в предыдущие 6-12 месяцев. Карточка с указанием результата, подписанная членами судейской коллегии, предоставляется в качестве доказательства предыдущего результата атлета.

Разделение атлетов на весовые категории – это один из способов дивизионирования атлетов в соответствии с их массой тела, в основе которого заложен главный показатель уровня их способностей. В случае участия менее трех атлетов в одной весовой категории необходимо использовать коэффициент, рассчитанный по формуле Уилкса.

Любой спортсмен, который принимает участие в тренировках и соревнованиях Специальной Олимпиады, должен быть зарегистрирован специальной Аккредитационной программой, одобренной Международной Специальной Олимпиадой.

Опираясь на все вышесказанное, можно дать определение понятию «пауэрлифтинг в Специальной Олимпиаде» – это силовой вид спорта в рамках Специального Олимпийского движения, направленный на социальную адаптацию лиц с интеллектуальными нарушениями через участие в тренировочной и соревновательной деятельности.

Список литературы

1. Захарова, Д.М. Руководство по программе объединённого спорта Спортивной олимпиады: метод. пособие для тренеров Специальной олимпиады / Д.М.Захарова. – М.: Гарант-Инвест, 2012. – 112 с.
2. Мозговой, В. М. Основы олигофренопедагогики / В.М. Мозговой, И.М. Яковлева, А.А. Еремина. – 3-е изд.- М.: Академия, 2010
3. Морозова, Г.Ф. Специальное Олимпийское движение - реальная помощь людям с нарушениями интеллекта / Г.Ф. Морозова // Адаптивная физическая культура. - 2002. - N 2 (10). - С. 18-21.
4. Стеценко, А.И. Особенности развития пауэрлифтинга в системе адаптивного спорта / Стеценко А.И. // Адаптивная физическая культура. - 2013. - N 4 (56). - С. 10-12. - Библиогр.: с. 12 (21 назв.).

МИНИ-ВОЛЕЙБОЛ ПО-ЯПОНСКИ КАК СРЕДСТВО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ ВО ВСПОМОГАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ

А.А. Имашев

магистрант 2 курса специальности «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»

Знакомство с мини-волейболом в России стало возможно благодаря участию доктора педагогических наук, профессора Сахалинского государственного университета П.Н. Пасюкова в международной научной конференции «Физическая культура, спорт и здоровье на Северо-Востоке Евразии» (Саппоро, Япония, 22–23 августа 2002 г.), где концепцию мини-волейбола представил ее основатель Хидетоши Коджима. Он поддержал идею развития игры на Сахалине и её широкого использования в спортивной и оздоровительной практике жителей единственной в России области на островах и передал для этого комплект специальных мячей [2,4]

Нас заинтересовала эта методика и мы решили ее внедрить в коррекционную школу г. Астрахани.

Цель нашего исследования: апробировать методику обучения мини-волейболу по-японски на внеурочных занятиях рекреационной направленности школьников 12–13 лет с легкой умственной отсталостью.

Объект исследования: адаптивная двигательная рекреация школьников с легкой умственной отсталостью.

Предмет исследования: мини-волейбол по-японски как средство адаптивной физической рекреации во вспомогательной школе.

Гипотеза исследования: предполагалось, что использование методики обучения мини-волейболу по-японски позволит улучшить физические способности школьников 12–13 лет с легкой умственной отсталостью, сформировать мотивацию и знания по адаптивной физической культуре в процессе внеурочной деятельности.

Учащиеся контрольной (n=12) и экспериментальной (n=12) группы посещали три урока физической культуры в неделю по 40 минут по Программе

5–9 классов коррекционных образовательных учреждений VIII вида под редакцией И.М. Бгажноковой [3].

В контрольной группе внеурочные занятия проводились во второй половине дня два раза в неделю, продолжительность одного занятия 40 минут по методике обучения классическому волейболу.

Экспериментальная группа занималась по предложенной нами методике обучения мини-волейболу по-японски на внеурочных занятиях во второй половине дня два раза в неделю, продолжительность одного занятия 40 минут.

В обеих специальных (коррекционных) школах учителя физической культуры имели стаж работы более 15 лет в специальном (коррекционном) учреждении, высшую и первую квалификационную категории.

На начало эксперимента достоверных различий в показателях развития физических способностей между учащимися 12–13 лет с легкой умственной отсталостью в экспериментальной и контрольной группах не наблюдалось.

В основу разработанной методики вошли следующие группы упражнений: общеразвивающие упражнения – избирательно воздействующие на организм ребенка и на его системы. Они в большей степени, чем другие упражнения, могут быть использованы для профилактики и исправления тех или иных отклонений в развитии моторики, строения грудной клетки, позвоночника; подготовительные упражнения – развивают специальные физические способности, необходимые в мини-волейболе по-японски; проводящие упражнения – направленные непосредственно на овладение структурой конкретных технических приемов. К ним относятся имитационные упражнения; специальные упражнения по технике игры – технические приемы игры, выполняемые так, как это имеет место в игровой обстановке[1].

Значительное количество времени отводилось действиям с мячом, так как их выполнение связано не только с развитием мышц плечевого пояса, туловища, но и с развитием координационных способностей за счет того, что мяч легкий, он непредсказуемо меняет траекторию полета. Упражнения с мячом развивают способности согласовывать свои движения с направлением, траекторией и скоростью полета мяча (дифференцирование пространственно-временных отношений), чтобы своевременно выйти к месту приема мяча. Были использованы передвижения с мячом и без мяча: передачи в парах в сочетании с перемещениями в различных направлениях, встречная передача мяча вдоль сетки и через сетку, отбивание мяча кулаком у сетки в прыжке «на сторону соперника».

Одним из важных условий выбора физических упражнений, включенных впоследствии в разработанную методику, явилась их доступность физическим возможностям учащихся специальных (коррекционных) школ.

В конце эксперимента по результатам контрольного тестирования мы видим преимущество избранной нами методики рекреационных занятий на основе мини-волейбола по-японски.

Результаты теста «проба Ромберга»: в экспериментальной группе мальчики показали большее время на 14,4%, девочки на 18,7%; в контрольной

группе мальчики улучшили время на 8,6 %, девочки на 8%. Анализ результатов в начале и в конце эксперимента в исследуемых группах позволил установить улучшение показателей, характеризующих развитие координационных способностей: в «челночном беге 5 x 6 м» (с) в экспериментальной группе мальчики достоверно улучшили результат на 10,9 %, девочки на 11,4 %, тогда как в контрольной группе только на 2,8 % и 3,6% соответственно. В показателях, характеризующих скоростно-силовые способности (тест «прыжок в длину с места»), улучшение результатов в экспериментальной группе у мальчиков составило на 9,7%, у девочек на 12,8%, в контрольной группе у мальчиков на 3,9%, у девочек на 5,3%.

Структура и содержание рекреационного занятия мини- волейболом по-японски

Часть занятия	Длительность	Преимущественная направленность
Водная	2 – 3 мин	Организация занимающихся
Подготовительная	5 – 10 мин	Подготовка к предстоящему занятию, развитие физических способностей
Основная	25 – 30 мин	Обучение техническим, тактическим приемам
Заключительная	3 – 5 мин	Игры на внимание, упражнения на расслабление и растягивание

Прирост показателей в процентном соотношении имеет место и в тесте «метание набивного мяча весом 1 кг двумя руками из-за головы стоя». Так, в экспериментальной группе результат увеличился у мальчиков на 9,2%, у девочек на 7%, в контрольной группе у мальчиков улучшился результат на 4,8%, у девочек на 4,9%.

Таким образом, за период направленного воздействия у детей экспериментальной группы произошли существенные положительные изменения в развитии физических способностей, на это указывают как абсолютные показатели их развития, так и прирост этих параметров в процентах. Для более успешного обучения мини-волейболу по-японски школьникам с нарушением интеллекта требуется дополнительное время, так как движения по своей структуре являются сложно-координационными. Учащиеся с умственной отсталостью способны успешно овладевать техникой мини-волейбола по-японски. Внеурочные занятия, улучшая физические способности школьников, дают возможность овладеть им новыми умениями и навыками, а применение средств мини-волейбола позволяют повысить интерес у занимающихся к участию в коллективных и групповых упражнениях, играх.

Так как дети с умственной отсталостью отличаются замкнутостью и индивидуализмом, занятия мини-волейболом несомненно полезны в плане развития чувства коллективизма и взаимопонимания. В результате проведенных исследований было установлено, что экспериментальная

методика обучения мини-волейболу по-японски для учащихся специальной (коррекционной) школы явилась эффективной.

Список литературы:

1. Виноградов Г.П. Физическая рекреация: учебник для студ. учреждений высш. образования / под ред. Г.П. Виноградова, Е.А. Ивченко. – М.: Академия, 2015. – 240 с.
2. Пасюков П.Н. Японский спорт на Сахалине: состояние и перспективы развития // Япония и Россия: диалог и взаимодействие культур: матер. 59 междунар. науч.-практ. конф. Южно-Сахалинск, 2003. С. 105–106
3. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5–9 классы / Под ред. И.М. Бгажноковой. М., 2003
4. <http://japan-minivolley.ru/> время захождения на сайт 12.09.2016/

**РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ И ЛОВКОСТИ ДВИЖЕНИЙ У
ОБУЧАЮЩИХСЯ, ВОСПИТАННИКОВ С ОВЗ ЧЕРЕЗ ЗАНЯТИЯ ЛФК В
ШКОЛАХ VIII ВИДА**

И.П. Клишин, Н.В. Клишина, Л.А. Степанова, Н.В. Каленкова
ГКОУ АО «ОШИ № 6»
Т.Н. Шинкарёва
МБОУ «Удаченская ООШ»

Особое внимание в изучении проблемы умственной отсталости связано с тем, что количество людей с нарушением интеллекта неуклонно растёт. Эта закономерность влечёт за собой создание таких возможностей коррекции нарушений развития детей, получения ими образования, возможности получения профессионального обучения, различных вариантов социализации и интеграции в социуме. Для здорового человека занятия физическими упражнениями служат средством активного развития и телесного самосовершенствования, в свою очередь для детей с умственной отсталостью это один из способов устранения отклонений в двигательной сфере, рационального физического развития, укрепления и сохранения здоровья, адаптации в обществе [2,3].

Лечебная физическая культура (ЛФК) - одна из новых медико-педагогических дисциплин, изучающая теоретические основы и методы применения средств физической культуры для лечения и профилактики заболеваний. Она основана на современных данных анатомии, биомеханики, физиологии, спортивной медицины, педагогики, теории и методики физического воспитания и других наук. Лечебная физическая культура включена в учебный план учреждений VIII вида и является неотъемлемой частью педагогического процесса.

На занятиях ЛФК решаются лечебно-оздоровительные, коррекционно-компенсаторные, образовательные и воспитательные задачи. Это является непосредственной особенностью детей с ограниченными возможностями здоровья, для которых характерно наличие нарушений психического и физического развития. Целью лечебной физкультуры является: овладение обучающимися, воспитанниками основами лечебной физической культуры,

слагаемыми, которой являются поддержание оптимального уровня здоровья данной категории детей, овладение знаниями в области ЛФК и осуществление оздоровительной деятельности освоенными способами и умениями[1].

В образовательной программе по ЛФК выделен раздел по «Развитию координации и ловкости движений (равновесия)», в который включены специально подобранные физические упражнения, направленные на развитие таких движений как точность, согласованность, координация и ловкость.

Для развития ловкости или координации движений на занятиях ЛФК используются следующие снаряды: гимнастическая скамейка, обручи, гимнастическая стенка, гимнастические палки. Обучающиеся, воспитанники выполняют упражнения ходьбы по гимнастической скамье, с гимнастическими палками, бег с различными положениями рук, перепрыгивание через скамейку, ходьба приставным шагом, пролезание через обруч, лазание и перелазание по гимнастической стенке, опираясь на каждую ступеньку и через одну. Набивание мяча над собой, броски в цель, броски в цель из-за спины и т.д.

Педагогу при проведении урока необходимо создавать ситуации успеха, поощрения, которые позволят удержать урок в заданном темпе. Необходимо учитывать возможности и способности каждого ребенка, указывать на ошибки, лучше всего их решать в форме проведения игры, дать ребёнку возможность проявить себя в игровой форме, здесь могут помочь игры с элементами общеразвивающих и корригирующих упражнений, например «Повторяй за мной», «Салки маршем», подвижные игры на развитие основных движений – ходьба, лазания, перелезания, «Попади в цель», «С кочки на кочку», «Тоннель».

Также для развития и коррекции координации и ловкости движений используются общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами (мяч, скакалка, обруч), которые направлены на свободное владение предметом. ОРУ с обручем положительно оказывают влияние на развитие координированных движений рук и туловища. ОРУ с кубиками, гимнастическими палками на удержание предмета (координация и ловкость движений), координированное выполнение упражнений под счёт в заданном темпе, удержание предмета в движении (ходьба, бег, маршировка на месте).

Для коррекции координации и развития ловкости движений с успехом применяются упражнения на равновесие «Аист», «Ласточка», «Удержи на голове», «Попади в ворота», «Ловкие ребята». На начальном этапе выполнения упражнений на равновесие необходимо страховать обучающихся, воспитанников.

Важным аспектом при проведении занятий по ЛФК является знание педагога результатов медицинского обследования и медико-психологической характеристики обучающихся, воспитанников, показывающих индивидуальность каждого из них, направленных в группу лечебной физкультуры. При организации урока по ЛФК необходим индивидуальный и дифференцированный подход к регулированию физической нагрузки и возможности обучающихся, воспитанников в усвоении программного материала. В процессе занятия необходимо следить за самочувствием учеников.

Педагог должен знать основные заболевания и отклонения, медицинские противопоказания и показания к физическим упражнениям.

Список литературы:

1. Креминская М.М. Сборник программ по физической культуре для образовательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья (для учащихся, с легкой и умеренной умственной отсталостью). – СПб.: Владос Северо-Запад, 2013.-294с.
2. Клишин И.П., Клишина Н.В. Современное состояние и тенденции развития физ. культуры и спорта: материалы II Всерос. заочн. научн.-практич. конф., 10 ноября 2015г. / НИУ «БелГУ»; под общ. ред. И.Н. Никулина.- Белгород: ИД «Белгород» НИУ «БелГУ», 2015.-590с.
3. Морозова О.В., Ярошинская А.П. Адаптивная физическая культура / Учебно-методическое пособие.-Астрахань: Издательство Сорокин Р.В.,2013.-104с.

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ НА ФОРМИРОВАНИЕ И КОРРЕКЦИЮ ОСАНКИ ДЕВОЧЕК 6-7ЛЕТ

В.И. Краснова

магистрант 2 курса специальности «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»

Дошкольный и младший школьный возраст в развитии ребенка является периодом, когда закладывается фундамент его здоровья, физического развития и культуры движений. В настоящее время существует достаточное количество разнообразных методик корригирующей гимнастики, направленных на профилактику и исправление дефектов осанки ребенка. Поэтому интерес вызывают такие средства физического воспитания, которые не только способствуют функциональному совершенствованию детского организма, но и обеспечивают всесторонний воспитательный эффект. К таким средствам, на наш взгляд, можно отнести упражнения эстетической гимнастики, которые отличаются яркостью, выразительностью, эмоциональностью. Являясь важным фактором эстетического воспитания, развития творческих, психических способностей детей, средства эстетической гимнастики обеспечивают устойчивый интерес и высокую эмоциональность занятий, формируют правильную осанку, изящество и грациозность движений.

Определение содержания занятий эстетической гимнастикой основывалось на специально разработанной классификации средств эстетической гимнастики, способствующих устранению деформаций опорно-двигательного аппарата. Они применялись в сочетании с упражнениями, направленными на укрепление «мышечного корсета» и развитие физических качеств, определяющих навык правильной осанки.

Подбор корригирующих упражнений, их содержание и направленность определялись характером нарушения осанки. Каждое упражнение имело свой двигательный образ, выполнялось под музыкальное произведение, доступное восприятию ребенка. Прослушав музыку, дети должны были передать ритм и

характер музыки движениями. При выполнении ряда движений предполагалась импровизация. Важным условием, определяющим методику, был обязательный учет возрастных особенностей младших школьников, адекватность используемых средств и методов возможностям детей [2].

Одной из основных задач нашего исследования явилось выявление положительного влияния занятий эстетической гимнастикой на формирование и коррекцию осанки девочек 6-7 лет. Для решения этой задачи нами было проведено комплексное исследование основных показателей физического развития девочек 6-7 лет. Всего было обследовано 30 девочек. Группы были сформированы таким образом, что в каждой группе, оказалось, по 6 девочки с хорошей осанкой и 9 девочек с отклонениями в осанке (сутулость).

Физическое развитие девочек определялось по следующим показателям: рост, вес, ЖЕЛ и плечевой показатель, свидетельствующий о состоянии осанки. различия были не существенны в полученных показателях контрольных тестов.

Осанка определялась путем вычисления плечевого показателя. Средний результат плечевого показателя в экспериментальной группе составляет 95,79%, в контрольной 96,05%. Полученные результаты говорят о том, что в обеих группах у большинства девочек имеются нарушения осанки.

Для исследования физических способностей девочек участвующих в эксперименте нами использовались следующие тесты: наклон туловища вперед, наклон туловища назад, угол в висе, поднимание туловища, лежа на животе. Между физическим развитием и физической подготовленностью экспериментальной и контрольной групп существенных различий не наблюдалось.

Педагогический эксперимент по определению эффективности влияния занятий эстетической гимнастикой на формирование и коррекцию осанки девочек 6-7 лет длился 6 месяцев. В его основе лежала методика проведения занятий эстетической гимнастикой с обязательным включением в комплексы упражнений на коррекцию осанки.

Во время занятий с девочками экспериментальной группы мы выполняли упражнения специально подобранные для коррекции осанки, Данные упражнения носят название коррегирующие.

Корригирующая гимнастика – это наиболее эффективное средство реабилитации. Только активные упражнения, укрепляющие разгибатели спины и брюшной пресс, постепенно создают мышечный корсет, и только активные упражнения формируют правильный динамический стереотип [1].

Частота смены комплексов зависит от быстроты их освоения и интереса к ним со стороны детей. Как только хорошо освоенный комплекс перестает интересовать и выполняется неохотно, его пора заменить. Причем совершенно не обязательно заменять все упражнения на новые. Достаточно поменять или усложнить 4-8 упражнений, как комплекс обновится и вновь станет интересным. После окончания эксперимента было проведено заключительное тестирование девочек экспериментальной и контрольной групп.

Анализируя состояние осанки девочек после эксперимента, можно сделать вывод, что количество детей с нарушением осанки (сутулость)

уменьшилось. Так, если к началу эксперимента в экспериментальной группе сутуловатую осанку имели 56% детей, то к концу его, их стало 20%. Тогда как в контрольной группе этот показатель практически не изменился.

Средний результат плечевого показателя в контрольной группе до эксперимента составил 96, 05%, после эксперимента 97,2%. Различия между показателями практически не имеют различий.

Средний результат плечевого показателя в экспериментальной группе до эксперимента составил 95,79%, после эксперимента 99,81%. Различия между средними показателями в экспериментальной группе существенны.

Структура комплекса эстетической гимнастики (длительность - 90 минут)

<i>Части комплекса</i>	<i>Длительность</i>	<i>Количество упражнений</i>	<i>Преимущественная направленность</i>
Подготовительная часть	15 минут	3-4	упр. на гибкость во всех звеньях ОДА
Основная часть (упражнения из и.п. стоя у станка)	25 минут	10	На осанку; для мышц плечевого пояса, туловища (волны) и ног (махи).
Основная часть (упражнения из и.п. сидя и лёжа)	30 минут	6-8	Упр. общего воздействия; различные прыжки. Отработка композиции.
Заключительная часть	20 минут	3-4	На расслабление; дыхательные упр-я. На гибкость; для мышц Брюшного пресса, спины;

Результаты исследования физического развития девочек, участвующих в эксперименте показали, что в этом возрасте занятия эстетической гимнастикой оказывают положительное влияние на показатель ЖЕЛ (жизненной емкости легких), который за период эксперимента достоверно и существенно увеличился как в экспериментальной, так и в контрольной группе.

Под влиянием занятий эстетической гимнастикой значительно улучшилась физическая подготовленность девочек и их осанка. Так, значительно возросли показатели таких тестов, как наклон вперед согнувшись, угол в вися, поднимание туловища, лежа на животе.

После проведенного исследования и полученных положительных результатов мы можем утверждать что, каждое корректирующее упражнение, направленное на коррекцию осанки, должно выполняться не менее 4-5 раз, далее количество повторений постепенно должно увеличиваться до 10-12 раз. Выполнять упражнения следует в определенной последовательности и в щадящем режиме, количество упражнений влияющих на осанку - 10-12 за занятие. Нарушение осанки при своевременно начатых оздоровительных мероприятиях не прогрессирует и является обратимым процессом.

Результаты проведенного педагогического эксперимента показывают, что систематические занятия эстетической гимнастикой благоприятно влияют на физическое развитие, повышают уровень двигательной активности и

физической подготовленности девочек дошкольного и младшего школьного возраста, а включение в занятия специально разработанных комплексов эстетической корригирующей гимнастики формирует правильную осанку и служит средством ее коррекции.

Список литературы

1. Деметриу М. Эффективность специальных физических упражнений и корригирующей гимнастики при нарушениях осанки I и II степени. - Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - Киев, 1989. - С. 1-4

2. Ермолина Н.В., Ярошинская А.П., Морозова О.В., Янкевич И.Е., Зинчук Н.А. Адаптивная физическая культура при нарушениях опорно-двигательного аппарата/ Учебно-методическое пособие. - Астрахань: Издатель: Сорокин Роман Васильевич, 2016. - 112 с.

МЕХАНИЗМ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РЕАБИЛИТАЦИЯ ТРАВМАТИЧЕСКИХ ПОВРЕЖДЕНИЙ У СПОРТСМЕНОВ

М.Ю. Лобанов

Астраханский государственный университет

Реабилитация спортсменов после травм и заболеваний ОДА, в отличие от реабилитации обычных людей имеет ряд характерных особенностей. Помимо выполнения трудовых и бытовых обязанностей, спортсмен должен выдерживать большие физические нагрузки современного спорта, предъявляющие огромные требования к стабильности суставов, их подвижности, силе мышц.

У спортсменов травмы ОДА сопровождаются внезапными и резким прекращением тренировочных занятий, вызывают нарушение установившегося жизненного стереотипа, что влечёт за собой болезненную реакцию организма. Внезапное прекращение занятий спортом способствует угасанию и разрушению условно-рефлекторных связей, выработанных в процессе многолетней и систематической тренировки. Снижаются функциональные способности организма и всех его систем; происходит физическая и психическая растренированность.

Непременным условием эффективного восстановления для любого человека является возможно раннее начало применения реабилитационных мероприятий – особенно физических упражнений, которые способствуют профилактике морфологических и функциональных осложнений. Именно раннее начало применения физических упражнений и других средств – один из основных факторов сокращения сроков реабилитации.

Влияние физических упражнений определяется их интенсивностью и временем применения. Небольшие и умеренные мышечные напряжения стимулируют основные функции ОДА, когда как интенсивные - угнетают.

Этап спортивной реабилитации (СР) характеризуется отдельными функциональными нарушениями, остаточными явлениями перенесенной болезни или травмы (снижение функциональных показателей кардиореспираторной системы, остаточная контрактура мышц, нарушение координации движений и пр.).

Задачи этого этапа:

- полная ликвидация имеющихся функциональных нарушений;
- восстановление общей (и частично – специальной) работоспособности спортсмена.

Специальными средствами для решения этих задач являются группы физических упражнений различной направленности.

Вначале широко используется *первая группа упражнений* – это общеразвивающие упражнения на гибкость и силу для здоровых частей тела. Они должны быть достаточно нагрузочными по объему и интенсивности, чтобы вызвать заметные сдвиги в вегетативной сфере и стимулировать рост общей работоспособности. Максимальная частота пульса на пике нагрузки должна быть не менее 150–180 уд/мин. Продолжительность выполнения физических упражнений в течение дня – как правило, не менее 3–4 ч.

Вторую группу составляют циклические локомоции (ходьба, бег, плавание, бег на лыжах и коньках, гребля, езда на велосипеде), которые вначале выполняются в умеренном темпе. Возможно применение специальных тренажеров для пловцов, гребцов, лыжников.

Использование циклических локомоции позволяет довольно быстро восстановить общую работоспособность спортсменов. Эти упражнения просты по координации, не требуют значительных мышечных усилий, малотравматичны. При травмах и заболеваниях ОДА они также способствуют восстановлению функции поврежденного звена. Универсальными видами циклических локомоции являются плавание, ходьба, бег, упражнения на велозргометре, необходимые, как правило, всем категориям спортсменов-реконвалесцентов. Для спортсменов соответствующих специализаций с увеличением объема и темпа выполнения они постепенно приобретают тренировочную направленность.[1]

Третью группу составляют силовые упражнения для мышц в зоне повреждения. Любая серьезная травма или заболевание опорно-двигательного аппарата сопровождается рефлекторным развитием дистрофических изменений мышечной ткани, уменьшением ее массы, снижением силовых возможностей, что порождает в мышечном «ансамбле» так называемое слабое звено, не выдерживающее интенсивных физических нагрузок. Кроме того, мышцы являются стабилизаторами позвоночных двигательных сегментов и суставов конечностей, что особенно важно при нестабильности суставов. В связи с этим значительное внимание уделяется восстановлению мышц. При этом используется преимущественно аналитический метод тренировки мышц, позволяющий точно дозировать физическую нагрузку и избегать травм.[2]

Четвертую группу составляют имитационные упражнения. Сохраняя «внешний» рисунок соревновательных упражнений, они в то же время выполняются без выраженных усилий, в умеренном темпе (что делает их не травматичными), в зале ЛФК и в бассейне. В процессе выполнения имитационных упражнений спортсмен приобретает необходимую психическую устойчивость, восстанавливает специфические двигательные навыки, что особенно важно для сложнокоординационных видов спорта.

Простые по координации специальные упражнения могут выполняться с облегчением – например с частичным снятием весовой нагрузки. Так, спортсмен с остаточными явлениями травмы может приступить к бегу, используя специальную подвесную систему, смонтированную в манеже или над тредбаном.

Обычные облегченные условия при выполнении специально-подготовительных и специальных упражнений создаются в бассейне – благодаря особым свойствам водной среды. [2]

Таким образом, на протяжении этапа СР соотношение различных групп физических упражнений существенно меняется: в начале этапа – общеразвивающие упражнения и циклические локомоции, в конце – имитационные, специально-подготовительные и специальные упражнения.

Полное восстановление спортивной работоспособности завершается в рамках этапа спортивной тренировки. При заболеваниях и травмах ОДА средней тяжести и очень тяжелых для этого требуется, как правило, несколько недель.

Основная задача этого этапа – подготовка спортсменов к возобновлению тренировки.

На протяжении этого этапа спортсмен должен находиться под контролем врача команды. Тренировка носит индивидуальный характер (помимо временного ограничения объема и интенсивности физической нагрузки могут быть также временно исключены отдельные специальные упражнения и, наоборот, включены в тренировку специальные упражнения из арсенала этапа спортивной реабилитации).[1]

В рамках этого этапа вполне оправданно использование отдельных средств медицинской реабилитации.

Учитывая довольно большие объем и интенсивность физических нагрузок, применяемых при реабилитации спортсменов, очень важно правильно дозировать их с помощью соответствующих методов контроля и коррекции.

Двигательные тесты позволяют не только определить принципиальную возможность выполнения специального упражнения, но и получить некоторые количественные характеристики. При выполнении упражнений с использованием тренажеров необходимо сопоставить индивидуальный максимум амплитуды работающего сустава с рабочей амплитудой специального упражнения.[2]

Таким образом, процесс физической тренировки становится управляемым, возможные осложнения быстро выявляются и купируются – за счет коррекции нагрузки и специальных методов лечения.

Непременным условием эффективности системы реабилитации спортсменов является экспертная оценка готовности к тренировочно-соревновательным нагрузкам.

Список литературы

1. Лечебная физическая культура: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений / С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасеева и др.; Под ред. С.Н. Попова – 2е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 416с.
2. Спортивная медицина. Национальное руководство./Под ред. С.П. Миронова, Б.А. Поляева, Г.А. Макаровой: Издатель «ГЭОТАР-Медиа», 2013. – 1184 с.

КОРРЕКЦИЯ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ У СЛАБОСЛЫШАЩИХ СПОРТСМЕНОВ 9-10 ЛЕТ

А.С. Налбандян

магистрант 2 курса специальности «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»

Результаты анализа литературных источников свидетельствуют о недостаточном освещении вопросов диагностики и восстановительной терапии при нарушениях опорно-двигательного аппарата у юных спортсменов. Общепринятое мнение, что при занятиях спортом создаются условия для укрепления аппарата движения, опровергнуты рядом исследователей [1,2]. По данным медицинской статистики наиболее частой патологией опорно-двигательного аппарата у юных спортсменов являются нарушения осанки.

Одной из наиболее весомых причин нарушения осанки являются интенсивные физические нагрузки, присущие современному спорту. Особенно это неблагоприятно влияет на организм юных спортсменов, у которых происходит формирование и рост опорно-двигательного аппарата [1,3,4].

Особенно часто данная проблема возникает у детей с нарушениями в развитии, в частности у слабослышащих спортсменов. Особенности сенсомоторной сферы глухих и слабослышащих детей накладывают отпечаток на формирование двигательной функции и морфофункциональное состояние. Значительно чаще, чем у здоровых спортсменов, у данной категории детей встречаются нарушения осанки.

Цель исследования - повышение эффективности процесса коррекции нарушений осанки у слабослышащих мальчиков 9-10 лет, занимающихся греко-римской борьбой.

Задачи исследования:

1. Изучить основные средства коррекции нарушений осанки у юных спортсменов по данным научно-методической литературы.
2. Апробировать методику коррекции нарушений осанки у слабослышащих борцов 9-10 лет.
3. Оценить эффективность предложенной методики коррекции нарушений осанки у слабослышащих мальчиков 9-10 лет в рамках тренировочных занятий по греко-римской борьбе.

Объект исследования: процесс коррекции нарушений осанки у слабослышащих борцов.

Предмет исследования: методика коррекции нарушений осанки у слабослышащих мальчиков 9-10 лет.

Гипотеза исследования: предполагалось, что включение в тренировочный процесс постизометрической релаксации, ауторелаксации, корригирующих упражнений, фитбол-гимнастики, вытяжений и сенсомоторной активации позволит улучшить осанку и повысить силу и выносливость мышц туловища слабослышащих борцов 9-10 лет.

Было обследовано 20 слабослышащих спортсменов в возрасте 8-10 лет для выявления частоты и вида нарушений осанки у юных борцов. Диагностика нарушений осанки по данной схеме дала возможность получить следующие результаты: среди 20 обследованных спортсменов нарушения осанки были выявлены у 12 человек (60%). Среди выявленных нарушений осанки у юных спортсменов было выявлено 7 мальчиков с асимметричной осанкой и 5 обследованных с нарушениями осанки в сагиттальной плоскости (3 – круглая спина и 2 – кругловогнутая).

После проведения исходного обследования были отобраны 7 слабослышащих спортсменов с асимметричной осанки для участия в экспериментальном исследовании.

Результаты проверки однородности групп слабослышащих спортсменов, принимавших участие в педагогическом эксперименте, показали отсутствие статистически значимых различий между средними показателями осанки и силовой выносливости мышц туловища в начале исследования. По результатам исходного тестирования были уточнены основные положения методики коррекции нарушенной осанки у слабослышащих спортсменов 9-10 лет. Особое внимание в экспериментальной группе уделялось выполнению постизометрической релаксации, ауторелаксации, корригирующих упражнений, фитбол-гимнастики, вытяжений и сенсомоторной активации. Соблюдение условий для адекватной избирательной коррекции тонусо-силового дисбаланса осуществлялось за счет дозирования нагрузки, выбора исходного положения, амплитуды и направления движения туловища и конечностей.

Спортсмены экспериментальной группы после исходного тестирования в течение пяти месяцев занимались по предложенной методике коррекции нарушений осанки.

Анализ результатов, полученных в конце исследования, показал, что у слабослышащих спортсменов обеих групп произошли изменения исследуемых показателей, но их величины были более значительными в экспериментальной группе. Полученные данные о показателях осанки представлены в таблице.

Под воздействием коррекционной работы, проведенной в контрольной и в экспериментальной группах, наблюдалась следующая динамика показателей осанки. Из данных таблицы видно, что у мальчиков экспериментальной группы происходит улучшение показателей осанки.

При соматоскопическом обследовании выявлено, что степень нарушений осанки у слабослышащих борцов экспериментальной группы изменяется на незначительную. Так, средний балл при соматоскопическом обследовании

снижается до $3,50 \pm 0,34$ балла против $4,75 \pm 0,56$ балла при исходном тестировании. У слабослышащих спортсменов контрольной группы степень нарушения осанки не изменяется и по-прежнему оценивается как умеренная. Средний балл при соматоскопическом обследовании снижается незначительно до $4,33 \pm 0,41$ балла против $4,67 \pm 0,41$ в начале исследования.

Динамика показателей осанки и силовой выносливости мышц туловища у слабослышащих борцов 9-10 лет за период исследования, ($x \pm m$)

Показатели	Ноябрь 2016 г.			Апрель 2017 г.		
	Экспериментальная группа	Контрольная группа	P	Экспериментальная группа	Контрольная группа	P
Соматоскопия, баллы	$4,76 \pm 0,56$	$4,67 \pm 0,41$	$>0,05$	$3,50 \pm 0,34$	$4,33 \pm 0,41$	$<0,05$
Δ лопаток, см	$0,40 \pm 0,08$	$0,40 \pm 0,07$	$>0,05$	$0,28 \pm 0,09$	$0,37 \pm 0,04$	$<0,05$
Δ таза, см	$0,50 \pm 0,08$	$0,47 \pm 0,08$	$>0,05$	$0,35 \pm 0,08$	$0,43 \pm 0,11$	$<0,05$
Δ нижних конечностей, см	$0,28 \pm 0,12$	$0,27 \pm 0,18$	$>0,05$	$0,23 \pm 0,10$	$0,27 \pm 0,18$	$>0,05$

Также значительно улучшились антропометрические характеристики - Δ лопаток, Δ таза, Δ нижних конечностей у мальчиков экспериментальной группы по сравнению с контрольной. Различия статистически достоверны при $p < 0,05$. При этом заметно снижается разница в расстоянии от 7-го шейного позвонка до углов лопаток справа и слева в среднем на 0,12 см и достигает нормативных значений. В контрольной же группе разница этого показателя в конце исследования уменьшается всего на 0,03 см, что значительно меньше, чем в экспериментальной группе.

Та же тенденция наблюдается и в показателе Δ таза. Так, Разница в расстоянии от яремной вырезки до передних верхних подвздошных остей уменьшается в экспериментальной группе на 0,15 см, а в контрольной - на 0,04 см. Разница в длине нижних конечностей от передних верхних подвздошных остей до внутренней лодыжки изменяется не столь значимо в обеих группах. Снижение данного показателя в экспериментальной группе составляет в конце исследования 0,04 см, а в контрольной остается неизменным.

Таким образом, улучшение показателей осанки у слабослышащих спортсменов экспериментальной группы 9-10 лет свидетельствует об эффективности предложенной методики коррекции нарушений осанки во фронтальной плоскости по сравнению с традиционной корригирующей гимнастикой.

Список литературы:

1. Виноградов, Л.Ю. Профилактика нарушений осанки; у детей, занимающихся спортом / Л.Ю. Виноградов, И.У. Кнаева, О.Л. Новиков // Традиц. и нетрадиц. методы оздоровления детей Тез V Межд. Съезда. - Смоленск, 1996 - С. 38
2. Дембо, А.Г. Заболевания и повреждения при занятиях спортом / А.Г. Дембо. - М: Медицина, 1991. - 336 с

3.Ермолина Н.В., Ярошинская А.П., Морозова О.В., Янкевич И.Е., Зинчук Н.А. Адаптивная физическая культура при нарушениях опорно-двигательного аппарата/ Учебно-методическое пособие. – Астрахань: Издатель: Сорокин Роман Васильевич, 2016. – 112 с.

4.Лагода, О.О. Новые подходы к диагностике функциональных и структурных нарушений опорно-двигательного аппарата у юных спортсменов / О.О. Лагода // Физическая культура. - 2001. - №4 - С. 13-15.

ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ С ДЕТЬМИ, ИМЕЮЩИМИ ОГРАНИЧЕННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ЗДОРОВЬЯ (ОВЗ)

Е.И. Пилюгина

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города
Астрахани «СОШ №4 им. Т.Г. Шевченко»

В современной жизни наблюдаются серьезные изменения в социальной сфере. Одним из главных ее ориентиров является состояние здоровья человека, а также спортивные достижения людей - основные показатели уровня жизнеспособности и цивилизованности страны. А также уровень здоровья общества определяется по отношению в нём к детям, старикам и инвалидам.

Известно, что состояние здоровья людей зависит от образа жизни (до 50%), наследственности (15-20%), окружающей среды (15-20%), медицины (15-20%) и определяет спортивные достижения [1].

В связи с этим в решении проблемы здоровьесбережения и здоровьесозидания в современном обществе ведущая роль отводится системе образования, ориентированной на формирование здорового образа жизни учащихся, как приоритетной задачи, так как здоровый образ жизни является педагогически зависимым фактором.

Сегодня лишь на 10 - 12% удовлетворяется заложенная природой потребность людей в движении. Возникает «моторный голод», что является одной из важных причин снижения резервов здоровья и социальной дееспособности граждан нашего общества. Ни для кого не секрет, что в современном обществе уровень здоровья детей снижается, болезни «помолодели», увеличивается процент детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

Одним из приоритетных направлений государственной политики в России является создание условий для предоставления детям с ОВЗ и детям-инвалидам равного доступа к качественному образованию в общеобразовательных учреждениях с учетом особенностей их психофизического развития. В настоящее время лишь 2% школ России приспособлены для обучения детей-инвалидов.

В нашей школе внедряется инклюзивное образование, т.е. универсальная без барьерная среда, позволяющая обеспечить полноценную интеграцию детей с ОВЗ.

Инклюзивное образование – это совместное обучение детей с ОВЗ и детей, не имеющих таких ограничений. Это не просто модное веяние нашего

времени, а естественный и закономерный этап в развитии системы образования вообще – и подходов к образованию особенных детей, обладающих специальными образовательными потребностями в силу ограниченных возможностей своего здоровья.

Детям с особенностями развития сегодня не обязательно обучаться в специальных учреждениях и лучше адаптироваться к жизни они смогут в обычной школе. Здоровым же детям совместное обучение с детьми с ОВЗ позволит развить толерантность и ответственность, которые станут основой их будущей жизни.

Учащиеся с отклонениями в состоянии здоровья отличаются от здоровых школьников тем, что у них наряду с изменениями функционирования внутренних органов и самочувствия качественно меняется психическое состояние. Одним из средств, улучшающих психическое и физическое состояние детей, является адаптивная физическая культура.

Целью адаптивной физической культуры является: формирование потребностей занятий физическими упражнениями, укрепление здоровья, повышение трудоспособности, интеллектуальное, психическое развитие.

Поэтому регулярные занятия для таких детей являются жизненно необходимыми. В сфере воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья имеется своя особая направленность: обеспечение духовного и физического развития, профессионально-прикладная подготовленность к труду, усвоение правил и норм поведения в различных условиях.

На сегодняшний день все существующие формы физического воспитания, предназначенные для лиц с ограниченными возможностями здоровья, для инвалидов, а именно - занятия по физическому воспитанию, ритмике, уроки по физической культуре и другое - сегодня правильнее относить к формам адаптивного физического воспитания и называть занятиями по адаптивному физическому воспитанию, уроками по адаптивной физической культуре.

Адаптивная физкультура – это одна из возможностей приобрести силы, укрепить здоровье. Уроки адаптивной физической культуры в школе имеют исключительно важное значение.

Анализируя процесс физического воспитания в классах, где обучаются дети с ОВЗ (ограниченными возможностями здоровья), надо отметить, что специфической направленностью в работе с этой категорией детей является ее коррекционно-компенсаторная сторона, в том числе и процесса физического воспитания. Наблюдения и практический опыт показывают, что школьники с ОВЗ нуждаются в повышении двигательной активности. Исправление нарушений физического развития, моторики и расширение двигательных возможностей таких детей являются главным условием подготовки его к жизни.

В нашей школе большинство детей с ОВЗ обучаются на дому, поэтому занятия адаптивной физической культурой проходят индивидуально или малыми группами, что позволяет больше внимания уделить каждому отдельному ребенку.

В своей работе с детьми с ОВЗ я использую следующие приципы:

1. Индивидуальный подход к каждому ученику согласно его заболеванию.
2. Предотвращение наступления утомления, чередование умственной и практической деятельности, использование нестандартного оборудования, красочного инвентаря.
3. Проявление педагогического такта, постоянное поощрение за малейшие успехи, своевременная и тактическая помощь каждому ребенку, развитие в нем веры в собственные силы и возможности.

Иногда мы проводим занятия адаптивной физкультурой вместе с психологом. Приятно наблюдать, как дети от занятия к занятию улучшают свои двигательные возможности, например, на первых занятиях ходьба на беговой дорожке ограничивалась одной минутой, через несколько занятий доходим до 5-6 минут, и это для таких деток уже очень большое достижение. Ходьба по «волшебной дорожке» для профилактики и коррекции плоскостопия, занятия на фитболах и другие интересные методы сочетаются с дыхательными упражнениями, упражнениями на меткость.

Таким образом, посредством адаптивной физической культуры можно значительно улучшить психическое и физическое состояние учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, и главное, приобщить их к посильным для себя физическим упражнениям и умению управлять своим психофизиологическим состоянием.

Еще К.Д. Ушинский говорил о том, что педагог живет до тех пор, пока учится сам, в современных условиях приобретает очень важное значение. Адаптивная физическая культура является одним из новых направлений в физическом воспитании, и без самоподготовки и самообразования сложно будет применять на практике нужные методики.

Список литературы:

1. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10.07.2015 № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».
2. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии, Под. Ред. проф. Л.В. Шапковой. М. Советский спорт 2002.
3. Морозова О.В., Ярошинская А.П. Адаптивная физическая культура / Учебно-методическое пособие.-Астрахань: Издательство Сорокин Р.В.,2013.-104с
4. Морозова О.В. Организация уроков ритмики у младших школьников с задержкой психического развития /Современное состояние и тенденции развития физической культуры и спорта : материалы II Всерос. заоч. науч.-практич. конф., 10ноября 2015 г. / НИУ «БелГУ» ; под общ. ред. И.Н. Никулина. – Белгород : ИД «Белгород» НИУ «БелГУ», 2015.-С.194-199

ОРГАНИЗАЦИЯ ВИДА СПОРТА ПАРА ЧИР

В.Н. Пташкина

ГКОУ АО «Школа-интернат №1 для обучающихся с ОВЗ»

В июле 2014 года Министерством Спорта и Министерством Юстиции РФ был утвержден новый вид спорта чир спорт. В марте 2015 года Союз чир спорта и черлидинга России был аккредитован как головная спортивная организация страны по данному виду Министерством спорта РФ.

Чир спорт как вид спорта полностью соответствуют целям физической культуры и спорта, способствуют физическому развитию и совершенствованию личности, укреплению его здоровья и повышению двигательной активности посредством регулярных тренировок и участия в соревнованиях.

На данном этапе развития чир спорт:

1. объединяет сегодня в своих рядах 54 региона России и более 700 клубов и команд, около 20 000 атлетов и специалистов;

2. имеет четкий календарь организуемых соревнований. Проводит Чемпионаты, конференции и круглые столы, конгрессы и обучающие программы. В 2014 году было проведено 157 мероприятий, в которых приняло участие в общей сложности около 150 000 человек;

3. разработал стройную систему подготовки и аттестации тренеров и специалистов в учебно-методическом центре, унифицированные правила проведения соревнований;

4. имеет свои официальные Интернет-ресурсы: сайт www.cheerleading.ru, а так же группы во ВК и Фейсбуке

5. проводит ежегодное вручение национальной премии за вклад в развитие Чир Спорта и Черлидинга «CheerawardsRussia»;

6. осуществляет программы реабилитации посредством танцевальных дисциплин чир спорта для людей с ограниченными возможностями ПараЧир;

7. выпускает единственный в СНГ спортивный бюллетень по чир спорту;

8. осуществляет собственную программу «Чир спорт – здоровье нации»;

9. проводит самый крупный в России чемпионат Стран Восточной Европы. В 2015 году в нем приняло участие 3200 спортсменов из 7 стран мира;

10. ведет огромную работу по вовлечению подрастающего поколения в систему оздоровления и массового спорта посредством чир спорта и чир спорта;

11. организует выезды сборных команд России на международные события: чемпионаты мира и Европы.

История становления чир спорта делится на следующие этапы:

1898- рождение чир спорта и чир спорта.

12 ноября 1989 года - университетская газета Миннесоты «Ариэль» опубликовала информацию о студентах, выработавших новый план по привлечению в группу поддержки на финальный матч 2 ноября с Северо-западным университетом, и пригласили для его осуществления целую группу профессионалов: медиков, журналистов, юриста, ученых и др.Джонни

Кэмпбелл был первым, кто стал лидером организации кричалок с применением мегафонов и синхронных прыжков болельщиков. Именно он смог объединить группы в некий фанклуб болельщиков, благодаря чему футбольный клуб Миннесоты выиграл финал чемпионата 1898 года со счетом 17-6. Именно этот момент и является фактом рождения чир спорта как серьезного движения.

1923-1948 – женщины стали основой развития Cheer, привнеся новые навыки и методы.

1974 – создание Ассоциации групп поддержки и начало современного чир спорта.

1982 – первый чемпионат и телевизионное шоу про черлидинг.

1990 – количество черлидеров достигло 1700 тысяч спортсменов. Утверждение внешкольной программы Чир спорта. ‘All Star’ соревнования берут начало в США.

2003 – регистрируются крупнейшие в мире спортивные федерации “United States All Star Federation”(USASF) и “International All Star Federation” (IASF).

2007 – IASF учреждает Международный союз чир спорта – ICU.

2008 – ICU возрастает до 56 национальных федераций-членов, проводит более 25 обучающих сессий по всему миру.

2010 – ICU вырастает до 95 членов Федерации. В Париже проходит учредительное собрание Европейского союза чир спорта – ECU. В настоящее время в него входят 24 страны

2012 – ICU разрастается до 103 стран. В Чемпионате мира участвует более 17000 атлетов из 77 стран мира. В составе ECU уже 30 стран. Во втором Чемпионате Европы приняло участие почти 3000 спортсменов из 20 стран.

2014 – в России признается как вид спорта ЧИР СПОРТ

2015 – 30 марта СЧР аккредитован Министерством спорта РФ по виду ЧИР СПОРТ

2015 – Российская команда завоевала на Чемпионате Европы в Словении 4 золотых награды, впервые заняв 4-е общекомандное место из 23 стран.

В рамках чир спорта, а затем и как отдельный вид был организован пара чир. Пара чир – вид спорта танцевально-акробатической направленности для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Информации об истории развития данного вида спорта практически нет, так как пара чир очень молодой вид спорта и существует около трех лет.

Популяризация и развитие Пара Чир в России одна из основных целей. Привлечение молодёжи с ограниченными возможностями здоровья к занятиям пара чир способствуют развитию этого молодого вида спорта. Так же пара чир помогает детям и молодежи с ограниченными возможностями здоровья социализироваться и адаптироваться в обществе, а здоровым спортсменам проявлять толерантность.

На данном этапе развития ведется обмен опытом между тренерами и спортсменами, осуществляется психолого-педагогическое и методическое обеспечение процессов образования по чир спорту, проводятся семинары, модули и тренинги для педагогов дополнительного образования, учителей

физической культуры, педагогов дефектологов коррекционных школ и реабилитационных центров. Занимаются дети с различными нарушениями и отклонениями во многих регионах страны. В частности в Нижнем Новгороде развит пара чир для глухих, а в Астрахани и Якутии свое развитие пара чир начал с детей с нарушением интеллекта. Так же проводятся соревнования, как регионального уровня, так и мирового уровня. В апреле будет проведен чемпионат мира по пара чир.

Пара чир носит сильный эстетический характер и поэтому очень привлекателен для многих слоев населения, в том числе инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Создание специальных образовательных программ, предоставление социальных услуг, предельная индивидуальность и учет особенностей каждого пара спортсмена прибавляет привлекательности для занятий пара чир. Он не требует серьезных материальных вложений на начальном этапе подготовки, что также является значимой стороной для роста развития инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья, так как чаще всего дети и молодежь с ограниченными возможностями здоровья относятся к категории малообеспеченных граждан.

Список литературы:

1. Венцев С.И. Адаптивный спорт для лиц с нарушениями интеллекта: метод. пособие. 2-е изд., доп. и испр. / С.И. Венцев. – М.: Советский спорт, 2004. – 96 с.
2. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): учеб. для высш. учеб. заведений. – 3-е изд., испр. и доп. / В.И. Дубровский – М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2004. – 624 с.
3. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2 т. Т. 1: Введение в специальность. История, организация и общая характеристика адаптивной физической культуры / Под общей ред. проф. С.П. Евсеева. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2005. – 296 с.
4. Черник Е.С. Сравнительная характеристика времени реакции у нормально развивающихся детей и детей-олигофренов // Дефектология. – 1971. - №2.
5. Янкевич И.Е., Пташкина В.Н. Обучение элементам черлидинга учащихся специальной коррекционной школы-интерната VIII вида. Чир-данс (чир данс фристайл): учебно-методическое пособие. / И.Е. Янкевич, В.Н. Пташкина – Астрахань: Издатель: Сорокин Роман Васильевич, 2015. – 96 с.

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОПРЕДЕЛЕНИЕ НАИБОЛЕЕ ИНФОРМАТИВНЫХ ПАРАМЕТРОВ ОПРЕДЕЛЕНИЯ СОСТОЯНИЯ ГОМЕОСТАЗА ОРГАНИЗМА ПРИ ИССЛЕДОВАНИИ ИГТ, ЛД.

Зиндан Абдулатиф Мохамед Салех
Астраханский государственный университет

Эволюция человечества особенно в последние десятилетия, сопровождается бурным техногенезом, который, в свою очередь, вносит значительные негативные изменения в окружающую среду. Изучение проблем развития био-социо-эколого-экономической системы "Население-Среда" выявило, что состояние здоровья населения (внутренней среды) находится в тесной корреляции с реальным влиянием внешней среды.

Живые существа и окружающую их среду с экологической точки зрения можно рассматривать как единую систему, в пределах которой осуществляется обмен веществ и энергии. В то же время взаимодействие между двумя элементами, составляющими простейшую модель экосистемы, - организмом и средой не ограничивается данными процессами. Одним из отличительных свойств живых образований является способность воспринимать информацию и реагировать на неё соответствующими изменениями гомеостаза. Степень этой ответной реакции живой системы определяется двумя основными факторами: характером информации и реактивностью организма. Но, если силу раздражителя физиологи более или менее научились оценивать в определенных физических единицах, то реактивность организма до настоящего времени не поддается точному измерению [1].

Главнейшими составными частями эндоэкологической реабилитации являются методики управления интерстициальным гуморальным транспортом (перемещением межклеточной жидкости с растворенными в ней токсинами, ИГТ) и лимфатическим дренажем (образование из межклеточной жидкости, всасывание и передвижение лимфы по лимфатическим сосудам, ЛД) как в тканях, так и на уровне целостного организма.

В литературе можно найти данные, подтверждающие эти положения, а также описания моделей функционирования лимфатической системы, которые в той или иной мере их учитывают (Cassley-Smith J.R., 1983; 33, 37, 40) [2].

К сожалению, сведений о состоянии лимфомикроциркуляции при воздействии на организм токсикантов известно крайне мало.

Нами проведено экспериментальное изучение наиболее информативных параметров определения состояния гомеостаза организма при исследовании ИГТ, ЛД.

В качестве токсического агента был применен природный необработанный осушенный газ Астраханского газоконденсатного месторождения (АГКМ), полученный из установки "U-121", на которую он поступал из скважины № 58. Газ имел следующий состав (в моль%): метан - 55,00; этан - 1,86; пропан - 0,88; бутан - 0,51; изобутан - 0,21; азот - 0,55; углекислый газ - 14,50; сероводород - 22,92.

При моделировании острой интоксикации использовалась концентрация газа в газовой смеси, составляющая 800 ± 50 мг/м³ по сероводороду. Концентрация сероводорода в затравочной камере объемом 90 дм³ измерялась индикаторными трубками фирмы "Auer".

Альтернирующим агентом являлся аналогичный предыдущему случаю газ.

При моделировании подострой интоксикации концентрация природного газа АГКМ в газовой смеси составляла 500 ± 50 мг/м³ по сероводороду.

Эксперимент проведен также на 50 белых лабораторных крысах-самцах массой 180 - 220 г. в осенне-зимний период. Затравка серосодержащим газом проводилась 30 минут статическим методом с одновременным нахождением в камере 5 особей, температура в камере составляла $+22 \pm 2^\circ\text{C}$, запотевания стенок камеры отмечено не было.

Концентрация газа и условия затравок полностью соответствуют условиям проведения токсикологических экспериментов, изложенным в

издании ВОЗ "Принципы и методы оценки токсичности химических веществ" (1981).

Контрольными являлись крысы аналогичных возрастных групп (по 5 самцов в группе), которые находились в герметически закрытой заправочной камере в тех же условиях, что и опытные, но без присутствия серосодержащего газа. Как показали анализ литературы наиболее информативными параметрами гомеостаза организма которые можно определить, изучая ИГТ и ЛД с помощью "Способа диагностики состояния организма" авторов В.Д.Щугорева, В.Н.Бучина, Р.И.Асфандиярова и А.Е.Лазько [3]

1. Время полуудаления красителя, т.е. временной интервал в течении которого происходит увеличение проницаемости изучаемого участка живой ткани для света на величину равную половине проницаемости в начале эксперимента (сразу после аппликации красителя) (T_{50} , мин.)

2. Скорость удаления красителя за среднее время полуудаления в конкретной экспериментальной группе животных (V_{50} , ед/мин.).

3. Продолжительность первого плато "А" (T_A , мин.)

4. Продолжительность анакротического участка "Б" (T_B , мин.)

5. Скорость удаления красителя на анакротическом участке (V_B , ед/мин.).

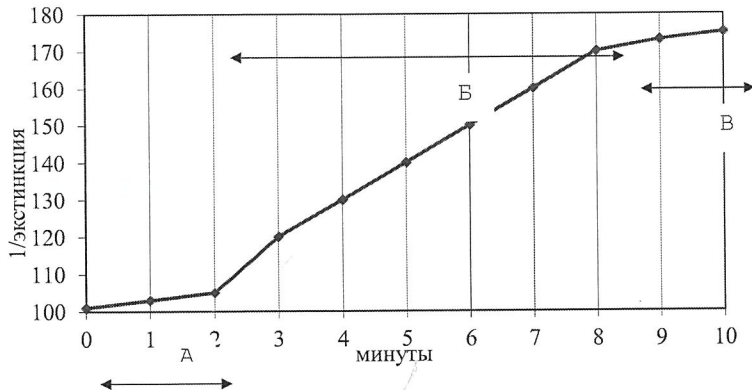
6. Продолжительность второго плато "В" (T_B , мин.).

Данная установка состоит из микроденситометра оригинальной конструкции с цифровой индикацией, термостатированной камеры для "острых" экспериментов, светопроводящей системы, системы энергопитания и управления.

Настоящее исследование базировалось на следующих параметрах: время полуудаления (T_{50}), скорость удаления красителя за среднее время полуудаления (V_{50}), скорость удаления красителя на анакротическом участке (V_B), продолжительность анакротического участка (T_B , мин.).

График типичной кривой элиминации красителя при изучении ИГТ и ЛД и её характеристические участки

Рис.1.



Комплексное определение данных параметров позволяет полно определить характер ИГТ и ЛД в конкретном организме и состоянии гомеостаза самого организма.

Как показали результаты собственных двухлетних (2001 – 2002 гг.) исследований ИГТ и ЛД в норме, при воздействии газообразных серосодержащих токсикантов и на фоне введения различных препаратов, наиболее информативными параметрами гомеостаза организма, которые можно определить, изучая ИГТ и ЛД с помощью "Способа диагностики состояния организма" авторов В.Д.Щугорева, В.Н.Бучина, Р.И.Асфандиярова и А.Е.Лазько (заявка на изобретение № 2001122691, приоритет от 10 августа 2001 г.), являются:

1. Время полуудаления красителя, т.е. временной интервал, в течение которого происходит увеличение проницаемости изучаемого участка живой ткани для света на величину равную половине проницаемости в начале эксперимента, т.е. сразу после аппликации красителя (T_{50} , мин.)
2. Скорость удаления красителя за среднее время полуудаления в конкретной экспериментальной группе животных (V_{50} , ед/мин.).
3. Продолжительность анакротического участка "Б" (T_B , мин.)
4. Скорость удаления красителя на анакротическом участке (V_B , ед/мин.).

Список литературы

1. Лазько А.Е., Лазько М.В., Ярошинская А.П. Структурно-информационный анализ биологических систем: монография. / А.Е. Лазько, М.В. Лазько, А.П. Ярошинская. – Астрахань: Издательский дом "Астраханский университет", Астрахань, 2007. – 208 с.
2. Принципы и методы оценки токсичности химических веществ. Ч.1. – Женева: ВОЗ, 1981. – 312 с. Лазько А.Е.,
3. Ярошинская А.П., Лазько А.Е. Медицинские аспекты реабилитации в условиях влияния на организм вредных факторов внешней среды. / А.П. Ярошинская, А.Е. Лазько. // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Теория и практика медико-социальной реабилитации». – Сочи, 2004. – С.22–23

СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ОБРАЗОВАНИИ И РАЗВИТИИ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА

А.В. Слободяник

магистрант 2 курса специальности «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»

Изучение литературных источников свидетельствует, что сурдопедагоги разных стран мира и всех времен постоянно стремились к использованию активных форм взаимодействия людей с нарушением слуха с окружающей природной и социальной средой с их целью всестороннего развития. Не ставя перед собой задач осуществления историко-педагогического экскурса в проблему детского туризма и краеведения, приведём, тем не менее, ряд исторических фактов, свидетельствующих о большом научном интересе

отечественных сурдопедагогов к образованию и воспитанию детей с нарушением слуха во внеурочное время.

Современная сурдопедагогика, продолжая традиции прошлого, разработывает многие стороны, процесса внеурочной деятельности и дополнительного образования людей с нарушением слуха. Отмечается, что дополнительное образование людей с нарушением слуха имеет тесную связь с основным школьным образованием, чёткую коррекционно- развивающую направленность, а в современных условиях — насущную необходимость.

Организацию туристских походов и развитие туристской деятельности в школе для учащихся с нарушением слуха, можно выделить как важный элемент спортивно-массовой внеклассной работы. В качестве организационных моделей выделяются туристские соревнования, слеты, одно- и двухдневные походы. Важным является акцент на необходимости привлечения к этой работе не только членов педагогического коллектива, но и родителей, выпускников коррекционных школ [1].

Содержание работы по физическому развитию школьников с нарушением слуха может быть реализовано и в условиях туристских мероприятий. Подобные упражнения способствуют личностному становлению и развитию воспитанников и активно включаются педагогами в образовательно-воспитательный процесс.

У дополнительного образования имеется особенная технология, особенная практикоориентированная образовательная методика. В дополнительном образовании главное, по его мнению, — включить ребёнка в туристическую деятельность, в процессе которой он может и должен научиться извлекать интересные и полезные знания. Этот подход совпадает с идеями, выдвигаемыми ведущими сурдопедагогами России о целях и задачах системы воспитания и внешкольной деятельности учащихся с нарушенным слухом.

Рассматривая физическое воспитание школьников с нарушением в развитии, можно отметить важность внеклассной работы и использование в ней туристских походов и слётов. Смысл внеклассной работы заключается в пользе объединения учащихся в разновозрастные коллективы, что имеет большое образовательное и воспитательное значение [2]

Одним из перспективных видов туристской деятельности считается спортивное ориентирование.

В последнее время возрос интерес к ориентированию как к движению в рамках программы «Спорт для ВСЕХ».

Спортивное ориентирование выделилось в самостоятельный вид спорта в нашей стране из туризма в шестидесятые годы, и определился как вид спорта, результат которого оценивается в скорости прохождения дистанции по неизвестной местности с помощью карты и компаса.

Федерация России по спортивному ориентированию работает под девизом: «Ориентирование – спорт для здоровья нации». Начиная с 1997 года спортивное ориентирование вошло в сурдлимпийскую программу.

Ориентирование бегом является видом спорта группы выносливости. Этот спорт требует от спортсмена не только хороших атлетических качеств, но

он включает в себя множество психических компонент, обусловленных необходимостью самостоятельно принимать решения в условиях интеллектуального риска.

Занятия ориентированием может служить прекрасным инструментом для воспитания лидерских качеств и способствует развитию индивидуализма у ребенка. С первого занятия приучают ребенка самостоятельно принимать решения, не бояться совершить ошибку, искать различные пути движения.

Туризм способствует развитию коллективизма у ребенка, навыков поведения в обществе, а также учит их быть ответственными перед своими товарищами помогать друг другу в преодолении трудностей.

В учебном процессе часто используют такие виды занятий как соревнования и поход, где естественным путем моделируются ситуации, в которых ребенок проявляет свои личностные качества. С точки зрения педагогики сочетание двух видов спорта, туризма и ориентирования, дает наибольший эффект в работе с детьми - развитие лидерских качеств, а также умение жить в коллективе.

Существует широкий спектр соревнований по ориентированию: индивидуальные соревнования и эстафеты, от суперспринтов в городских парках до марафонов в горной местности. Соревнования проводятся как в дневное, так и в ночное время

Ориентирование бегом является признанным олимпийским видом спорта с 1977 года.

Система специальной физической подготовки включает два вида упражнений:

1) бег по пересеченной местности на уровне анаэробного порога (на пульсе 10% ниже максимального),

2) упражнения со статодинамической нагрузкой на мышцы ног. В ориентировании такими упражнениями могут быть: ходьба в подъем (желательно с грузом) широким шагом до полного утомления мышц, медленный бег по болоту, по песку, по снегу или по воде, также до полного утомления мышц.

Упражнения первой и второй группы не должны сочетаться в одной тренировке. Ориентирование по тропам является дисциплиной, которую международная федерация спортивного ориентирования рассматривает как спорт для инвалидов. Дисциплина была разработана, для того, чтобы дать возможность всем, в том числе людям с ограниченной подвижностью, участвовать в реальной спортивной конкуренции в ориентировании с помощью карты в естественных условиях местности. В соревнованиях предусмотрена возможность передвижения на ручной или электрической инвалидной коляске, а также пешком с тростью. При этом разрешается оказывать помощь в перемещении коляски, поскольку скорость движения не учитывается при определении результата соревнований. Целью соревнований по ориентированию по тропам является правильный выбор нужного контрольного пункта (КП) из нескольких альтернативных точек КП, находящихся в пределах

видимости из опорной точки. КП, который нужно идентифицировать, обозначен на карте участника кружком с соответствующим номером.

Таким образом, спортивное ориентирование является действенным средством социальной реабилитации детей с ограниченными возможностями, а смысл заключается в интеграции таких детей в общество, через приобретение и усвоение определённых ценностей и общепринятых норм жизни. Занятия спортивным ориентированием создают педагогические условия в семье и образовательных учреждениях для адаптации детей с нарушением слуха в обществе.

Список литературы:

1. Волков А.М., Гостев А.Ю. Реабилитационный спортивно-оздоровительный туризм // Человек, спорт, здоровье: Материалы международной конференции. СПб.: Изд-во Олимп-СПб, 2007. — С.86.

2. Ермолина Н.В., Пилогина Е.И. Педагогическое сопровождение физического совершенствования старшеклассников средствами рекреационно-оздоровительных занятий // Гуманитарные исследования. 2014. № 3 (51). С. 118-122.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ С ЛИЦАМИ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

Н.В. Трушкова
Sapienza — Università di Roma
Рим Италия

Современная геронтология накопила серьезный фактический материал о существенных структурных, обменных и функциональных изменениях при старении организма. Старение неизбежно, закономерен и нарастающий во времени многозвеньевой биологический процесс, который неизбежно ведёт к сокращению приспособительных возможностей организма [2].

К пожилому возрасту относят период с 55 до 75 лет (у женщин), с 60 до 75 лет (у мужчин). Вслед за ним начинается старший, или старческий, возраст (75—90 лет). Люди старше 90 лет называются долгожителями.

В пожилом и старшем возрасте происходят необратимые изменения в системах и органах человеческого организма, называемые старением [1].

Главенствующей функцией физического воспитания людей в возрасте 55 лет и старше становится оздоровительная.

Основные задачи направленного использования средств физического воспитания в пожилом и старшем возрасте заключаются в том, чтобы:

1) содействовать творческому долголетию, сохранению или восстановлению здоровья; задержать и уменьшить возрастные инволюционные изменения, обеспечив расширение функциональных возможностей организма и сохранение его работоспособности;

2) не допустить регресса жизненно важных двигательных умений и навыков, восстановить их (если они утрачены), сформировать необходимые;

3) пополнить и углубить знания, нужные для самостоятельного применения средств физического воспитания; последовательно воплощать эти знания в практические умения.

Физическое воспитание людей пожилого и старшего возраста проводится на самостоятельных началах и осуществляется в различных формах организации занятий: коллективные (занятия в группах, секциях общей физической подготовки, клубах любителей ФК и др.); туристические походы; самостоятельные (индивидуальные) занятия.

В содержание самостоятельных (индивидуальных) занятий физическими упражнениями входят: утренняя гигиеническая гимнастика, аэробные упражнения циклического характера умеренной интенсивности, при которых не возникает резкого усиления кровообращения и дыхания (оздоровительная ходьба, оздоровительный бег и т.д.), различные игры по упрощенным правилам, спортивные упражнения, но с ограничением тренировочных нагрузок и соревнований [4].

Человек, самостоятельно занимающийся физическими упражнениями с целью укрепления и сохранения здоровья, должен знать правила организации тренировочного занятия, понимать сущность его основных частей, их функциональное назначение. Он должен уметь подобрать с помощью методической литературы или опираясь на нужные средства оздоровительной тренировки и их правильную дозировку.

Для большинства занятий в оздоровительными видами физической культуры характерно комплексное применение различных физических упражнений. Занятия проводятся круглогодично на протяжении многих лет с частичным изменением средств, в зависимости от возраста и других условий. По мере старения организма нагрузки теряют общую тенденцию к возрастанию. Они периодически меняются по форме, но сохраняют стабилизирующую направленность. Удельный вес нового материала, подлежащего освоению, уменьшается. Начальный период занятий продолжается 3-6 месяцев. Основные задачи в этот период состоят в том, чтобы обеспечить постепенное повышение функциональных возможностей вегетативных систем и двигательного аппарата, особенно мышц, слабо функционировавших, улучшение общего самочувствия, восстановление утраченных двигательных навыков, необходимых для последующих занятий. В дальнейшем обеспечивается развитие основных физических качеств, формирование и совершенствование необходимых двигательных навыков.

Первостепенное внимание при конкретизации заданий и регулировании нагрузок уделяется принципу доступности и индивидуализации. Во всех случаях, когда нет твердой уверенности, что заданная степень нагрузки вполне соответствует возможностям организма, следует уменьшать ее при первых же индивидуальных симптомах утомления. Особой осторожности требуют скоростные, силовые упражнения и упражнения, характеризующиеся резким изменением положения тела.

Ряд упражнений относительно локального характера, не играющих важную роль в противодействии возрастной инволюции опорно-двигательного

аппарата и органов дыхания, целесообразно выполнять ежедневно. К ним относятся: упражнения с небольшими отягощениями для основных групп мышц, не связанные со значительной нагрузкой на вегетативные органы (упражнения для рук и ног с резиновым амортизатором или гантелями и т.д.), упражнения в растягивании и регулируемом расслаблении мышц, упражнения на «осанку» и дыхательные упражнения.

Постоянное внимание важно уделять и упражнениям, препятствующим старческим изменениям в области позвоночного столба (старческий кифоз). Систематические упражнения в растягивании здесь не противопоказаны, если они применяются с разумной осторожностью (достаточно продолжительное предварительное разогревание, постепенное увеличение амплитуды движений).

Возрастным особенностям людей пожилого и старшего возраста при использовании упражнений циклического характера наиболее соответствуют, как уже отмечалось, нагрузки умеренной интенсивности. Резкое повышение интенсивности нагрузки даже у бывших спортсменов может вызвать сердечную недостаточность и другие отрицательные явления.

Нагрузка в продолжительной ходьбе, наиболее широко используемой на первых этапах занятий, дозируется, исходя из следующих примерных норм. Скорость ее изменяется обычно от 4-6 км/час (на первом этапе) до 6-7 км/час. Длительность пешеходных прогулок для практически здоровых людей составляет 70-100 минут. Для тех, у кого есть незначительные отклонения функционального характера либо начальные формы заболеваний – 60-80 минут. Для имеющих серьезные отклонения в состоянии здоровья – 30-60 минут.

Прогулки в режиме дня рекомендуется совершать по возможности в одно и то же время, начиная с 1,5-3 км и постепенно удлиняя путь до 5-8 км. Темп и продолжительность ходьбы обычно регулируется по самочувствию. Во время ходьбы важно следить за дыханием, вдох и выдох делать ритмично на определенное число шагов. Легко и непринужденно следить за осанкой. Целесообразно постепенно облегчать одежду.

Дальность пеших походов в пожилом возрасте составляет от 10 до 25 км, велосипедных – до 30-50 км. Средняя скорость передвижения – 4-5 км в час.

Занятия с комплексным содержанием нагрузки строятся в соответствии с общепринятой структурой. Подготовительная и заключительная части занятия, как правило, имеют тем большую продолжительность, чем старше занимающиеся, поскольку, как уже отмечалось, с возрастом замедляются процессы вработывания и восстановления. По тем же причинам после основных упражнений предусматривается достаточный отдых (активный и пассивный), проводятся дыхательные упражнения и упражнения в расслаблении.

Общая динамика нагрузки в занятии должна иметь вид волнообразной кривой с тенденцией к постепенному нарастанию. Наиболее значительная нагрузка приходится на середину или вторую треть основной части занятия. С увеличением возраста занимающихся общий объем работы поддерживается по возможности на достигнутом уровне, а интенсивность поэтапно снижается [3].

Многочисленные исследования во многих странах показали, что достижению глубокой старости содействуют активный образ жизни, и особенно труд, питание, социально-бытовые условия, а также наследственные факторы.

Список литературы

1. Okada Akiyoshi Age-related differences in autonomic mechanism mediating chronotropic response to dynamic exercise // Nagoya Med. J. - New York, Colifornia. -1996.-40. - №4,-С. 203 -213.
2. Nygard C.N. Work and musculoskeletal capacity in a field and laboratory study of 44-62 - year-old women and men. - Dissertation. - Kuopio, Finland, University of Kuopio, 1988. -С. 12-14.
3. Mochenov V.P., Visitei N.N. The essence of healthy of life and a social and phenomonom and ways of its shaping by educating and sport / Reports of the National Scientific and Practical Conference «Physical culture and healthy life style» - Moscow, 1990. -С. 22 -30.
4. Транквилиитати А.Н. Физическая культура для женщин в пожилом возрасте. - 2-е изд. - М.: Медицина, 1964. - 64 с.

РЕАБИЛИТАЦИЯ ТРАВМ ПРЕДПЛЕЧЬЯ В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ У ДЕВОЧЕК 9-12 ЛЕТ

Т.В. Федорова

магистрант 2 курса специальности «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»

Спортивная гимнастика – неконтактный вид спорта, довольно травмоопасный, особенно для девочек. Для гимнасток наиболее характерны травмы нижних конечностей. Чаще всего у девушек страдают голеностопные и коленные суставы, а так же поясничный отдел позвоночника и предплечья. Для гимнасток характерны острые, хронические и усталостные повреждения.

Цель данной статьи выявить пути реабилитации травм предплечья, получаемые при занятиях спортивной гимнастикой.

Для девочек наиболее опасным являются вольные упражнения. Травма чаще всего происходит в момент приземления, как после прыжка в вольных упражнениях или опорном прыжке, так и при выполнении соскока с брусьев, перекладины, бревна или колец. Переломы костей предплечья встречаются довольно часто и составляют до 30% всех переломов у гимнасток. Различают переломы обеих костей предплечья и изолированные переломы лучевой и локтевой костей. Переломы могут образоваться вследствие воздействия прямой силы (удар) или же в результате воздействия непрямой силы - падение на кисть вытянутой руки. Что касается первого случая - тогда в основном бывают поперечные переломы, а во втором случае - косые, винтообразные, оскольчатые переломы[1].

Насколько длительной будет иммобилизация зависит от характера и локализации перелома, также немаловажное значение имеет метод лечения:

- в случае изолированных переломов лучевой и локтевой костей длительность иммобилизации составляет 3-5 недель;

- в случае перелома локтевой кости с вывихом головки лучевой кости - 4-6 недель;
- в случае перелома обеих костей - 6-8 недель;
- после остеосинтеза костей предплечья - 8-10 недель [2].

Лечение может быть консервативным и оперативным. Консервативное лечение заключается в ручном вправлении с наложением гипсовой повязки (рука согнута в локте под прямым углом) от основания пальцев до верхней трети плеча, предплечье укладывается на марлевую косынку. При сложном переломе пострадавшему накладывается аппарат Г. А. Илизарова - появляется возможность выполнять движения (полностью или с ограничением) во всех суставах поврежденной конечности, или проводится операция, при которой внутрикостно вводится длинный металлический гвоздь с последующей фиксацией конечности гипсовой повязкой от пальцев до верхней трети плеча (рука должна быть согнута в локте под прямым углом), а предплечье подвешивается на косынке [2].

Основным компонентом лечения переломов костей предплечья является лечебная гимнастика. Благодаря лечебной физкультуре при переломах костей предплечья, ускоряется срастание кости, это происходит за счет улучшения циркуляции крови и снабжения костной ткани питательными веществами. Лечебная физкультура и лечебная гимнастика при переломе костей предплечья способствует более полноценному восстановлению поврежденной конечности после перелома. С помощью ЛФК после снятия иммобилизации успешно устраняется ограничение подвижности сустава, мышечная слабость, уменьшается остеопороз нередко возникающий у тех, у кого случается перелом[3].

Упражнения, входящие в комплекс ЛФК при переломе костей предплечья, способствуют укреплению и правильному формированию костной мозоли. При консервативном или оперативном лечении лечебной физкультурой начинают заниматься на второй день после травмы, не менее 4-6 раз в день. Каждое упражнение, входящее в комплекс ЛФК при переломе костей предплечья, необходимо повторять 6-10 раз [4].

По мнению Гавердовского Ю.К. первый период лечения включает в себя выполнение всевозможных упражнений для пальцев, плечевого сустава, а в локтевом суставе необходимо делать сгибание и разгибание. Упражнения выполняются в положении сидя или стоя, не менее 6-10 раз подряд, а весь комплекс - 8-10 раз в день. Повороты кисти с предплечьем ладонью вверх и вниз, противопоказаны, из-за того, что может произойти смещение отломков даже при условии хорошо наложенного гипса. Больному следует выполнять статические напряжения иммобилизованных мышц, а также воображаемые движения в локтевом суставе и ротационные движения предплечьем[5].

Во втором периоде ЛФК и ЛГ при переломе костей предплечья больному рекомендуется выполнять упражнения в пяти исходных положениях[5]:

- сидя, рука, согнутая в локте под прямым углом, опирается на стол;
- сидя, предплечье и кисть лежат на столе;

- сидя, предплечье до лучезапястного сустава лежит на столе, а кисть свисает;

- сидя, предплечья и кисть опираются друг о друга;

- сидя или стоя, одновременно поврежденной и здоровой рукой выполняются движения в лучезапястном суставе.

Упражнения являются общеразвивающими и выполняются с предметами: палкой, теннисным, резиновым и волейбольными мячами. Рекомендуется выполнять упражнения во время принятия ванночки для рук (в тазике, ведре, кастрюле), 2 раза в день по 10-15 минут, температура воды должна быть не больше 36-38 градусов [4].

В третьем периоде лечения при переломе костей предплечья основное внимание следует обращать на устранение остаточных двигательных нарушений, необходимо способствовать нормализации функционального состояния нервно-мышечного аппарата предплечья и адаптации больного к бытовым и производственным нагрузкам.

После прекращения иммобилизации следует выполнять специальные упражнения, входящие в комплекс ЛФК при переломах костей предплечья. Все упражнения выполняются из исходного положения сидя у стола [5]:

- руки лежат на столе - выполнять разведение и сведение пальцев - 5-6 раз;

- выполнять поднимание кисти от стола, не поднимая предплечья - 4-6 раз;

- супинация и пронация предплечья - выполнить 2-4 раза;

- поставить руку локтем на стол, предплечье находится в вертикальном положении - выполнять сгибание и разгибание пальцев - 5-6 раз;

- выполнять сгибание и разгибание в лучезапястном суставе - 4-5 раз;

- выполнять отведение и приведение кисти - 4-5 раз;

- супинация и пронация предплечья - выполнить 3-4 раза;

- положить руку на стол, поднимать локоть, не отрывая от стола ладони и пальцы - выполнить 4-6 раз;

- положить обе руки локтями на стол (предплечья вертикально) на ширине плеч, ладони вместе, пальцы прямые - выполнять движения кистями на себя и от себя - 4-5 раз;

- выполнять движения кистями влево и вправо, здоровая рука помогает движению поврежденной руки - 5-6 раз.

В дальнейшем активные упражнения можно выполнять из любых исходных положений. Число повторений каждого упражнения постепенно увеличивается, в занятия включаются упражнения с булавами, гимнастической палкой, с использованием гимнастической стенки и упражнения с теннисным мячом [4].

Во время лечения необходимо придерживаться следующих противопоказаний: нельзя носить в руке тяжести (больше 0,5 кг), висеть на руках и упираться ими, заниматься с набивными мячами, гантелями. Выполнение упражнений во всех периодах лечения не должно вызывать

болевых ощущений. Если все упражнения, входящие в комплекс ЛФК и ЛГ при переломе предплечья, будут выполняться большим систематически, то функции поврежденной конечности восстановятся приблизительно через 1,5-3 месяца (это зависит от сложности перелома и смещения отломков), а полностью трудоспособной рука становится через 6-8 месяцев.

Список литературы

1. А.И. Рябчиков и Ж.Е. Фирилева «Словарь терминов гимнастики и основ хореографии», 2009 – 205 с.
2. Спортивные травмы. Клиническая практика предупреждения и лечения. / под общ. ред. Ренстрёма П.А.Ф.Х. Киев, «Олимпийская литература», 2003.
3. Дубровский, В. И. Лечебная физкультура и врачебный контроль: учеб.для студ. мед. вузов / В. И. Дубровский. – Москва : МИА, 2006. - 298 с.
4. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура [Текст] : учеб.пособие / В. А. Епифанов. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2009. - 162 с.
5. Гавердовский Ю.К. «Техника гимнастических упражнений» популярное учебное пособие. — М.: Terra-Спорт, 2002. — 62 с.

Секция 3. Современный спорт: состояние, проблемы и пути развития

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У УЧАЩИХСЯ 14-15 ЛЕТ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛЕЙБОЛОМ

Д. Азадов
Туркменистан

Волейбол - ациклическая командная игра, где мышечная работа носит скоростно-силовой, точноно-координационный характер. При малых размерах и ограничении касаний мяча, выполнение всех технических и тактических элементов требует точности и целенаправленности движений.

Двигательные действия волейболистов заключаются во множестве молниеносных стартов и ускорений, в прыжках, в большом количестве взрывных ударных движений при длительном, быстром и почти непрерывном реагировании на изменяющуюся обстановку, что предъявляет высокие требования к физической подготовленности волейболистов.

Качественно новый уровень развития волейболиста требует нового уровня развития физических качеств спортсмена (изменения правил, комплектование команд высокорослыми игроками; повышение атакующего потенциала за счет быстрых перемещений и повышенной скорости выполнения технических приемов с использованием всей длины сетки).

Современные требования для достижения максимальных результатов в волейболе выдвигают определенные изменения в подготовке волейболистов.

Любые движения человека - это результат согласованной деятельности центральной нервной системы и периферического аппарата, в частности

нервно-мышечной системы. Без проявления мышечной силы никакие физические упражнения выполнить невозможно.

В теоретическом плане в специальной литературе по волейболу нет обоснованной системы взглядов, регламентирующей скоростно-силовую подготовку с учетом возраста, пола, спортивной квалификации волейболистов, периодов годового цикла тренировки. Во многих учебниках и учебных пособиях авторы вообще не рассматривают скоростно-силовую подготовку как самостоятельный раздел подготовки волейболистов. Они выделяют различные ее составляющие: специальную быстроту; силу; выносливость; координационные способности – и предлагают средства и методы их реализации. Еще не определены специальные комплексы средств и методы тренировки, направленные на совершенствование скоростно-силовых качеств волейболистов, отсутствуют сведения о нормах нагрузок для спортсменов различного возраста и квалификации.

Возможность решения этих задач видится в индивидуализации и специализации средств и методов подготовки, оптимизации соотношения частных объемов физической и технической подготовки на основе учета возрастных особенностей состояния и подготовленности юных волейболистов, что обуславливает актуальность и необходимость проведения исследования.

Основополагающую роль в построении процесса обучения навыкам игры в волейбол играют структура соревновательной деятельности и факторы, определяющие её эффективность в волейболе.

Основу волейбола составляет игровая деятельность, которая носит характер соревновательного противоборства, регламентируемого специальным кодексом правил. Речь идёт о соревновательной игровой деятельности волейболистов.

Для игровой деятельности характерны постоянно изменяющиеся условия борьбы на площадке в связи с тем, что действия игроков и команды находятся под непрерывным контролем соперника, старающегося разрушить защиту, атаку и т.п., навязать свой план игры и этим нанести поражение. Этим объясняется характерная для волейбола черта- сложность и быстрота решения двигательных задач в непрерывно изменяющихся условиях. Волейболист должен учитывать расположение игроков на площадке (своих и команды противника) и положение мяча, предугадывать действия партнёров и разгадывать замысел противника, быстро реагировать на изменения в сложившейся обстановке и принимать решения о наиболее целесообразном действии, своевременно и эффективно его выполнять.

При скоростной игре степень и срочность решения задач, которая зависит от быстроты действия игроков, значительно повышается. Коллективный характер действий игроков команд определяет требования к их игровой организации. Владение техникой, индивидуальной тактикой и наличие достаточной физической подготовленности являются условиями, лишь необходимыми для успешной игры команды, но далеко не достаточными. Помимо этого, необходимы отлаженные взаимодействия и отношения между звеньями и в команде в целом.

Особенность структуры соревновательной игровой деятельности состоит в большом количестве (арсенале) соревновательных действий - технических приёмов и тактических действий, а также в необходимости выполнять их многократно в процессе соревнования для достижения спортивного результата. В видах спорта с единичными соревновательными упражнениями (например, прыжки, метания) оптимальное сочетание двух факторов – двигательного потенциала и рациональной структуры движения в принципе даже при однократной попытке приводит к фиксации спортивного результата (высота прыжка, дальность метания).

В основе данного исследования лежит предположение о том, что эффективность учебно-тренировочного процесса юных волейболистов повысится, если применить интенсивную методику развития скоростных качеств, которая будет реализовываться путем комплексного подхода. Данная методика предусматривала возможность применения принципа опережающего обучения с оптимизацией состава средств и методов физической подготовки на основе учета анатомо-физиологических особенностей организма детей 14 - 15 лет.

Для проведения исследования использовался принцип постепенности увеличения нагрузок при планировании и реализации разработанной программы подготовки волейболистов на этапе начального обучения. Суть педагогического эксперимента заключалась в приоритетности развития у юных волейболистов скоростных способностей за счет увеличения тренировочного времени на физическую подготовку.

Тестирование и контрольные испытания физической и технико-тактической подготовленности проводились в начале и конце учебного года (сентябрь - май) по общепринятой методике, согласно программе ДЮСШ. Реализация запланированного педагогического эксперимента была организована и проведена в течение года (2015 – 2016 учебный год.) Состав группы - 16 человек.

В ходе эксперимента определяли характер и динамику роста показателей скоростно-силовых качеств учащихся контрольной и экспериментальной групп, занимающихся по разработанной нами методике.

Выбор тестов был обусловлен необходимостью наиболее полно охарактеризовать уровень развития скоростно-силовых качеств испытуемых

Экспериментальная группа занималась по разработанной нами методике. Контрольная группа занималась по общепринятой программе. В результате проведенных исследований выяснилось, что учащиеся показывают достаточно хорошие результаты в тестах, которые используются для оценки уровня развития скоростных способностей лиц различного возраста, занимающихся волейболом.

С целью повышения уровня базовой скоростно-силовой подготовленности юных волейболистов 14-15 лет мы рекомендуем для внедрения в практику работы тренеров приведенный ниже комплекс подводящих подготовительных и индивидуальных тренировочных упражнений скоростно-силового характера, апробированный нами на протяжении двух лет

эксперимента. Результаты внедрения этого комплекса на протяжении времени исследования в тренировочных занятиях экспериментальной группы показали его доступность и эффективность для юных волейболистов 14-15 лет.

Список литературы

1. Беляева А.В. Волейбол. - М.: Физкультура, образование и наука, 2000.- 368с
2. Клещев Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям: учеб. пособие / Ю.Н. Клещев.- М.: СпортАкадемПресс, 2008.-213с.
3. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы : спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М. : Советский спорт, 2009.- 112 с.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТРЕНАЖЕРОВ В СПЕЦИАЛЬНОЙ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКЕ ГРЕБЦОВ КАНОИСТОВ

Т.З. Аубикеров

студент 4 курса отделения физической культуры АГУ

Различные силовые способности в различной степени могут раскрываться в специфической деятельности гребца. В структуре специальной подготовленности гребца скоростно-силовые способности и силовая выносливость несомненно имеют высокую значимость, поскольку имеют тенденцию к наибольшему раскрытию в специфической деятельности [2].

Основными тренировочными средствами специальной и силовой подготовки на суше являются тренажеры. Тренажер — это нагрузочный элемент, в комплексе со вспомогательным устройством позволяющий развивать силовые показатели в движениях, максимально приближенных к движениям цикла гребка, разучивать общую траекторию цикла гребка [1].

Цель работы: экспериментально изучить использование тренажеров для повышения специальной силовой подготовленности гребцов.

Объект исследования: процесс повышения уровня специальной силовой подготовленности гребцов

Предмет исследования: методика использования тренажеров для повышения уровня специальной силовой подготовленности гребцов.

Гипотеза исследования: возможно использование тренажеров, действительно будет способствовать повышению специальной силовой подготовленности гребцов если такое использование станет систематическим и с учетом уровня силовой подготовленности спортсменов.

Наше исследование проводилось на базе «Спортивной школы олимпийского резерва им. В.В. Тихонова» на тренировочных занятиях гребцов каноистов 14-15 лет. Возраст 14 - 15 лет относится ко второму году обучения в учебно- тренировочных группах спортивных школ, когда спортсмены приобрели определенный запас прочности. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Перед тренерами возникает задача правильного подбора соответствующих тренировочных средств с учетом

вида спорта. Был подобран комплекс упражнений для развития силовых способностей гребцов.

Основное упражнение состояло в имитации тянущего усилия при гребле с внешним сопротивлением, создаваемым тренажером.

Варианты упражнения создаются путем:

- варьирования рабочей позы (для канойстов с опорой для толкающей руки и без опоры);

- проработка полной амплитуды и отдельных ее участков;
- акцентирования отдельных элементов (энергичный захват, разворот туловища и др.);

- варьирования динамического акцента, создаваемого различными тренажерами (блок-противовес и центробежный тренажер – начало движения; гидравлический и пружинно-рычажный - максимум усилия в середине; амортизатор - в конце; перемещение спортсмена на наклонной тележке, усилием тянущей руки, подъем в уклон - 15-20°).

Арсенал тренировочных средств расширяют дополнительные силовые упражнения. Это все упражнения для избирательной силовой тренировки отдельных мышечных групп (аналитические упражнения).

Упражнения для мышц плечевого пояса и рук:

- лежа на груди на наклонной тележке подъем в уклон 15-30°, подтягиваясь прямыми руками за рукоятки; варианты: подтягиваться, отводя руки в стороны; подтягиваться до середины амплитуды; подтягиваться рывком; подтягиваться плавно разгоняясь к концу амплитуды;

- с тренажером попеременного действия ((экзер-джени) центробежный аппарат) - стоя в наклоне, выполнить попеременные тяги двумя руками с максимальной амплитудой; варианты: то же по укороченной амплитуде, то же лежа на груди на топчане;

- с пружинно-рычажным, гидравлическим тренажером, с блочным устройством - стоя в наклоне, тяга одной или двумя руками одновременно.

В ряде случаев целесообразна проработка более локальных мышечных групп, например, трехглавой плеча - тяга нагрузочного устройства разгибанием руки в локтевом суставе и т.п. Применение локальных упражнений особенно важно для индивидуализации подготовки.

Упражнения для мышц туловища:

- поворот туловища с сопротивлением тренажера сидя, стоя, стоя на колене;

- для канойстов - стоя на колене спиной к тренажеру, закрепить на уровне плеч-груды; наклоны вперед; варианты: в том же исходном положении повороты туловища;

Необходимо подчеркнуть, что использование тренажеров позволяет существенно повысить эффективность упражнений общей физической подготовки. Это относится, прежде всего, к наиболее распространенным устройствам: экзер-джени, блок-противовес, наклонные тележки, резиновые амортизаторы. Все эти тренажеры могут с успехом использоваться при подготовке на местах.

По результатам предварительного тестирования видно, что уровень физической подготовленности спортсменов обеих групп – примерно одинаковый. Результаты представлены в таблице ниже.

В конце эксперимента мы наблюдаем прирост силовых способностей как в экспериментальной, так и в контрольной группах. Наибольший прирост результатов спортсмены показали в подтягивании: в контрольной группе на 12,2%, а экспериментальной на 20%. Хорошая динамика наблюдается в упражнениях на тренажерах, так в контрольной группе результаты в жиме лежа возросли на 8,7%, в тяге – на 8,4%; а в экспериментальной группе еще больше – на 16,8% и 14,7% соответственно. Развитие силовой выносливости демонстрируют и следующие упражнения: разгибание рук в упоре лежа и сгибание туловища сидя, здесь мы также видим преимущество спортсменов экспериментальной группы.

Динамика силовых способностей гребцов каноистов за время исследования

Упражнения	Контрольная группа			Экспериментальная группа		
	до	после	% прироста	до	после	% прироста
Подтягивание, кол-во раз	9,8	11	12,2	10	12	20
Разгибание рук в упоре лежа за 2 мин, кол-во раз	46,2	47,8	3,5	46,4	50,2	8,2
Жим лежа 30кг за 2 мин, кол-во раз	27,4	29,8	8,7	27,4	32	16,8
Тяга лежа 40кг за 2 мин, кол-во раз	37,8	41	8,4	38	43,6	14,7
Сгибание туловища сидя на наклонной доске за 2 мин, кол-во раз	40,2	42	4,5	40,2	43,8	9

Таким образом, предложенная нами методика развития специальных силовых способностей с применением тренажеров, показала свою эффективность. При проведении занятий с использованием средств общей физической подготовки следует, по возможности, широко использовать тренажеры. При этом предпочтение отдается пружинно-рычажному и грузо-блочному тренажерам. Тренажерная подготовка не должна служить средством совершенствования технического мастерства каноистов.

Основное ее предназначение заключается в повышении уровня силовых способностей группы мышц, обеспечивающих рабочее движение гребца.

Список литературы:

1. Брюханов, Д. А. Особенности использования тренажера Лидер-А в подготовке гребцов на каноэ / Д. А. Брюханов, С. И. Агапонов, А. И. Быков // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. - 2015. - № 2(120). - С. 23—26
2. Доронцев А.В., Морозова О.В., Петина И.Ш., Козлятников О.А. Анализ общей физической подготовки спортсменов по академической гребле Астраханской области/ Развитие образования, педагогики и психологии в современном мире./ Сб.научных трудов по итогам международной научно-практической конференции.№2. г.Воронеж, 2015.- С.75-77

ИССЛЕДОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ФУТБОЛИСТОВ 5-7 ЛЕТ СПОРТИВНОГО КЛУБА «ВОЛГАРЕНОК»

Р.У. Бурумбаев, Н.В. Марочкина
Астраханский государственный университет

Игра в футбол может служить хорошим средством общей физической подготовки ребят. Разнообразие двигательных действий позволяет считать футбол самой спортивной игрой, которая совершенствует многие ценные качества, необходимые спортсмену [1].

Проблема данного исследования состоит в том, чтобы из множества предлагаемых средств и методов развития двигательных качеств необходимо выделить наиболее совершенные и наиболее эффективные для развития физических качеств у юных футболистов начальной подготовки возрастом 5-7 лет [2].

Целью данного исследования является апробация методики физического развития детей 5-7 лет, занимающихся футболом в группе начальной подготовки спортивного клуба «Волгаренок». Исследование физической подготовленности футболистов 5-7 лет осуществлялось на базе спортивного комплекса Дворец спорта «Спартак» города Астрахани. В выборке исследования, с согласия родителей и самих детей, участвовало 20 ребят:

Для повышения уровня развития физической подготовки юных футболистов, в тренировочный процесс подготовки юных футболистов включались следующие упражнения, составляющие комплекс:

1. Упражнения, направленные на развитие специальной выносливости:

- чередование бега с ходьбой: 100 м – медленная ходьба; 100 м – медленный бег; 100 м – ускоренная ходьба; 100 м – бег в среднем темпе; 50 м – бег с резким ускорением; участие в разнообразных подвижных играх; ведение мяча в равномерном темпе на расстоянии 30-50 шагов; ведение мяча от одних ворот до других, с последующим ударом по воротам с расстояния 10 шагов. После удара – вновь ведение, но уже в обратном направлении к другим воротам; набрасывать мяч партнеру так, чтобы он в прыжке ударом головой отправлял мяч назад; игра «Отбери мяч».

2. Упражнения, направленные на развитие силы мышц ног: бег с высоким подниманием бедра с чередованием бега в среднем и быстром темпе; прыжки на одной ноге на дистанции 8 м; приседания из основной стойки поочередно то на одной, то на другой ноге; в приседе прыжки вперед, назад, в стороны; выполнение прыжков вперед или в стороны, с зажатым между ступнями мячом (футбольным или набивным); выполнение ногой бросков набивного мяча.

3. Упражнения, направленные на развитие силы мышц рук: сгибание и разгибание рук в упоре стоя по парам, в упоре лежа; лазание по канату с помощью ног и без участия ног; броски набивного мяча двумя руками: снизу, от груди, из-за головы, из-за спины, через голову, между ногами с наклоном вперед; перебрасывание набивного мяча из руки в руку с отбивом об пол; броски набивного мяча одной рукой.

4. Упражнения, направленные на развитие быстроты: повторная пробежка коротких отрезков от 6 до 8 м; челночный бег 2x10 м, 4x5 м, 3x8 м; бег на месте в максимально быстром темпе с высоким подниманием бедра в течение 8 секунд; бег спиной вперед, приставными шагами на скорость на 6,10,15 м; бег в быстром темпе по ступенькам лестницы; быстрое ведение мяча по прямой на 6 и 10 м [3].

Смена комплексов происходила с учётом недельных микроциклов. В конце этапа проводился педагогический контроль, в котором проявлялась эффективность использования комплексов упражнений.

Контрольное тестирование проходило по 5 зачетным упражнениям: наклон вперед, из положения основной стойки, измерялось расстояние от кистей рук до пола (см) и оценивался данный тест в баллах; отжимание от скамейки (кол-во раз) за 10 секунд; полное приседание за 20 секунд (кол-во раз). С данным упражнением дети справлялись с достаточной легкостью; челночный бег 3 раза по 8 метров (выявилось, что дети совершают в данном упражнении тактические ошибки: так при повороте на беге в обратную сторону ребята неоправданно описывают траекторию дуги, а не резко разворачиваются, что соответственно приводит к увеличению времени пробегания); отбивы футбольного мяча от стенки на расстоянии 2 метров за 10 секунд. Подсчитывалось количество выполненных бросков (дети 5-7 лет еще слабо координированы и поэтому почти всегда мяч у них отбивался от пола перед тем, как его поймать).

Результаты предварительного тестирования. Первое тестирование выявило, что ребята возрастом 5-7 лет показывают среднестатистические результаты уровня физической подготовленности по двигательным качествам силы рук и ног, быстроте и ловкости. По качественной характеристике гибкости уровень развития данного качества несколько превышает среднестатистический уровень.

Далее были проанализированы полученные результаты физической подготовленности по возрастному признаку.

В тесте на гибкость и на силу рук пятилетки показывают в среднем меньший результат по сравнению со средним статистическим показателем (-0,475 балла); шестилетки показывают более высокий результат на 0,47 балла,

чем среднестатистический по всей группе и на силу рук незначительно ниже на 0,28 балла, но более высокий по сравнению с юными футболистами 5 лет; дети 7 лет показывают в среднем несущественно меньший результат по сравнению со средним статистическим показателем (-0,1 балла).

В упражнении на определение силы ног у детей 5 лет показатель меньше на 2,375 балла, чем среднестатистический по этому возрасту; у шестилеток показатель значительно выше на 2,285 балла, чем средний по группе; а у детей 7 лет показатель несущественно больше на 0,6 балла.

В упражнении на скоростно-силовые качества у детей 5 лет, также результат более низкий по сравнению со средним по всей группе. Их скорость в челночном беге была хуже на 0,42 секунды, чем по всей выборке исследуемых; у шестилеток – также результат ниже на 0,32 секунды; у детей 7 лет также результат несколько ниже (0,22 сек) по сравнению со средним по всей группе.

В упражнениях на ловкость, в отбивах футбольного мяча от стенки, у детей 5 лет в среднем меньше по количеству раз на 0,325 удара, по сравнению с средним результатом всей группы; у детей 6 лет – в среднем показатель больше по количеству раз на 0,23 удара за 10 секунд; а у семилеток – в упражнении «Отбивы футбольного мяча от стенки» в среднем показатель ловкости на 0,2 больший по количеству раз, чем по всей группе.

Далее в течение февраля месяца была проведена в группе начальной подготовки по футболу методика, включающая в себя комплекс из 8-10 общеразвивающих и специальных физических упражнений с мячом и без него с обязательным условием включения в него игр. Далее был проведен сравнительный анализ предварительных и повторных результатов контрольных тестирований детей 5-7 лет, занимающихся футболом. Выявилось, что после внедрения методики развития физических качеств в данной группе начальной подготовки спортивного клуба «Волгаренок» выявились положительные сдвиги по всей группе. Так в оценке теста «Наклон вперед» из основной стойки в целом результат улучшился на 0,4 балла; в тесте «Отжимания от скамейки» – на 1,25 количества раз; в упражнении «Приседания» – больше за 20 секунд на 3 приседа; в челночном беге 3 раза по 8 метров результат времени пробегания сократился на 0,52 сек; а в отбивах мяча от стенки дети показали положительную динамику на 0,7 раз.

Таким образом, по всем показателям подготовленности в категории основных физических качеств – силе, гибкости, скорости и ловкости – были получены положительные результаты прироста у детей 5-7 лет после внедрения в тренировочный процесс предложенной методики, что подтвердило выдвинутую нами гипотезу исследования.

Список литературы

1. Ермакова Ю.Н. Влияние занятий на основе использования элементов игры в футбол на развитие координационных способностей у детей 5-7 лет // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта: Научно-теоретический журнал. – 2010 г. – №5. – С. 83 - 87.
2. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. / Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. – Н.Новгород: РА «Квартал», 2012. – 256 с.
3. Фаттахов Р.В. Игровые упражнения как средство технико-тактической подготовки юных футболистов / Р.В. Фаттахов // Современные проблемы физического воспитания и

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПРЯМОМУ УДАРУ БОКСЁРОВ ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Д.Б. Даркенов

Студент 4 курса ФПСРиФК, Астраханский государственный университет

Исследования соревновательной деятельности боксеров свидетельствуют о том, что современный бокс характеризуется возросшей интенсивностью боевых действий. Это побуждает тренеров к поиску резервов подготовки спортсменов, в том числе и в разделе технической.

Проблема данной подготовки является чрезвычайно сложной и в общетеоретическом и в методологическом плане, поскольку требует для своего совершенствования применения различных методов и методических приёмов особенно на начальных стадиях обучения боксу.

Правилами соревнований по боксу разрешается наносить удары в передние или боковые части головы и туловища, выше линии пояса.

В боксе по направлению движения кулака к цели различают три основных вида ударов: прямой, боковой и снизу. Каждый из указанных ударов можно наносить как левой, так и правой рукой в любую, разрешенную правилами, часть туловища или головы. Юные боксеры должны уметь наносить удары быстро и точно и ни в коем случае не злоупотреблять силой.

Обучение боксу начинается с освоения прямых ударов. Для этого имеется много причин. Прежде всего, прямой удар является наиболее применяемых в бою на дальней дистанции и служит основным средством. Помимо указанных причин, обучение боксу начинают с изучения прямых ударов еще потому, что при выполнении этого удара легче контролировать правильность боевой стойки, движений ног, защиты.

Юных боксеров следует особенно внимательно обучать прямым ударам, так как ошибки, допущенные при нанесении прямых ударов, во-первых, приведут к тому, что ученик никогда не овладеет в боксе по-настоящему хорошим стилем и, во-вторых, могут вызвать целый ряд повреждений кисти.

Боксеру от прямого удара, наносимого с дальней дистанции, легче, чем от других ударов, применить защиту, так как он может проследить путь кулака противника.

Пользуясь прямыми ударами в бою, новичок придает организованность своим действиям, подчиняет их определенному тактическому замыслу.

Целью нашего исследования явилось изучение методики обучения прямому удару в группе начальной подготовки.

Исследование проходило в Государственном бюджетном учреждении Астраханской области «Спортивная школа им. Олимпийского чемпиона Б.Г. Кузнецова». В исследовании приняли боксёры группы начальной подготовки.

Прямой удар — это основное оружие боксера. От того, насколько искусно он им владеет, во многом зависит его успех на ринге и на долю этого удара приходится наибольшее число нокаутов. Он применяется во всех формах ведения боя и на всех дистанциях, имеет высокую степень вариативности исполнения

Обучение данному приёму проходило одновременно при обучении стойкам и передвижениям боксёра по рингу.

Из классической стойки удар выполняется так:

1. Перенос МТ (массы тела) на правую ногу (подготовительная фаза).

2. Мощное отталкивание правой ногой от опоры, скачок вперед с выносом правой руки к цели и одновременным вращением туловища вокруг оси: правая стопа — правый тазобедренный сустав — правое плечо. Рука движется по кратчайшему пути (прямая линия) к цели с одновременным «скручиванием» (пронацией) кулака и предплечья (страховка локтевого сустава от переразгибания).

3. В финальной части удара — незначительный наклон туловища вперед. Постановка ног на опору в скачковом передвижении опережает момент соударения руки с целью. Кулак в момент соударения повернут тыльной стороной вверх.

Последовательность в обучении была следующая: боксер находится в «боевой стойке», вес тела распределяется равномерно на обе ноги. В самом начале удара вес тела слегка переносится на правую ногу. Левая чуть поднимается над полом. Тут же производится толчок правой ногой, сила которого зависит от расстояния до цели. Левая рука выбрасывается вперед к цели. Левая нога, останавливая падение тела, касается пола, а кулак головками пальцев касает цель. Тело продолжает двигаться по инерции, и вес его переносится на левую ногу, которая, плотно опираясь на пол, останавливает падение. Правая нога подтягивается, и вес тела располагается на обеих ногах.

Особо следовало обратить внимание на то, что возможны два варианта, где кулак боксёра должен коснуться цели на какие-то доли секунды раньше, чем нога коснется пола, так как в противном случае «удар уйдет в пол», или же, наоборот, что нога должна коснуться пола раньше, чем кулак цели, так как это гарантирует от «провала».

Из педагогических наблюдений отметим, что правильнее обучать боксера такому удару, при котором кулак цели и нога пола касаются одновременно, так как это приучает сочетать нанесение ударов с передвижением.

При выполнении прямого левой данным способом необходимо особо тщательно следить за правильностью и четкостью выполнения движения ногами, так как это те же движения, что при выполнении других ударов (бокового или снизу).

Были выявлены ошибки, когда боксер, нанося удар: неправильно выполняет движение ногами: правая нога слишком близко подтягивается к левой или же совершенно не подтягивается; задирает голову или поворачивает ее (наклоняет) вправо, не прижимая к левому плечу; производит движение не

подобно тычку, а как бы хлопком внешней стороной перчатки, задерживает руку на цели; опускает или отводит назад правую руку, оставляя голову и туловище незащищенными.

После того как занимающиеся овладеют атакующим прямым ударом левой в голову, необходимо обучить их и некоторым основным вариантам этого удара.

Они выполняются следующим образом:

Противник отходит, атакующий преследует его короткими повторными прямыми ударами левой.

Во время атаки левой ногой делается шаг вперед, правая — остается на месте.

Удар левой выполняется в движении назад под шаг правой ногой.

Прямой левой может быть использован в бою как обманное (финтовое) движение для раскрытия защиты или отвлечения внимания противника от истинных намерений, как соизмеряющий дистанцию для более сильного удара правой или левой рукой.

Разучивание прямого удара в туловище мы начинали также в двух шеренгах. Занимающиеся одной шеренги атакуют прямым ударом в туловище, а боксеры второй шеренги, защищая туловище от удара противника «подставкой» правой руки, наносят встречный прямой в голову. Левый встречный используется с целью быстрого усвоения прямого удара в туловище, так как он помогает правильно выполнить уклон, лежащий в основе удара в туловище.

Обучаться надо сразу двум формам выполнения левого прямого в туловище: атакующей и контратакующей. Для этого боксеры одной шеренги атакуют прямым левой в голову, а занимающиеся другой — контратакуют прямым левой в туловище.

Когда занимающиеся освоятся отдельно с атакующей и контратакующей формами удара, следует объединить обе формы. По команде тренера «раз» первая шеренга атакует прямым левой в туловище, а вторая — контратакует прямым левой в голову, по команде «два» вторая шеренга атакует прямым левой в голову, а первая — контратакует прямым левой в туловище.

В этом случае занимающиеся приучаются контролировать движения атакующих, вовремя контратаковать их, учатся атаковать.

Такой методический подход к изучению прямого удара в туловище одновременно в атакующей и контратакующей формах позволяет занимающимся значительно быстрее и правильнее научиться выполнять это движение (особенно основу этого удара — уклон).

Практически все виды ударов в боксе начинаются «загрузкой» левой, правой или обеих ног с последующим отталкиванием ими от опоры и вращением туловища вокруг одной из осей. При этом достигается максимальная эффективность движения.

Список литературы:

1. Осколков В.А., Соловьев П.Ю. Актуальные направления технико-тактической подготовки в боксе // Современное профессиональное образование в сфере физической

культуры и спорта: актуальные проблемы и пути совершенствования: тр. Междунар. науч.-практ. конф., Волгоград, 18-20 апреля 2006 г. Волгоград, 2006. С.214-218.

2. Горюнов А.И. Особенности становления спортивного мастерства боксеров / А.И. Горюнов // Средства и методы совершенствования технического мастерства техникумов физкультуры / Под ред. А.А. Гужаловского. - М.: Физкультура и спорт, 2006. - 285 с.

ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ФУТБОЛИСТОВ ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Н.С. Дмитриев

Студент 4 курса ФПСРиФК, Астраханский государственный университет

Несмотря на серию экспериментальных исследований, внимание специалистов продолжают привлекать проблемы скоростно-силовой подготовки на всех этапах учебно-тренировочного процесса, и совершенствование системы подготовки спортсменов невозможно без поиска новых подходов к организации учебно-тренировочного процесса [1, 2, 4]. Актуальность данного вопроса и послужила основанием для выбора темы исследования.

Цель исследования заключалась в изучении методов и средств для эффективности организации учебно-тренировочного процесса скоростно-силовой направленности футболистов группы начальной подготовки.

Настоящее исследование проводилось в условиях учебно-тренировочного процесса ДЮСШ п. Николаевка, где были составлены 2 группы по 15 футболистов 11-12 лет, занимающихся в ДЮСШ в группах начальной подготовки.

Анализ программных и методических материалов учебно-тренировочного процесса ДЮСШ и организации этого процесса на практике свидетельствуют о том, что обучение в группах начальной подготовки (ГНП) 2-го года обучения в учебном году проводится на протяжении 36 недель, по 6 (1 час-45 мин) учебных часов в неделю (3 занятия). План на месяц состоит из микроциклов. Исходя из цикличности обучения, годовое планирование учебно-тренировочного процесса (УТП) разрабатывается с учетом всех видов подготовки. Приоритеты учебного процесса отражаются в содержании микроциклов, в которые могут вноситься тактические коррективы в виде меняющихся методов или средств обучения. В отдельных случаях, ввиду отставания какого-либо качества, можно изменить и направленность занятия. Однако, изменения носят тактический характер, оставляя общую стратегическую линию неизменной. В стратегии упор сделан на те важнейшие факторы, которые во взрослом футболе являются решающими, они являются фундаментом многолетнего планирования.

Важным условием прочного усвоения учебного материала является правильно построенное тренировочное занятие.

При определении направленности занятий относительно воспитания физических качеств, мы обращались к таблице примерных сенситивных периодов в их развитии.

При построении микроциклов для групп начальной подготовки (11-12 лет; 6 часов в неделю) мы предлагаем следующую направленность занятий в сфере воспитания физических качеств в недельном цикле:

1-й микроцикл (1-я неделя).

1-й день - воспитание общей быстроты и скоростно-силовых качеств.

2-й день - воспитание общей и специальной быстроты.

Схема проведения занятий: 1, 3, 5 неделя – 1 микроцикл; 2, 4, 6 неделя – 2 микроцикл. Как видно из этой схемы мы соблюдаем определенную направленность занятия, конечно, в совокупности на занятии будут проявления и других физических качеств, но целесообразно направленную работу проводить с каким-то одним качеством.

Очень важно, сохраняя направленность, применять разнообразные тренировочные средства. Это создает эффект постоянной новизны, обучающиеся не успевают «заикливаться» на одних и тех же упражнениях.

Мы приводим содержание микроциклов для групп начальной подготовки 1-го года обучения. Представленные микроциклы, с помощью которых мы предлагаем проводить УТП, конечно, не являются жесткой схемой. Показаны лишь возможные пути применения разработанной методики.

Соблюдая направленность занятия и определенное чередование упражнений, можно заменить любое упражнение аналогичным.

Исходя из современных принципов спортивной тренировки, возраста, возможностей занимающихся, конкретного периода подготовки вносятся коррективы. Из-за погодно-климатических условий занятия проводятся в закрытых помещениях (спортивный зал общеобразовательной школы).

Полученные результаты позволили выявить, что у занимающихся экспериментальной группы произошли достоверные сдвиги во всех изучаемых показателях.

В практике футбола информативными показателями скоростно-силовой подготовленности признаны результаты в беге на 30 м с места. Результаты тестовых исследований «Бег на 30 м из положения «высокого старта» у испытуемых экспериментальной группы равны 5,5 сек. в начале и 5,26 сек. в конце эксперимента, улучшение на 0,24 сек. (= 4,4%).

У испытуемых контрольной группы результаты тестовых исследований бега на 30 м из положения «высокого старта» к концу эксперимента существенно не изменились: 5,5 сек. в начале и 5,47 сек. в конце эксперимента. Прирост результатов составил 0,03 сек. (= 0,5%).

Широкое распространение в спортивных играх имеет тест – «челночный бег». Показатели теста «Челночный бег 3x10 м» у испытуемых контрольной группы к концу эксперимента существенно не изменились: 9,53 сек. в начале и 9,5 сек. в конце эксперимента. Прирост результатов составил 0,03 сек. или = 0,3%. В то же время прирост результатов экспериментальной группы более существенный. Результаты равны 9,55 сек. в начале и 9,15 сек. в конце

эксперимента, улучшение на 0,4 сек. или = 4,2%. Заметно существенное превосходство экспериментальной группы, как в итоговых результатах, так и в приростах результатов.

У участников экспериментальной группы наблюдался достоверный прирост результатов по тесту «Прыжок в длину с места»: 184,6 см и 191 см. соответственно в начале и конце эксперимента, прирост составил 6,4 см. или = 3,5%. Результат в контрольной группе изменился с 184,6 см в начале до 185 см в конце эксперимента. Результат улучшился на 0,4. Различия в приростах результатов групп в конце эксперимента составили 2,3 см.

Таким образом, наблюдается относительно значительное и стабильное увеличение скоростно-силовой подготовленности юных футболистов 11-12 лет в экспериментальной группе под воздействием тренировки по разработанной нами программы интенсивного развития скоростно-силовых качеств. В контрольной группе также произошли определенные сдвиги в изучаемых показателях, но они несущественны (средний прирост = 0,5 %).

Результаты настоящего исследования показали, что прирост (средний прирост = 4,6 %) всех исследуемых показателей скоростно-силовых способностей экспериментальной группы выше, чем прирост данных показателей в контрольной группе. Это свидетельствует о том, что предлагаемые тренировочные воздействия, направленные на развитие скоростно-силовых способностей средствами футбола у подростков 11-12 лет, обеспечивают тренировочный эффект в рамках короткой (1,5 месяца) программы интенсивного развития скоростно-силовых качеств.

И хотя в контрольной группе также произошли определенные сдвиги в изучаемых показателях, но они несущественны (средний прирост = 0,5 %). Что подтверждает, в конечном итоге, исследования многих авторов, которые установили, что если тренировочные программы состоят из учебно-тренировочных занятий различной направленности, на этапе небольшой продолжительности (от 15 дней до 1,5 месяца) уровень физических качеств футболистов практически не изменяется, если вклад тренировочных средств различной преимущественной

Результаты нашего квалификационного исследования показали, что прирост (средний прирост = 4,6 %) всех исследуемых показателей скоростно-силовых способностей экспериментальной группы выше, чем прирост данных показателей в контрольной группе. Это свидетельствует о том, что предлагаемые тренировочные воздействия, направленные на развитие скоростно-силовых способностей средствами футбола у подростков 11-12 лет, обеспечивают тренировочный эффект в рамках короткой (1,5 месяца) программы интенсивного развития скоростно-силовых качеств.

Список литературы:

1. Кузнецов А.А. Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. II этап (11-12 лет) / А.А. Кузнецов – М.: Олимпия, Человек, 2007. – 208 с.
2. Монаков, Г.В. Подготовка футболистов / Под ред. Г.В. Монакова. – Псков, 2003. – 256 с.

3. Плон Б.И. Новая школа в футбольной тренировке. / Б.И. Плон. – М.: Терра-Спорт, 2002. – 240 с.

4. Тюленьков С.Ю. Теоретико-методические аспекты управления подготовкой футболистов. Учебное пособие. / С.Ю. Тюленьков, В.П. Губа, А.В. Прохоров. – М.: МГИУ, 1997. – 116 с.

АНАЛИЗ ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ С МЯЧОМ ФУТБОЛИСТАМИ 12-14 ЛЕТ

Б.С. Есекеев

Астраханский государственный университет

Техническое мастерство игрока в футболе характеризуется как количеством приемов, которые он использует на поле, так и вариативностью их выполнения, умением выполнять технические приемы при активном сопротивлении соперников. Специалистами отмечается отставание в технике владения мячом игроков российских профессиональных команд по футболу от зарубежных при выполнении индивидуальных технико-тактических действий, выражающееся в неточных передачах, нереализованных голевых моментах. Владение мячом в футболе является основополагающей в системе подготовки игрока высокого класса и поэтому данный вопрос требует тщательного рассмотрения [1].

Цель исследования: состоит в проведении анализа наиболее эффективных и целесообразных технических приемов с мячом, применяемых в футболе и выполняемых игроками 12-14 лет во время соревновательных игр.

В ходе исследования предполагается, что рассмотрев процесс технической подготовки футболистов 12-14 лет, а также качество выполнения технических приемов с мячом, мы выявим слабые стороны техники владения мячом, а на основе этого разработаем методику тренировки футболистов данного возраста, что в дальнейшем даст возможность повысить результативность их соревновательной деятельности.

Техника владения мячом включает многогранную группу приемов: удары, остановки, ведение, обманные движения (финты), отбор мяча. Кроме того в технику владения мячом входит специфический прием, выполняемый руками - вбрасывание мяча из-за боковой линии. Функции игроков определяет только различия в количестве выполнения тех или иных приемов в процессе игры. Что касается качества выполнения технических приемов передвижения игроков, то все полевые игроки должны владеть стабильным навыком выполнения всех групп прием[2].

Основным методом исследования в нашей работе является метод педагогического наблюдения, так как он на наш взгляд имеет ряд преимуществ по сравнению с другими методами исследования:

Педагогическое наблюдение проводилось нами в естественных условиях на различных футбольных полях в момент проведения серии игр на первенство области. В эксперименте участвовали игроки команды МБУ ДО «ДЮСШ п.

Володарский». Наши педагогические наблюдения вытекают из поставленных нами, задач исследования имеют свою специфику, связанную с особенностями игры футбол.

В процессе наблюдения нами фиксировалось в специально разработанной карточке количество обманных приемов с мячом выполненных за просмотрную игру футболистами 12-14 лет. Приемы должны были быть выполнены без нарушения правил игры в футбол. Так же во время игры, нами фиксировалось количество способов ведения мяча футболистами, за которыми мы наблюдали. После каждой просмотренной игры подсчитывалось общее количество обманных приемов и способов ведения мяча, а затем определялись обманные приемы, наиболее часто применяемые игроками в ходе игры, а также обманные приемы и способы ведения мяча, наиболее часто применяемые игроками нападения.

Полученные данные подвергались математической обработке и выражались в вычислении среднего количества выполняемых технических действий с мячом. Все наблюдения заносились в специально разработанные карточки, где отмечалось общее количество необходимых действий, применяемых игроками в ходе игры.

В период исследования, велась качественная учебно-тренировочная работа с группой. Внимание уделялось обучению и совершенствованию технических приемов с мячом, а так же и комбинационным связкам, применяемым игроками.

Наблюдая за выбранной нами командой в течение года, мы получили определенные результаты качественного и количественного выполнения игроками технических приемов с мячом во время соревновательных игр.

Анализируя все полученные в течение года данные, мы сделали соответствующие выводы. В процессе игры футболистами 12-14 лет не в полном объеме используются разнообразные виды ведения мяча, в основном предпочтение отдается:

- ведению мяча внешней частью подъема;
- ведению мяча средней частью подъема;
- ведению мяча внутренней стороной стопы.

Показатели свидетельствуют о том, что игроки исследуемой команды наиболее часто применяют такие обманные приемы, как:

- ложный замах ногой по мячу - 91 раз, качество выполнения данного технического действия с мячом - 57%;
- отведение мяча ногой «под себя» и выдвигание его вперед с поворотом - 83 раза. Качество выполнения данного технического действия с мячом соответствует 52%;
- посыл мяча мимо соперника носком стопы - 62 раза. Качество выполнения данного технического действия с мячом - 38%. Следовательно, по данным исследования можно сделать следующий вывод, что игроками команды наиболее часто применяются такие обманные приемы:
- ложный замах ногой по мячу;

- отведение мяча ногой «под себя» и выдвигание его вперед с поворотом.
- Рассматривая и анализируя технику игры с мячом в командах мастеров, мы пришли к выводу, что игроки высокого класса предпочитают следующие обманные приемы:
 - наклон туловища и выпад ноги в одну сторону, а уход от соперника в другую сторону;
 - отведение мяча ногой «под себя» и выдвигание его вперед с поворотом.

В заключении мы хотели бы обратить внимание на слова великого тренера Киевского «Динамо» Валерия Лобановского, который выделил проблему нашего футбола еще в конце 1980-х годов, которая, на наш взгляд, актуальна и сейчас. «Мы знаем, что наши отечественные игроки не обладают необходимыми профессиональными качествами - техника, тактика, работа с мячом и работа на скорости. Ни один нападающий не может обыграть нескольких игроков соперника и решить задачу. Во многом это зависит от тренировочного процесса в детском возрасте. Элементарные средние и длинные передачи, остановки, особенно в движении, оставляют желать лучшего. Что говорить о техническом арсенале при обводке соперника? В наших условиях есть выход из создавшегося положения. Тренерам необходимо заниматься моделированием тренировочного процесса, то есть разработать несколько тренировочных упражнений тактического характера — выход со своей половины поля от защитников через полузащитников и далее до нападающих и далее завершение атаки взятием ворот».

Все это говорит о том, что положительный результат освоения технических действий с мячом футболистами 12-14 лет может быть при условии соблюдения уже существующих методик обучения техническим приемам игры, и успешном решении задач как физической, технической и тактической подготовленности игроков.

Список литературы

1. Адамбеков К.И. Оптимизация тренировочных занятий при подготовке юных футболистов в условиях общеобразовательных школ. М., СпортАкадем. Пресс, 2011, 16 с.
2. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет / С.М. Мосягин – Н/Н: РА «Квартал», 2012. 256 с.

РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ У ДЕВОЧЕК В БЕГЕ НА ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ

Е.Н. Колесникова

Астраханский государственный университет

Выносливость в спорте – это способность организма сопротивляться утомлению во время длительного выполнения спортивных упражнений. Уровень развития выносливости определяется прежде всего функциональными возможностями сердечнососудистой и нервной систем, уровнем обменных процессов, а также координацией деятельности различных органов и систем. Существенную роль при этом играет так называемая экономизация функций

организма. На выносливость вместе с этим оказывает влияние координация движений и силы психических, особенно волевых процессов спортсмена [1].

Актуальность темы – в настоящее время в беге на средние, длинные и сверхдлинные дистанции у женщин накопилось немало проблем: снижается количество наших спортсменок в списках сильнейших мира, в сборной команде страны мало новых имен. И тому есть свои причины.

Молодые тренеры, желая побыстрее проявить себя, забывают о разносторонней подготовке своих учениц, форсируя их тренировку. На соревнованиях часто заметно, что даже молодые спортсменки имеют лишний вес, слабый опорно-двигательный аппарат, низкую техническую, функциональную и физическую подготовленность. Отмечается и низкая мотивация спортсменок на достижение высоких результатов. Не случайно боится стартов, а их соревновательная деятельность нестабильна.

В большей степени, виной тому служит еще и нехватка обучающих программ, рекомендаций по подготовке девушек – бегуний на длинные дистанции, не достаточное количество публикаций в литературе, а часто, и недоступность информации [2, 3].

Данная работа является попыткой на основе теоретических знаний по развитию выносливости, подготовке спортсменок – бегуний на длинные дистанции и краткого анализа практической деятельности стайеров мирового уровня позволит сформулировать основные направления в деятельности тренера и ориентировочные моменты в подготовке юных бегуний на средние и длинные дистанции.

Объект исследования – система развития общей выносливости у юных бегуний на длинные дистанции.

Предмет исследования – программа подготовки юных бегуний на длинные дистанции, управление годичной (многолетней) подготовкой юных спортсменок на различных этапах тренировочного процесса.

Цель исследования – совершенствование системы специальной подготовки юных бегуний на длинные дистанции на основе рационального планирования и управления тренировочным процессом.

Задачи исследования:

1) Осуществить анализ общих принципов подготовки девушек 14-16 лет для разработки системы планирования и управления тренировочным процессом на различных этапах подготовки юных спортсменок – бегуний на длинные дистанции.

2) Выявить эффективность использования различных тренировочных режимов, направленных на развитие общей выносливости у юных бегуний на длинные дистанции.

3) Выявить эффективность использования различных технических характеристик бега в процессе педагогического эксперимента.

4) Разработать комплексную систему специальной подготовки юных бегуний на различных этапах тренировочного и соревновательного циклов.

Решение поставленных задач проводилось в несколько этапов. На первом этапе определялось общее направление исследований, осуществлялось

изучение отечественных и зарубежных систем спортивной тренировки в беге на средние и длинные дистанции, требующих проявления качества выносливости.

На втором этапе проводились собственные экспериментальные исследования в естественных условиях подготовки, обобщались полученные результаты и выводы. Был разработан тренировочный режим, направленный на улучшение спортивного результата. На третьем этапе на основе проведения анализа подготовки олимпийских чемпионов и данных, полученных в результате собственного эксперимента, были разработаны современные научно-методические подходы к построению системы специальной подготовки юных бегуний на длинные дистанции на различных этапах тренировочного и соревновательного циклов. Четвертый этап был посвящен педагогическому анализу системы специальной подготовки юных бегуний на длинные дистанции.

Проведен анализ результатов соревновательной деятельности и сравнительных данных 10 спортсменок – участников районных и областных соревнований.

В исследовании принимали участие девочки 14-16 лет контрольной и опытной группы.

Контрольная группа – 5 человек. Занятия проводятся в спортзале и на стадионе ДЮСШОР г. Дмитрова. Вид спорта – легкая атлетика. Спортсменки-девочки 14-16 лет. Занимающиеся имеют разряды от III взрослого до I взрослого. Занятия проводятся 5 раз в неделю: понедельник, вторник, среда, пятница, суббота. Продолжительностью 1-1,5 часа.

Опытная группа – 5 человек. Занятия проводятся в спортзале и стадионе при МОУ Каменской средней школе №2. Вид спорта – легкая атлетика. Результаты проведенного тестирования показали, что результаты физической подготовки девушек в двух группах прогрессируют. В первой контрольной группе у девушек на фоне общей выносливости преобладают скоростно-силовых качества. Это четко прослеживается на дистанциях 100м, 800м и в тесте поднятии туловища из положения, лежа на спине за одну минуту. Тест Купера по результатам исследования показал, что у девушек в опытной группе более развита выносливость, чем у девушек контрольной группы.

Исходя из опыта работы над повышением спортивного мастерства девушек из двух групп, можно определить основные принципы подготовки спортсменок на длинные дистанции. Систематическая, многолетняя и круглосуточная тренировка стайера должна быть направлена на достижение высокой беговой выносливости, повышение скоростных качеств, улучшение силовой подготовки, совершенствование техники и тактики бега, воспитание высоких волевых качеств и целеустремленности в достижении поставленных целей.

Учитывая, какими физическими качествами должны обладать бегунии на длинные дистанции, зная закономерности их развития и поддержание всех необходимых качеств в течение всего соревновательного периода на высоком уровне функционального состояния, можно с большей долей уверенности в

правильности решений подойти к составлению годового (а то и многолетнего) плана тренировочного процесса.

Проанализировав, какое влияние на развитие спортивной формы оказывают различные средства тренировки, можно утверждать, что использование в тренировке больших объемов бега в аэробном режиме в подготовительном периоде, дальнейшее, поэтапное снижение этих объемов с одновременным освоением новых – более высоких скоростей бега во второй половине подготовительного и предсоревновательного периодах – является одной из наиболее верных методик тренировки бегуний на длинные дистанции.

Эта методика позволяет добиться высоких спортивных результатов и стабильно выступать на протяжении всего соревновательного периода и в течение целого ряда лет.

Тренер должен четко представлять себе цели и задачи различных этапов подготовки, давать обоснование применяемых средств тренировки, адекватность нагрузки и соотношение ее с функциональными возможностями тренирующихся.

Список литературы

1. Бойко А.Ф. Основы лёгкой атлетики. - М., МГУ: Физкультура и спорт, 2004. - 329 с.
2. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под.ред. проф. Ю. Ю. Курамшина. – 2-е изд., испр. – М. : Советский спорт, 2004. – 464 с.
3. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. — М., 2002.
4. Шишкин, А. И. Легкая атлетика: учебное пособие для студентов ВУЗов / А. И. Шишкин - М. : Академия. 2003. – 450 с.

ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОК В ЖЕНСКОЙ ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ

М.А.Коцарева

Астраханский государственный университет

Наиболее характерной особенностью современного женского спорта является интенсивное освоение женщинами тех его видов, которые до недавнего времени считались привилегией только мужчин: футбола, хоккея, единоборств, тяжелой атлетики, некоторых видов легкой атлетики.

Борьба, несомненно, представляет собой одно из самых примечательных и специфических явлений спортивной жизни планеты XXI в. Об этом свидетельствуют многообразие ее форм и необычайная популярность во всем мире.

Вольная борьба среди женщин стала развиваться у нас с начала 90-х гг., несколько позже, чем за рубежом. В 1991 г. сборная команда страны впервые приняла участие в третьем Чемпионате мира и с тех пор является непременным участником крупнейших международных состязаний

К настоящему времени женская сборная команда России по вольной борьбе по-прежнему одна из сильнейших в мире.

Актуальность. Женская вольная борьба в нашей стране развивается уже на протяжении 17 лет. С введением женской борьбы в программу Олимпийских игр в 2004 году она набирает все большую популярность в мире и не уступает другим видам спорта по своей значимости.

Успешное выступление женской сборной России по вольной борьбе на XXX Олимпийских играх в Лондоне 2012 года и XXXI Олимпийских играх в Рио-де-Жанейро 2016 года дает нам право сказать, что наша сборная является одной из главных претенденток на звание лидера. Однако, поражение наших девушек на последней Олимпиаде в финальных поединках с Японскими спортсменками вызывает ряд вопросов относительно правильности подхода к тренировочному процессу и особенностей в подготовке спортсменок в женской вольной борьбе. Таким образом, актуальность изучения особенностей подготовки спортсменок в женской вольной борьбе не вызывает сомнений [3].

Цель исследования: изучить особенности подготовки спортсменок в женской вольной борьбе.

Задачи исследования:

1. Проанализировать историю развития современной вольной борьбы, особенности женского организма.
2. Выявить особенности женской вольной борьбы.
3. Определить перспективные методики подготовки спортсменок в женской вольной борьбе.

Объект исследования: учебно-тренировочный и соревновательный процесс подготовки спортсменок.

Предмет исследования: методики подготовки в женской вольной борьбе на примере развития физического качества- силы.

Вольная борьба представляет собой гармоничное взаимодействие скорости, гибкости и силы.

Сила борца – это способность преодолевать сопротивление соперника или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Силовые качества могут развиваться и совершенствоваться при условии максимальных мышечных усилий (напряжения и расслабления). Поэтому построение методики воспитания силы направлено на организацию условий, в которых это возможно.

Проявление силы в борьбе происходит в сочетании с другими физическими качествами. Это связано с тем, что сила определяется изменением ситуаций, создающихся в схватке. В соответствии с этим, подбор упражнений, развивающих силу спортсменок, должен осуществляться в соответствии с характером двигательных действий присущих данному виду спорта. Для развития специальной силовой подготовки спортсменок, занимающихся вольной борьбой, нами был определен ряд упражнений, которые, совместно с тренером, мы включили в учебно-тренировочные занятия[1].

Специальная направленность представленной методики силовой подготовки спортсменок представляет собой, прежде всего, развитие физической силы тех групп мышц, которые берут на себя основную нагрузку при осуществлении двигательных действий, свойственных данному виду

спорта. Развитие специальной силовой подготовки осуществляется посредством специальных упражнений, которые воздействуют одновременно и на другие двигательные качества, сохраняя при этом свою структуру[2].

Для апробации методики развития силы у девушек-борцов нами были исследованы девушки-борцы экспериментальной (n=5 человек) и столько же девушек-борцов контрольной группы (n=5 человек) в возрасте 16-18 лет. Исследование проводилось на базе спортивной школы имени Олимпийского чемпиона Б.Г.Кузнецова города Астрахани. По однородности группы были равнозначны, так как спортсменки находились на одном этапе тренировки, имели одинаковый уровень спортивной квалификации, стаж занятий борьбой и возраст.

Исследование проведено в 5 этапов:

1 этап. Сбор и анализ научно-методической литературы.

2 этап. Проведение анкетирования.

3 этап. Проведение педагогического наблюдения.

4 этап. Проведение педагогических экспериментов и исследований.

5 этап. Сбор и анализ полученных результатов.

На первом этапе нами был осуществлен аналитический обзор научных и специальных работ по проблеме исследования, а именно: учебно-методическая литература и сборники научных статей. А также были определены цели и задачи исследования.

На втором этапе исследования нами было проведено анкетирование, с целью получения более полной информации об испытуемых спортсменках. Анкета представляет собой письменный ответ на систему стандартизированных вопросов. Положительной стороной данного этапа является возможность охвата сразу всех опрашиваемых.

На третьем этапе исследования мы провели педагогическое наблюдение, которое позволила визуально определить уровень физической подготовки спортсменок, их работоспособность и общее физическое состояние.

На четвертом этапе проводился педагогический эксперимент с контингентом занимающихся - девушки 16-18 лет. Нами было проведено тестирование непосредственно перед началом эксперимента, для фиксации начальных показателей, а также контрольное тестирование для определения динамики. Эксперимент проводился в течение 3 месяцев в процессе учебно-тренировочных занятий.

Следует учесть, что данная методика применялась на спортсменках группы спортивного совершенствования, общая физическая подготовка которых на основании ряда фактов и проведенного нами тестирования, позволяет применить данную методику.

Исследование проводилось в течение трех недель на специально-подготовительном этапе подготовительного периода. На первом этапе (первый день применения методики специальной силовой подготовки) выполнялся комплекс следующих упражнений:

I. Упражнения в парах.

II. Борьба в положениях.

III. Игра «Регби».

IV. На втором этапе методики развития специальной силовой подготовки спортсменов выполнялся второй комплекс упражнений.

I. Упражнения с диском от штанги:

II. Упражнения с резиной: имитация проходов в ноги с внешним сопротивлением

III. Упражнения на скорость:

Наша методика развития специальной силовой подготовки спортсменов обоснована тем, что именно сочетание физической и технико-тактической подготовки позволит повысить уровень специальной силовой подготовки девушек-борцов, при этом не оказывая негативного воздействия на другие физические качества спортсменов, что, в свою очередь, является предпосылкой для достижения высоких и стабильных спортивных результатов.

Список литературы

1. Борьба за Логос. Г. Сковорода. Жизнь и учения: Владимир Эрн — Санкт-Петербург, АСТ, Харвест, 2014 г.- 592 с.

2. Вольная борьба на летних Олимпийских играх 2000: Джесси Рассел — Москва, Книга по Требованию, 2013 г.- 133 с.

3. Тараканов Б.И., Апойко Р.Н., Неробеев Н.Ю. Женская вольная борьба как полноправный участник международного олимпийского движения/ Б.И.Тараканов, Р.Н.Апойко, Н.Ю. Неробеев. – Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта, -№9 (103) . 2013.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ ЗА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬЮ БАТУТИСТОВ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

В.А. Кузьмичев

Астраханский государственный университет

Постоянный рост сложности прыжков на батуте и повышение мастерства батутистов ставят перед спортивной педагогией ряд проблем, решение которых должно быть направлено как на совершенствование традиционных средств тренировки, так и на поиск новых эффективных методов воспитания физических способностей и морально-волевых качеств занимающихся прыжками на батуте [2].

Цель нашей работы заключалась в выявлении эффективности применения педагогического контроля в учебно-тренировочном процессе батутистов 8-9 лет. В ходе работы предполагалось, что разработка методики педагогического контроля за физической подготовленностью батутистов на этапе начальной специализации, позволит оперативно определять отстающие стороны подготовленности занимающихся, оперативно находить эффективные пути их коррекции, что будет способствовать повышению уровня специальной физической подготовки, эффективности учебно-тренировочного и соревновательного процессов.

Рассматривая вопросы, связанные с подготовкой батутистов нам

следовало определить отстающие стороны подготовленности занимающихся. Для этого нами выявлены ведущие показатели, которые могут быть использованы для подбора тестов и для оценки уровня физической подготовленности спортсменов на этапе начальной специализации.

Для определения физической подготовленности юных спортсменов использовались 6 тестов характеризующих: гибкость, силу, ловкость, специальную выносливость, координацию и скоростно-силовую подготовленность прыгунов занимающихся в учебно-тренировочных группах второго года обучения (УТГ-2).

1. Тест, характеризующий скоростно-силовую подготовленность спортсменов: сгибание и разгибание туловища из положения, лежа на спине, руки за голову, до полного поднятия туловища. Выполняется за 10с.

2. Тест на гибкость – стоя на скамейке, с прямыми ногами, выполняется наклон вперед, максимально сгибаясь в тазобедренных суставах. Измеряется расстояние от точки опоры (скамейки) до кончиков пальцев рук при помощи измерительной линейки (см).

3. Тест на силу – подтягивание в висе на перекладине. Выполняется из исходного положения «вис хватом сверху». Требования, предъявляемые к выполнению упражнения: одновременное и равномерное сгибание рук до касания перекладины грудью на максимальное количество раз.

4. Тест, характеризующий специальную выносливость – запрыгивание на возвышение (40 см) за 20с (кол-во раз). Прыжки выполняются на прямых ногах, стопы сомкнуты.

5. Тест, характеризующий координационную подготовленность спортсменов – удержание равновесия на ограниченной опоре (с). Выполняется на бруске высотой 4 см и шириной 4 см, руки в стороны, на толчковой ноге, пятка не касается бруска, другая нога вниз – в сторону [1].

6. Тест, характеризующий ловкость - челночный бег 5 по 5 метров. Засекается время выполнения упражнения (с).

С целью определения уровня технической подготовленности анализировались результаты соревнований юных батутистов. Показателем подготовленности являлась сумма баллов за соревновательные упражнения.

Перед началом исследования с целью определения исходного уровня физической подготовленности было проведено тестирование по предложенным тестам. Полученные результаты мы ранжировали по пяти уровням – высокий, выше среднего, средний, ниже среднего и низкий.

Было выявлено, что высокий уровень физической подготовленности в контрольной группе имеет 1 чел. – 8,3%, выше среднего 3 чел. – 24,9%, средний уровень – 8 чел. -66,8%.

В экспериментальной группе на высоком уровне находился 1 чел. – 8,3%, на уровне выше среднего 2 чел. – 16,6%, на среднем уровне – 9 чел. - 74,7%. В процессе эксперимента использовались различные методические приемы совершенствования специальной физической подготовленности детей, занимающихся прыжками на батуте: переключение зрительного контроля процесса движения на меняющуюся обстановку и музыкальное сопровождение;

придание традиционным общеразвивающим упражнениям сложнокоординационную окраску, все это способствовало повышению роли тренировочного процесса.

На основе анализа результатов I этапа эксперимента мы предположили, что гимнастические упражнения интегрального характера, объединенные в специальные комплексы, окажут более выраженные изменения уровня физической подготовленности прыгунов на мини-трампе. Для изучения эффективности применения разработанных комплексов и двигательных заданий развития специальных физических качеств был проведен второй этап педагогического эксперимента. Где мы повторно протестировали юных прыгунов на мини-трампе и проанализировали их выступления на соревнованиях.

Обработав, данные мы выявили, что результаты теста – «Удержание равновесия на ограниченной опоре (сек)» до эксперимента и после него имеют значительные достоверные различия. В тестах – «наклон вперед стоя на гимнастической скамейке (см)», «запрыгивание на возвышение (40 см) за 20с (кол-во раз)» изменения произошли на незначительном уровне, но качество исполнения теста улучшилось.

В тестах: «сгибание и разгибание туловища из положения, лежа на спине за 10с (кол-во раз)», «подтягивание в висе на перекладине (кол-во раз)» и в тестовом задании «челночный бег 5×5 м (с)» результаты стали лучше, и спортсмены экспериментальной группы перешли со среднего уровня на уровень выше среднего.

Было выявлено, что спортсмены экспериментальной группы по результатам выступлений набрали больше баллов, что дало им возможность подняться выше в турнирной таблице. Так же нами проанализировано и качество выполнения основных технических элементов программы соревнований, и можно сказать, что в экспериментальной группе спортсменами элементы были выполнены техничнее и практически безошибочно.

В контрольной и в экспериментальной группах заметны положительные сдвиги в физической подготовленности юных прыгунов на батуте. Низкого уровня физической подготовленности у занимающихся в экспериментальной и контрольных группах выявлено не было. Но в контрольной группе переход со среднего уровня осуществлен на уровень выше среднего, а в экспериментальной группе спортсмены перешли на высокий уровень физической подготовленности. Это говорит о положительном влиянии разработанной нами методики специальной физической подготовки, которая была использована нами с целью коррекции физической подготовленности спортсменов.

В заключение исследования можно констатировать что, грамотно разработанные системы контроля за физической подготовленностью спортсменов дают возможность планировать тренировочный процесс и корректировать подготовку спортсменов, путем включения специальных упражнений, непрерывного освоения новых упражнений или изменение условий, внешних факторов для выполнения уже изученных движений.

Следовательно, педагогический контроль дает возможность быстро реагировать на отстающие показатели физической подготовленности спортсменок, появляется возможность планировать тренировочный процесс с учетом коррекции физической подготовки спортсменов и освоения ими сложных двигательных действий.

Список литературы

1. Ермолина Н.В., Краснова В.И Янкевич И.Е.. Методика и критерии отбора спортсменок в художественную гимнастику / Медико-биологические, клинические и социальные вопросы здоровья и патологии человека - XII Областной фестиваль «Молодые ученые - развитию Ивановской области» межрегиональная научная конференция студентов и молодых ученых с международным участием. Министерство здравоохранения РФ; Ивановская государственная медицинская академия. 2016. С. 285-
2. Шукшов С.В. Модель основных компонентов соревновательных действий акробатов – прыгунов на этапе специализированной подготовки /С.В. Шукшов, Н.Н. Пиллок, С.В. Фомиченко //Физическая культура, спорт – наука и практика. 2013, № 4. С. 23-25.

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПРЕБЫВАНИЯ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОК НА ЭТАПЕ СОХРАНЕНИЯ ДОСТИЖЕНИЙ В СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ ИХ РЕШЕНИЯ

А.И. Левашова

студентка группы ФА- 15 Астраханский государственный университет

В основе деятельности спортсменов в олимпийском спорте, от этапа начальной подготовки и до этапа сохранения высшего спортивного мастерства, преимущественно ставят задачи выхода и достижения наивысших результатов на Олимпийских играх. Не вызывает сомнений тот факт, что высокие достижения многих выдающихся спортсменов с годами тяжело повторить, несмотря на значительные организационные и финансовые вложения. Поэтому наряду с проблемой совершенствования системы подготовки спортивного резерва, является и проблема продолжительного сохранения спортивной карьеры спортсменами, которые достигли высочайшего уровня.

Цель исследования – определить проблемы и перспективные направления их решения в подготовке высококвалифицированных спортсменок на этап сохранения достижений в спортивной гимнастике.

Методы исследования. В работе использовались анализ научно-методической и специальной литературы, данные Internet, сопоставление. Анализ литературных источников позволяет утверждать, что в современной системе подготовки высококвалифицированных спортсменок на этапе сохранения достижений в спортивной гимнастике существуют следующие проблемы:

1. Невнимание к индивидуализации процесса подготовки спортсменок на этапе сохранения достижений в спортивной гимнастике. Подтверждением того, что индивидуальные особенности гимнасток учитываются явно недостаточно,

является то, что многие способные гимнастки ушли из спорта, в значительной мере не раскрыв своих возможностей. Это связано с тем, что в отношении к ним была применена стандартная система подготовки, не учитывающая их индивидуальных, психических особенностей, функциональных и адаптационных резервов. Решением данной проблемы должно быть глубокое изучение индивидуальных особенностей гимнасток, степени истощенности адаптационных ресурсов, наличия резервных возможностей организма, степени влияния тренировочных и соревновательных нагрузок на функциональное состояние и уровень подготовленности квалифицированных спортсменов.

2. Значительное увеличение количества ответственных соревнований в году у высококвалифицированных гимнасток. Данная тенденция в первую очередь привела к тому, что подготовка гимнасток перестала быть ориентированной на одни главные соревнования в сезоне. Увеличение числа спортивных соревнований заметно расширило границы соревновательного периода, изменив стандартную схему периодизации процесса спортивной подготовки. Таким образом, возникла проблема поиска оптимальных показателей тренировочных и соревновательных нагрузок в период подготовки к Играм Олимпиад. Рассматривая соревновательную деятельность гимнасток участвовавших на одних Играх Олимпиад и на двух и более Играх Олимпиад в своей карьере, необходимо выделить следующие особенности. Спортсменки, имеющие в своей соревновательной практике выступление на нескольких чемпионатах мира и одних Играх Олимпиад значительно изменяют тренировочные объемы после первых в своей карьере Игр. У всех гимнасток наблюдается значительное уменьшение тренировочных и соревновательных объемов в первый год после выступления на Олимпийских играх. При этом характер динамики объема нагрузок имел следующие особенности: до выступления на первых в своей спортивной карьере Играх объем нагрузок у спортсменок увеличивался постепенно, что в наибольшей степени соответствовало механизмам адекватной адаптации и характеризовало этап максимальной реализации многолетней подготовки спортсменов. У спортсменок, для которых участие на Играх Олимпиад было вторым или третьим в карьере динамика объема нагрузки по годам четырехлетнего цикла имела волнообразный характер. Данная модель отражает особенности подготовки на этапе сохранения достижений и в наибольшей степени соответствует адаптивным особенностям организма спортсменок, имеющих в своём активе опыт выступлений на Играх Олимпиад. Таким образом, решением данной проблемы должно стать внесение коррекций в схемы подготовки спортсменок на этапе сохранения достижений. Кроме того, спортсменкам, участвующим в подготовке ко вторым или третьим Играм можно рекомендовать большое количество соревновательных стартов как основное средство подготовки. При этом решение задач, связанных с интегральной подготовкой, наиболее эффективно может осуществляться на фоне общего сниженного тренировочного объема.

3. Проблема отбора в олимпийскую сборную гимнасток находящихся на этапе сохранения достижений, связанная с отсутствием четких критериев к спортсменкам этой категории.

Вместе с тем в спортивной гимнастике в настоящее время при формировании олимпийской сборной в первую очередь руководствуются следующими критериями:

- продолжительность времени, на протяжении которого гимнастка находится в расцвете своих спортивных возможностей;
- числа равных по силам конкуренток;
- наличие или отсутствие серьезных травм;
- уровень личностных взаимоотношений с тренером, и гимнастками в сборной команде;
- достаточная мотивация к продолжению тренировок;
- наличие резервных возможностей организма для сохранения уровня подготовленности;
- желание гимнастки, продолжать спортивную карьеру;
- гарантии социальной и материальной независимости спортсменки во время подготовки к Играм Олимпиад;

4. Значительное омоложение женских видов спорта, в том числе и спортивной гимнастики которое ведет к раннему уходу из спорта и исчерпанию адаптационных ресурсов спортсменок в раннем возрасте. Как показали исследования, большинство спортсменок начали заниматься спортом еще в детстве, в возрасте до 6 лет. Как показали исследования, до 20 лет заканчивают активные занятия спортом 46% спортсменок. Причины раннего ухода со спорта у спортсменок разнообразны. У одних это травмы и болезни, у других - спортивные неудачи, неспособность выдерживать высокие спортивные нагрузки, третьи - разочаровались в спортивной деятельности и хотели бы попробовать себя в другом деле, в том числе получить образование, выйти замуж и т.д.

В спортивной гимнастике на данный момент можно выделить следующие проблемы современной системы подготовки спортсменок на этапе сохранения достижений:

- невнимание к индивидуализации, процесса подготовки спортсменок на этапе сохранения достижений в художественной гимнастике;
- резкое увеличение количества ответственных соревнований в году у высококвалифицированных гимнасток;
- отсутствие общей объективной системы, сроков и условий отбора гимнасток на этапе сохранения достижений в олимпийскую команду;
- значительное омоложение художественной гимнастики. Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения современных проблем пребывания высококвалифицированных спортсменок на этапе сохранения достижений в спортивной гимнастике.

Список литературы:

1. Запорожанов В. А. Индивидуализация - важнейшая проблема спорта высших достижений Теория и практика физической культуры. – М., 2002. - №7. – С 8-10.
2. Платонов В., Сахновский К., Озимек М. Современная стратегия многолетней спортивной подготовки // Наука в олимпийском спорте. – 2003. - №1. – С 3-13. 3. Платонов В.Н. Направления совершенствования системы олимпийской подготовки // Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература, 2004. – С 80 – 87.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ МЕТОДИКИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ ДРИБЛИНГА В ФУТБОЛЕ

Б.Н. Мамбетов

Астраханский государственный университет

Тренировочный процесс в футболе предполагает изучение различных сторон специальной подготовленности спортсменов и для подготовки к последующим этапам совершенствования игроков в соответствии с их индивидуальными особенностями. Как отмечают Полишкис М.С, Поволоцкий Ю.Я теория и практика футбола многогранна и находится в постоянном развитии [8]. Авторы Тюленев С.Ю., Губа В.П., Прохоров А.В. утверждают, что обучение и тренировка – это подготовка игрока к применению изученного материала в соревновательной деятельности. На этапе ознакомления с футболом, в начальном этапе обучения и развития, обучение – должно быть более значимым, чем тренировка. Важнейшими физическими качествами для футболиста являются ловкость владения мяча и способность быстро бегать [9].

В последнее время специалисты футбола (Андреев С.Н., Банников С.Е., Гафуров И.Н.) отмечают отставание в технике владения мячом наших спортсменов от лучших зарубежных футболистов. Истоки причин такого отставания на уровне команд мастеров и сборных команд видятся в недостаточной эффективности обучения технике футбола спортсменов в юном возрасте [1,2,3].

Дриблинг, или ведение мяча, относится к фундаментальным аспектам футбола, без него сложно отдать хороший пас или нанести удар по воротам. Существует множество различных техник и приемов, в которых задействованы различные участки обеих ступней футболиста. Освоив их, можно научиться контролировать мяч, быстрее маневрировать и передвигаться по футбольному полю. Правильное исполнение этих приёмов – первая ступень к тому, чтобы стать хорошим игроком. Если у игрока хорошая техника дриблинга, у него гораздо больше возможностей обвести противника или в нужный момент дать партнёрам голевой пас. Игрок, использующий дриблинг, контролирует игру но, дриблинг следует применять, когда этого требует тактическая ситуация. В структуре технической подготовленности футболиста, как утверждают специалисты Джармен Д., Заваров А., Кузнецов А.А., Казаков П.Н., всегда присутствуют так называемые базовые и дополнительные движения [4,5,6,7].

Дриблинг, включающий ведение мяча, обводки и финты, относится к базовым движениям в футболе. Дриблинг – это набор двигательных действий футболиста, технично выполняемых атакующим игроком, который направлен на то, чтобы передвигаться мимо защитника по полю, не дав ему завладеть мячом.

Цель данного исследования – выявить эффективность методики совершенствования техники дриблинга у футболистов начальной подготовки. Была выдвинута гипотеза, что предложенная нами методика для совершенствования техники ведения мяча у юных футболистов 7-10 лет является эффективной.

Исследование проводилось на базе спортивного зала СОШ № 8 города Астрахани. В исследовании принимали участие дети 7-10 лет, учащиеся данной школы, занимающиеся футболом в спортивной секции школы. Выборка состояла из 12 мальчиков 1-3 классов. В эксперименте участвовали только дети-добровольцы, родители которых согласились на исследование технической подготовки по футболу своих детей. Для установления начальных показателей технической подготовленности юных футболистов были использованы контрольные тесты: ведение мяча ногами; обводка стоек; финты (обманные движения) и ведение мяча. Отклонение считалось нулевым, если мяч попадал противнику. Учитывалась сумма положительно выполненных финтов. Тестирование проходило в стандартных тренировочных условиях, и выполнялись стандартные упражнения. При определении уровня достижений, использовали усредненный результат.

В ходе формирующего эксперимента активно применялись приведенная методика совершенствования техники дриблинга и средства направленные на повышения эффективности технической подготовки юных футболистов в ведении мяча. Это формирование задачи обучения на основе динамики действия игровым и соревновательным методами, корректирующее воздействие тренера, когда он управляет формированием ориентировочной основы действия, предлагая занимающемуся ее оптимальный вариант или указывая путь поиска основных опорных точек, а также формирование навыка ведения мяча, в обводке, в финтах с мячом, которые осуществлялось не только в стандартных, но и в вариативно изменяемых условиях. По окончании проведения повторного контрольного тестирования техники владения приемом ведения мяча, полученные результаты фиксировались в таблицах, и был проведен сравнительный их анализ по эффективности методики дриблинга у юных спортсменов 7-10 лет.

Далее был проведен сравнительный анализ фактических показателей технической подготовки юных футболистов. В результате исследования были сформулированы следующие выводы.

Техника игры в футбол, грамотное исполнение всего арсенала его технических приемов, закладывается в начальных группах подготовки, является «фундаментом» физической подготовки юных футболистов. Этот процесс требует новых подходов к теории и методике подготовки, обучения и

воспитания в нашей стране футболистов высокого уровня спортивного мастерства.

Изучение особенности обучающих методик совершенствования техники дриблинга юных футболистов в учебно-тренировочном процессе позволяет находить новые подходы и способы совершенствования ведения мяча. Методика включала задачи дриблинга: контроль и управление мячом, где упражнения подбирались так, чтобы игрок сознательно управлял движением мяча, а не наоборот; отработка связок ведения мяча; развитие центрального и периферического зрения при работе с мячом с заданными параметрами выполнения. В методике использовались варианты усложнения заданий: ограничение площадки; обязательное касание мяча в заданной последовательности разными частями ноги и разными ногами; касание мяча с различной траекторией; использование мячей различного размера и материала (теннисные, резиновые, волейбольные и прочее); ведение мяча с оценкой ситуации. Если проанализировать предложенные упражнения, то можно увидеть их «прикладное» значение в обучении технике футбола. Предложенная методика отработки техники выполнения дриблинга с мячом и анализ результатов исследования внедрения в тренировочный процесс предложенной методики совершенствования дриблинга у юных футболистов в целом продемонстрировал положительные изменения в технике ведения мяча, его обводки и в «финтах».

Так в целом, после внедрения методики совершенствования дриблинга у футболистов 7-10 лет игрового характера, по переменной «ведение мяча» с перемещением игроков по прямой линии произошли положительные сдвиги на 0,32 %. По параметру «Ведение мяча ногами между стойками на расстоянии 25 метров» после внедрения методики совершенствования дриблинга у футболистов 7-10 лет наблюдалось улучшение результатов по точности обводки мячом стоек и скорости передвижения в целом на 0,58 секунд. Анализ полученных результатов тестирования юных футболистов по переменной «Обманные движения (финты), количество за тренировочное занятие» дал также положительный результат. В результате внедрения методики совершенствования дриблинга, у юных спортсменов по всей выборке испытуемых среднее значение и количество эффективного выполнения финтов повысилось на 0,58 %. Полученные результаты подтвердили выдвинутую гипотезу об том, что предложенная методика совершенствования техники ведения мяча у юных футболистов 7-10 лет является эффективной и может применяться для отработки дриблинга с мячом в учебно-тренировочном процессе.

Список литературы

1. Андреев С.Н. Мини-футбол в школе / С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. — М.: Советский спорт, 2006 - 224 с.
2. Банников С.Е. Играйте в футбол / С.Е. Банников. — Екатеринбург, — 2006. — 103 с.
3. Гафуров И.Н. Особенности национального футбола. — Новое поколение. — 2002. — с. 21
4. Джармен Д. Футбол для юных. — М. — Физкультура и спорт. — 1989. — 59 с.

5. Заваров А. Футбол. Уроки профессионала для начинающих. – Питер. – СПб. – 2010. – 69 с.

6. Казаков С.В. Спортивные игры. – Энциклопедический справочник. – Ростов-на-Дону. – 2005. – с.41

7. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. Первый этап (8–10 лет)/ А.А. Кузнецов. – М.: Олимпия, 2008. – 110 с.

8. Полишкис М.С, Поволоцкий Ю.Я. Показатели коллективных индивидуальных технико-тактических действий как критерий оценки качества игры футболистов // Футбол 86. Ежегодник. – М.: ФиС, 1986. – С. 46-50.

9. Тюленьков С.Ю., Губа В.П., Прохоров А.В. Теоретико-методические аспекты управления подготовкой футболистов. Уч. пособие, 1997. – 116 с.

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У БОРЦОВ САМБИСТОВ 15-16 ЛЕТ

Г.Р.Мухтарова

Астраханский государственный университет

Выносливость является одним из важных физических качеств, необходимых для борцов. Выносливость - это способность совершать работу заданного характера в течение длительного времени, способность бороться с утомлением.

Выносливость самбиста – это способность совершать эффективную работу определенной интенсивности в течение времени, предусмотренного спецификой соревнований, активно, в высоком темпе вести всю схватку с применением большого числа разнообразных эффективных технико-тактических действий, соответствующих показателям модельных характеристик и превышающих их.

Целью исследования является изучение методики развития специальной выносливости у самбистов 15-16 лет.

Объект исследования - процесс развития специальной выносливости у самбистов 15-16 лет.

Предмет исследования – методы и средства развития специальной выносливости у самбистов 15-16 лет.

Исследование проводилось в подготовительный период в спортивной школе имени Олимпийского чемпиона Б.Г. Кузнецова город Астрахань. Испытуемые – юноши 15–16 лет, занимающиеся борьбой самбо, в составе 6 человек.

Для развития специальной выносливости самбистов 15-16 лет нами было предложено ряд специальных упражнений и комплексы круговой тренировки, которые мы совместно с тренером включили в учебно-тренировочные занятия экспериментальной группы.

Разработанные упражнения и комплексы круговой тренировки использовались на подготовительном этапе. Два дня в недельном микроцикле применялся комплекс круговой тренировки

Круговая тренировка позволяет воспитывать у спортсменов такие физические качества, как сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость, и комплексные формы их проявления – силовую, скоростную, скоростно-силовую выносливость и т.д.

В комплекс круговой тренировки были включены 8 упражнений, среди которых были специальные упражнения, соответствующие специфике борьбы, а так же общеукрепляющие физические упражнения на выносливость основных мышечных групп. На каждой станции время работы составляло 30 с, отдых во время смены станций составлял 10 секунд. Отдых между кругами составлял 5 мин. Комплекс упражнений выполнялся в конце основной части тренировочного занятия.

Комплекс 1

1. Броски манекена
2. Челночный бег
3. «Маятник»
4. Статодинамическая работа ног. Приседания с блином 15-20кг.
5. Прыжки на тумбу.
6. Статодинамическая работа рук. Подтягивания с положения лежа.
7. Упражнения на борцовской резине.
8. Упражнение с канатом

Нами было проведено исследование в течение трёх месяцев. В течение учебно-тренировочных занятий мы включали предложенные нами специальные упражнения на развитие специальной выносливости.

Результаты контрольных упражнений двух групп до эксперимента

Упражнения	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Кол-во подтягиваний	24.3	24
Кол-во бросков на скорость за 1 минуту	26.3	25.5
Время 10ти забеганий на борцовском мосту	21.6	22

После повторного тестирования мы получили следующие данные.

Группы	Контрольная группа		Экспериментальная группа		Сравнительная разница
	После	%	После	%	
Упражнения					
Кол-во подтягиваний	25.3	4.1%	27.6	15%	10.9%
Кол-во бросков на скорость за 1 минуту	28.3	7.6%	30.2	18%	10.4%

Время забеганий	10-ти	20.2	6.4%	19.3	12.2%	5.8%
-----------------	-------	------	------	------	-------	------

После внедрения методики развития специальной выносливости нами был проведен анализ результатов двух групп, на основе которых мы сделали выводы.

При сравнительной разнице процентного прироста двух групп уровень развития специальной выносливости у самбистов 15-16 лет экспериментальной группы в сравнении с контрольной группой повысился:

в бросках на скорость за 1 минуту времени (скоростно-силовая выносливость): на 10.4%

в подтягиваниях (силовая выносливость): на 10.9%

в забеганиях на мосту (координационная выносливость): на 5.8%

В итоге мы сделали вывод, что предложенные нами специальные упражнения и комплексы для развития специальной выносливости самбистов 15-16 лет дали положительный эффект и могут использоваться тренерами в дальнейшей работе со спортсменами этой возрастной категории.

Список литературы

1. Бойко В.Ф., Данько Г.В. Физическая подготовка борцов. - М., 2004. - 224с.
2. Сорокин Н.Н. Спортивная борьба. - М.: Физкультура и спорт, 2007. 3. Виноградов М.Н. Физиология трудовых процессов. - 2-е издание. - М.: Медицина, 2006. - с.228-238
3. Ионов С.Ф. Рекомендации по физической подготовке борцов. (Резиновый самбист)// Спортивная борьба: Ежегодник. – М., 2008. – 21–26 с.
4. Новиков А.А. Научно – методические проблемы спортивных единоборств //Теория и практи. Ф.К.. – М.:2009, № 9. – 50–56 с.

ИССЛЕДОВАНИЕ МЕТОДИК ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА МИНИ КАДЕТОВ В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ

Н.Е. Обыхвостова

студентка 4 курса ФПРСИФК, Астраханский государственный университет

Повышение эффективности системы подготовки спортсменов и, особенно юных, представляет собой одну из наиболее важных задач развития любого вида спорта. Ошибки, допущенные на начальных этапах тренировочного процесса, даже через много лет оказывают отрицательное влияние, не позволяя достигать высоких спортивных результатов. Отличных спортивных результатов в настольном теннисе можно достигнуть только с помощью целенаправленной круглогодичной подготовки, после нескольких лет настойчивых тренировок и выступлений в состязаниях [1]. Поэтому, чтобы правильно построить процесс обучения и тренировки, тренер должны четко планировать всю учебную работу.

Целью нашего исследования являлось определение эффективности методик в организации учебно-тренировочного процесса мини кадетов в настольном теннисе.

Настоящее исследование проводилось в ГБУ АО «ОСИ» на базе спортивно-зрелищного комплекса (СЗК) «Звездный». Участниками исследования стали две группы (Г-1 и Г-2) мини-кадетов, в которые зачисляются учащиеся 7-8 лет и старше, желающие заниматься настольным теннисом и имеющие письменное разрешение спортивного врача, и согласие родителей. В исследованиях приняли участие 5 мальчиков и 5 девочек 3 и 4 классов (посещающие учебно-тренировочные занятия, где по плану не входили занятия в бассейне Г-2) и 5 мальчиков и 5 девочки (посещающие учебно-тренировочные занятия в бассейне Г-1).

Программа реализовывалась через следующие формы учебно-тренировочного процесса: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; участие в соревнованиях; медицинский контроль;

В первую группу (Г-1) вошли дети, у которых занятия в бассейне были включены в тренировочный процесс.

Организация учебно-тренировочного процесса Г-1 и Г-2 существенно не отличалась, кроме заключительных тренировок в неделю.

Задачами формирования технических и двигательных качеств, специфичных для игровой деятельности, развитие специальных качеств и способностей у мини кадетов, необходимых для овладения техникой и тактикой.

Средствами развития специальных спортивных и двигательных навыков являлись: подготовительные упражнения с целью развития быстроты и силы сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов игры, прыгучести, быстроты, специальной ловкости, специальной выносливости (прыжковой, скоростной, силовой), умения переключаться с одних движений на другие; подвижные и спортивные игры; специальные эстафеты; тренировочные турниры; тренировочные занятия в бассейне.

Общая направленность подготовки мини кадетов группы Г-1 предусматривала от этапа к этапу следующее: постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей; планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействия с партнерами; переход от обще подготовительных средств к наиболее специализированным для теннисистов; увеличение соревновательных упражнений в процессе подготовки; использование восстановительных мероприятий в бассейне для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья мини кадетов.

Мы соблюдали условия и требования к проведению тренировки в бассейне: крытый бассейн, глубина бассейна 90 см, температура 28-29 С, наличие инвентаря для занятия аква-аэробикой.

Учебно-тренировочное занятие в бассейне с группой Г-1 было организовано следующим образом:

1. Разминка в воде (подготовительные упражнения, элементарные упражнения в воде, махи руками, ногами, передвижение по дну, погружение с головой под воду, дыхательные упражнения под водой (задержка дыхания),

упражнения с всплыванием, лежание и плавание на груди и на спине с различным положением рук).

2. Подвижные игры в воде. Командные игры («Мяч в воздухе», «Аквабол» (с надувным мячом), «Охотники и утки» (с надувным мячом)).

Общая направленность спортивной подготовки мини кадетов группы Г-2 предусматривала от этапа к этапу следующее: постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей; планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействия с партнерами; переход от обще подготовительных средств к наиболее специализированным для теннисистов; увеличение соревновательных упражнений в процессе подготовки; постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок. замена бассейна на тренировочный турнир каждую неделю (в отличие от занятий группы Г-1).

Учебно-тренировочное занятие с группой Г-2 было организовано с использованием подвижных игр (игры на счет по кругу; игры на счет «солнышко»; подвижные игры на столе).

На протяжении всего исследования проводились основные этапы обучения, по итогам которого в конце года были участниками сданы контрольные нормативы.

Основной задачей проведения тестов было выявление физической подготовленности мини кадетов.

Были использованы методы первичного контроля (начало учебного года) и итогового контроля (конец учебного года), которые позволили проследить динамику показателей физической подготовленности детей двух групп, где в группу Г-1 был включен в тренировочный процесс бассейн, и группу Г-2, где вместо бассейна были включены тренировочные турниры.

В наших исследованиях было выяснено, что у мальчиков и девочек 3-4 классов хорошо развиты силовые и скоростно-силовые способности и на низком уровне находятся скоростные, физическая работоспособность и гибкость.

Исходные показатели как мальчиков, так и девочек в начале года в сравниваемых группах не отличаются.

Показатели физической подготовленности имеют положительную динамику в течение года, особенно у школьников, занимающихся оздоровительным плаванием.

У детей, не занимающихся в бассейне в конце учебного года отмечается даже снижение некоторых показателей по проведённым нами тестам.

Такая же тенденция прослеживается и с показателями физической подготовленности в конце года у мини кадетов, кто не занимается в бассейне.

Результат в силовом тесте во второй группе снижается в 1-ом упражнении, ухудшается показатель гибкости во второй группе, снижается результат в показателях скорости, остаются на том же уровне результаты в прыжках в длину с места в обеих группах.

В это же время у мальчиков, первой группы в конце учебного года показатели физической подготовленности улучшаются. Так количество упражнений в тесте сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 сек увеличивается на 3 раза, гибкость на 1,2-2 см, время прохождения дистанции 20 м на 1,7 с в первой группе и на 0,8 с во второй группе. В прыжках в длину с места мальчики первой группы стали прыгать дальше.

У девочек, первой группы, присутствует положительная динамика во всех показателях физической подготовленности в целом. По окончании исследования методик организации учебно-тренировочного процесса мини кадетов в настольном теннисе нами было проведено тестирование технической подготовленности спортсменов.

Теннисисты-мини кадеты (10-12 лет) в структуре своей игры основной акцент (в тактике) делают на 3 компонента (подачи, длинная срезка и топ-спин справа). Однако самыми эффективными элементами являются – топ-спин слева и укоротка.

По результатам выполненных тестовых задания можно констатировать, что обе группы полностью справились с техническими упражнениями, что подтверждает равноценность и эффективность рассматриваемых в настоящем исследовании методик организации учебно-тренировочного процесса мини кадетов в настольном теннисе.

Список литературы:

1. Шестеркин, О. Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации: Канд. дис. - М.: РГАФК. 2000.- 160

СПЕЦИФИКА ПОСТРОЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ФУТБОЛЕ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА

Р.С. Салихов

Студент 4 курса ФПСРиФК, Астраханский государственный университет

Содержание учебно-тренировочного процесса составляют разнообразные физические упражнения, с помощью которых решаются разнообразные задачи. Причем, по мере роста спортивного мастерства занимающихся содержание упражнений изменяется, различные средства используются в разной пропорции, на смену одним упражнениям приходят другие.

Процесс овладения игрой в футбол складывается из этапов [2]. Первый этап – предварительный – предполагает создание предпосылок и знакомство с игрой; воспитание заинтересованного отношения у занимающихся к изучению игры. Следующий этап – начального обучения, – в процессе которого занимающиеся осваивают элементарные знания и умения, развивают необходимые двигательные качества. Основной и самый продолжительный этап, совершенствования, обеспечивает последовательный рост спортивного мастерства и достижение максимальных для каждого игрока и команды спортивных результатов. Достижение спортивных результатов определяется

уровнем подготовленности игроков и игровых коллективов. Футбол имеет существенное отличие от других спортивных игр. Согласно правилам соревнований, вся игровая деятельность в нём осуществляется ногами, за исключением вбрасывания мяча из-за боковой линии и игры вратаря. Комплексный характер действий играющих диктует необходимость разносторонней специальной подготовки занимающихся. Она складывается из нескольких самостоятельных, но тесно связанных между собой видов подготовок: теоретической, технической, тактической, физической и психологической, организационно-методической и судейской. Все эти виды подготовок, образуют структуру тренировочного процесса, но в зависимости от контингента занимающихся, представлены в разных соотношениях [1].

Успешно решить образовательные задачи на начальном этапе подготовки спортсмена можно, применяя в учебно-тренировочных занятиях различные педагогические подходы, основанные на следующих технологиях обучения:

а) путем применения подвижных игр и игровых заданий;

б) методом использования упражнений для совершенствования целевой точности выполнения технических приемов (ведения, передач, ударов по воротам).

Таким образом, избранная нами методика заключалась в применении специально отобранных по сложности и адекватности учебно-тренировочному процессу по футболу подвижных игр, игровых заданий, содержащих элементы футбола и физических упражнений с мячом, для целенаправленной работы по развитию целевой точности технических приемов: передач и ударов мяча по ориентирам или целям из различных исходных положений при изменяющихся расстояниях до цели, по движущемуся или «мертвому» мячу, мячами различного диаметра и веса.

Эксперимент проводился на базе МОУ СОШ №1 с. Началово с учащимися 5-6 классов, занимающихся в секции футбола, которые составили контрольную группу нашего исследования. В экспериментальную группу вошли учащиеся ДЮСШ отделения футбола.

Экспериментальное исследование включало в себя тренировку в рамках подготовительного периода (подготовительный этап – 1 неделя, общеподготовительный этап – 5 недель, специально-подготовительный этап – 5 недель, предсоревновательный – 1 неделя).

Динамика технической подготовленности оценивалась по результатам следующих контрольных упражнений: вбрасывание мяча руками на дальность; жонглирование мячом; ведение мяча, обводка стоек и удар по мячу по воротам; удары по мячу на дальность и удары по мячу на точность.

Оценка физической подготовленности юных футболистов производилась по результатам ряда общепринятых тестов. Уровень скоростных качеств и быстроты определялся в беговых тестах 10 и 30 м со старта. Скоростно-силовые качества оценивались по результатам прыжка в длину с места и тройного прыжка. Скоростная и общая выносливость определялись соответственно по времени пробегания теста 5 по 50 метров и по времени 12-минутного гладкого бега (тест Купера).

В ходе исследования изучались вопросы совершенствования целевой точности выполнения технических приемов (ведения, передач, ударов по воротам).

Задачей педагогического опытно-экспериментального исследования было выявить динамику показателей развития целевой точности при организации занятий различной педагогической направленности. Учитывалось количество попаданий, и рассчитывался процент поражения цели. После обработки результатов первого обследования, была внедрена методика управления процессом усвоения знаний и программы исправления ошибок при выполнении ударов мяча в цель, использовались методы: рассказа, показа и детальной отработки полной ориентировочной основы действий, на уроках физической культуры и секционных занятий (экспериментальная группа, расчлененный метод обучения).

Стоявшая перед тренировочным процессом в подготовительном периоде задача развития физической работоспособности и комплекса физических качеств, необходимых для специфической деятельности в футболе была в полной мере решена как в контрольной, так и в экспериментальной группах. Уровень физической подготовленности повысился статистически достоверно в обеих группах, однако повышение физической подготовленности в экспериментальной группе было более выраженным, хотя эти различия были и не столь существенны, как по показателям технической подготовленности.

Так, в контрольной группе прирост по всем изучаемым показателям был довольно ровным и составил в среднем от 3,5 до 9,3%, тогда как в экспериментальной группе рост показателей физической подготовленности был несколько большим и с большим диапазоном (в среднем от 5,5 до 21,2%). Наибольший прирост был обнаружен в результатах тестов, отражающих скоростную и общую выносливость, – соответственно на 11,5 и 9,9%, а также скоростно-силовые возможности (на 6,8-21,2%).

В заключении можно выделить следующие моменты:

1. При планировании и реализации учебно-тренировочного процесса юных футболистов рекомендуется дифференцировать тренирующие воздействия в зависимости от игровой специализации с акцентом на развитие доминантных для игроков каждого амплуа компонентов функциональной подготовленности.

2. В тренировке юных футболистов различной игровой специализации, наряду с дифференциацией тренирующих воздействий, следует использовать дополнительные средства: дыхательные упражнения – у защитников, дозированные задержки дыхания – у нападающих и вратарей, дыхательные упражнения и задержки дыхания – у полузащитников.

3. Для повышения эффективности управления процессом технико-тактической и физической подготовки юных футболистов следует организовывать его на основе блочно-модульной технологии с использованием в качестве структурных единиц «фрагментов» (тренировочное занятие), «модулей» (3-6 тренировочных занятий – «фрагментов») и «блоков» (включающих 2-6 «модулей»).

4. Формирование «фрагментов» целесообразно производить на основе физических упражнений, специфичных для футбола. Формирование «модулей» рекомендуется производить с подбором средств, ориентированных на индивидуальные и возрастные особенности, а также специфику игровой специализации юных футболистов. При программировании «модулей» на специально-подготовительном этапе подготовительного периода рекомендуется дифференцировать средства и «фрагменты» в соответствии со спецификой игрового амплуа занимающихся.

Список литературы:

1. Голомазов С.В., Чирва В.Г. Футбол: теоретические основы совершенствования точности действий с мячом. М.: СпортАкадемПресс, 2010. — 99 с.
2. Гриндлер К. и др. Техническая и тактическая подготовка футболистов.- М.:ФК и С.,2006.- 252 с.
3. Кириллов А.А. Характеристика физических качеств //Футбол: Учебник для институтов физической культуры /Под. ред. В.А.Выжгина М.: Физкультура, образование и наука. 2001. – 192с..

ИССЛЕДОВАНИЕ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКИ АТАКУЮЩИХ УДАРОВ КИКБОКСЁРОВ ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

В.М. Толстюк

студент 4 курса ФПРСИФК, Астраханский государственный университет

Актуальность исследования и постановка проблемы обусловлена недостаточно обоснованной методикой начального обучения техники атакующих ударов, базирующейся на эмпирическом опыте тренеров, что вызывает необходимость применения современных технологий на этапе начальной подготовки с учетом требований соревновательной деятельности, влияющих на повышение спортивного мастерства кикбоксеров.

Анализ научно-методической литературы и обобщение практического опыта ведущих специалистов по проблеме начального обучения свидетельствуют об обострении противоречий между: а) высокой социально-педагогической значимостью современного уровня развития кикбоксинга, ростом его популярности в мире и не соответствующей требованиям современных технологий методике обучения техники атакующих ударов; б) необходимыми требованиями, предъявляемыми соревновательной деятельностью к технико-тактической подготовленности, обуславливающей спортивный результат в кикбоксинге и недостаточной разработанностью теоретико-методических основ начального обучения кикбоксеров [2].

Данные противоречия обуславливают научную проблему, которая заключается в выборе наиболее эффективных средств, методов, методических приемов обучения техники атакующих ударов в кикбоксинге, что и определило тему нашего исследования: «Исследование методики обучения техники атакующих ударов кикбоксеров группы начальной подготовки».

Исследование проводилось в рамках трех последовательных и взаимосвязанных этапов, на каждом из которых, применялись конкретные методы исследования, в зависимости от задач и условий проведения работы, связанных с поставленной проблемой.

Методика исследования реализовывалась в таких направлениях: первое - содержание учебно-тренировочных занятий по кикбоксингу; второе - нормативные и оценочные показатели тренировки юных кикбоксеров. Основной отличительной особенностью методики являлась коррекция процесса обучения атакующих ударов на основе получения обратной связи о технике их выполнения и исправления выявленных ошибок посредством применения специальных упражнений.

На первом этапе шло обучение технике одиночных прямых ударов и боковых ударов стоя на месте, с шагом вперед с дальней дистанции: положение ног, рук, туловища, головы; простейшие удары на месте и в движении.

Здесь осуществлялся контроль за рассогласованием движения и нарушением последовательности включения в движение различных частей тела, выполнением удара с нарушением траектории движения бьющей конечности, ограничением движения частей тела, участвующих в ударе.

Для исправления технических ошибок занимающиеся выполняли удары ногами по воздуху или по снарядам за счет разгибания ноги в коленном суставе при полной фиксации всех остальных, участвующих в движении сегментов тела. В дальнейшем, по мере освоения занимающимися двигательного действия эти упражнения выполнялись в парах с сопротивлением партнера, в движении, с использованием отягощений и резиновых жгутов, эспандеров, зафиксированных на голеностопном суставе.

На втором этапе обучали технике атакующих ударов, приобретали умения выполнять технико-тактические действия в вариативных условиях, непривычной боевой стойке: свободно передвигаться, выполнять основные ударные комбинации в атакующей и контратакующей формах, на дальней и средней дистанциях.

Технико-тактические ударные двигательные действия осуществлялись в таких комбинациях: комбинирование различных видов ударов (прямых и боковых); комбинирование защитных действий; комбинирование ударных и защитных действий; выполнение вариантов технико-тактических комбинаций (на месте, в движении).

Вариативность двигательного действия достигалась следующим образом: усложнение внешних условий (разные места занятий); различные сочетания элементов движения; возрастание физических нагрузок [2].

Оценивались следующие показатели: устойчивость ударного навыка к утомлению; устойчивость навыка в тренировочных и соревновательных условиях; эффективность техники ударных действий (точность ударов, результаты).

На данном этапе исправлялись следующие ошибки: не доведение таза, туловища, опорной ноги до линии атаки в конечной фазе удара, выполнение удара при постановке опорной ноги на носок или выпрямлении ее в коленном

суставах, выполнение удара в пронос или со сменой боевой стойки, преждевременное торможение отдельных частей тела в целях сохранения равновесия.

С целью корректировки таких ошибок применялся следующий комплекс упражнений: нанесение ударов ногой после удара одноименной рукой, после уклона в разноименную сторону, выполнение ударов ногами с грифом на плечах, с гантелями в руках, нанесение акцентированных ударов ногами по легким снарядам, пальчагам, теннисным мячам, по воздуху [1].

На третьем этапе у кикбоксеров формировалась индивидуальная манера ведения боя, шлифовались свойственные им технические средства и тактические навыки, планомерно развивались специфические мыслительные и сенсомоторные способности, с помощью которых успешно реализуется техника и тактика.

Основное значение для роста мастерства спортсмена на этом этапе приобретала индивидуальная работа с ним.

Выбор определенных средств дает возможность кикбоксеру совершенствоваться в избранных действиях, технике, умении применять ее в различных условиях, а также способствует развитию его боевого мышления.

Кикбоксер должен овладеть более широким арсеналом технико-тактических средств, чем тот который присущ его индивидуальной манере ведения боя.

На этом этапе основную долю всех упражнений занимали упражнения в парах, на снарядах в условных, вольных боях, которые способствовали совершенствованию технических приемов и специализированных перцептивных и сенсомоторных процессов - чувства удара и защиты, времени реакции [1].

На третьем этапе корректировали положения рук, плеч, головы, выполнение удара без постановки ноги в исходное положение после удара, не точное нанесение удара.

На заключительном этапе упражнения выполнялись преимущественно по типу условного и вольного боя (до 60 %).

По мере осуществления педагогического эксперимента увеличивалось количество заданий по формированию технико-ударных действий (ударов) в изменяющихся условиях.

В заключении хотим отметить, что технические навыки у юных спортсменов должны формировать параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. Воспитанникам с самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение же основам техники, по мнению автора, необходимо проводить в облегченных условиях. Одна из основных задач начального обучения – овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, то есть перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15 – 25 занятий.

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств.

Список литературы:

1. Атилов А.А. Кик Боксинг Лоу-Кик // А.А. Атилов, Е.И. Глебов / - Ростов-на-Дону: «Феникс», 2002. - 560с. (Серия «Мастера боевых искусств»).
2. Бельх С. И. Эффективные методы подготовки кикбоксеров / С. И. Бельх // Слобжанський науково-спортивний вісник : [наук.-теорет. журн.]. - Харюв : ХДАФК, 2009. - № 3. - С. 332-335.

ВОСПИТАНИЕ КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ У ДЕВОЧЕК 6-8 ЛЕТ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Чернова К.А.

Астраханский государственный университет

Одна из существенных особенностей художественной гимнастики - значение композиционного решения произвольных упражнений. Тенденция к относительному выравниванию технических и функциональных возможностей гимнасток, претендующих на завоевание призовых мест в соревнованиях высокого ранга, существенно обостряет соревновательную борьбу, победа в которой начинает определяться оригинальностью, новизной композиции произвольных программ и виртуозной техникой владения предметами (как в индивидуальном, так и в групповом первенстве). Причем каждое движение гимнастики должно выглядеть естественно, а выполнять должна гимнастка это движение практически «автоматически». [2]

Суть технической подготовки гимнасток заключается в освоении возможно большего арсенала двигательных действий. Высокая степень владения искусством движения проявляется в способности гимнастки точно передавать в процессе исполнения упражнений характер и эмоциональное содержание музыки. Поэтому воспитание чувства ритма, которое относится к координационным способностям, надо развивать практически с первых занятий данным видом спорта.

Целью нашего исследования являлась разработка методики воспитания координации движений и выразительности движений на основе применения музыкальных игр в учебно-тренировочном процессе гимнасток 6-8 лет.

В основу рабочей гипотезы исследования положено предположение о том, что с помощью специально подобранных музыкальных игр и танцевальных движений, можно более эффективно развивать координацию движений и выразительность у девочек 6-8 лет, занимающихся художественной гимнастикой.

Координация движений включают в себя: ориентацию в пространстве; точность воспроизведения движения по пространственным, силовым и временным параметрам и чувство ритма. Поэтому одним из основных методических приемов воспитания координации движений и выразительности у юных гимнасток считается игровая деятельность

Исходя из этого, нами была разработана методика развития координации движений у девочек 6-8 лет, занимающихся художественной гимнастикой.

Исследование было проведено на базе детско-юношеской спортивной школы Олимпийского резерва им. Л.А. Тихомировой с юными гимнастками в возрасте 6-8 лет. Исследование предполагало 2 этапа. На первом этапе был проведен опрос тренеров детской спортивной школы по вопросу содержания методик обучения в художественной гимнастике и изучение научно-методической литературы по данному вопросу. На основании чего были разработаны планы-конспекты тренировок по воспитанию у девочек координации движений.

На втором этапе было проведено практическое исследование с помощью тестирования юных гимнасток. Данные тесты были предложены болгарским тренером Даниилой Мавроматия и использовались нами как контрольные упражнения, включающие бальную оценку от 1 до 5 баллов:

Оценка результатов тестирования осуществлялась путем выставления баллов за каждое контрольное упражнение.

Исследование было проведено в двух группах: контрольная – девочки, которые занимались в обычном режиме тренировок (20 человек); экспериментальная – девочки, которые занимались по предложенной нами методике. В этой методике основным моментом являлось использование музыкальных игр и танцевальных движений, простых не сложных танцев во время каждой тренировки (20 человек).

Первоначальное тестирование было проведено в сентябре 2016 г. после пяти предварительных занятий в экспериментальной и контрольной группах. Тестирование показало, что уровень подготовленности гимнасток практически одинаков.

Для реализации разработанной нами методики в тренировочный процесс гимнасток экспериментальной группы были внесены корректировки, было подобрано 8 танцев различных по степени сложности (русский, греческий, цыганский, испанский, татарский, молдавский, венгерский, вальс, полька, мазурка), которые и осваивали гимнастки.

В конце недели в заключительной части занятия с целью повышения эффективности разработанной нами методики гимнасткам предлагалось составить композицию под музыку (продолжительностью 20-30 секунд) из мультипликационных фильмов, сказок, для того чтобы возникали ассоциации движений.

По истечении срока эксперимента повторно были проведены контрольные тесты.

Результаты педагогического эксперимента свидетельствуют о том, что у девочек как экспериментальной, так и контрольной групп после проведения педагогического эксперимента, произошли изменения исследуемых показателей. (Чувство ритма, ориентация в пространстве, способность сохранять равновесие и конечно выразительность, т.е эмоциональное выполнение контрольных упражнений)

Анализируя полученные результаты выполнения тестов на заключительном этапе исследования, мы можем сказать, что у девочек экспериментальной группы изменения более выражены, чем у девочек контрольной группы. В среднем улучшение показателей в экспериментальной группе произошло на 32%, а в контрольной группе лишь на 8,4 %

Оценивая полученные результаты контрольной группы, необходимо отметить, что для воспитания координации движений не достаточно использовать только азы хореографии, предметной и акробатической подготовки, нужны более эмоционально «окрашенные» движения и средства физического воспитания. Это и объясняет результаты девочек контрольной группы.

Проанализировав полученные результаты, мы можем сказать, что в художественной гимнастике большое внимание по сравнению с остальными двигательными качествами уделяется развитию координационных способностей, т.к. эти способности имеют решающее значение в достижение высоких спортивных результатов. Благодаря целенаправленному развитию координационных способностей, облегчается выполнение всех видов гимнастических упражнений, а так же и соответствие выполнения элементов музыкальному сопровождению, что и делает художественную гимнастику столь привлекательной.

Таким образом, полученные в ходе эксперимента данные свидетельствуют о том, что предложенная нами методика оказывает положительное воздействие на воспитание координации движений и выразительности у гимнасток 6-8 лет. Данные результаты указывают на эффективность и целесообразность применения на этапе начальной подготовки специально-танцевальных движений под определенное музыкальное сопровождение, музыкальных игр и игр связанных с образами и позами. Это придает исполнению гимнастками своих композиций более целостный с точки зрения движения и музыки характер.

Список литературы:

1. Зимина А.Н. Основы музыкального воспитания детей младшего возраста: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - М.: ВЛАДОС, 2010. - 304с.
2. Кулагина И.Е. Художественное движение (Метод Л.Н. Алексеевой): Пособие для преподавателей дошкольных учреждений и общеобразовательных школ. М.: Флинта: наука, 2009. - 120с.
3. Музыка и танцы на уроках гимнастики: Учебное пособие. - Волгоград: ВГАФК, 1996. - 78с.

КОНЦЕПЦИЯ ОБУЧЕНИЯ ТЕННИСУ

А.К. Шамышева, З.М. Нуржанова
МБУ ДО ДЮСШ № 3 г. Астрахани

Теннис – динамичный вид спорта, в котором соперничают либо два игрока, либо две команды, состоящие из двух игроков. Оптимальный возраст

для начала занятий 6-7 лет. Знакомство с техникой игры лучше всего начинать в спортивной школе или секции.

Концепция обучения в ДЮСШ выстраивается как последовательный анализ игровой соревновательной деятельности и трансформации полученной информации в модели тренировочных заданий: игру разделяют на фрагменты, фазы, ситуации, в которых моделируются действия игрока на корте.

До сих пор существует мнение о том, что прежде чем ребенок начинает играть, его следует обучить ряду действий с мячом и без него. Таким образом, обучение юных теннисистов начинается с изучения технических приемов в упражнениях. Однако то, что сформировано у юного спортсмена вне игры в игре работает далеко не всегда. Такой подход лишает ребенка главного – развития игрового тактического мышления, т.е. мысли и действия, которые представлены едино, в упражнении расчленяются.

Необходимо пересмотреть, в первую очередь, систему подготовки юных теннисистов на этапе начального обучения, отдав предпочтение игровым средствам, создающим богатейший двигательный фонд ребенка.

International Tennis Federation (ITF) развивает во всем мире программу по мини-теннису «Pay and stay».

Основные положения программы «Pay and stay».

1. «Мини-теннис» - идеальный путь ознакомления с игрой в большой теннис.
2. Эффективный способ привлечения внимания детей к теннису – использование игр с мячом и ракеткой в активной форме.
3. Вместо привычного обучения теннисной технике предлагается использовать игры, способствующие обучению теннису.
4. В занятиях используется инвентарь соответствующий детским возможностям: низкие сетки, легкие ракетки (23-25 дюйма), мячи низкого давления
5. В качестве корта для занятий могут быть использованы любые ровные поверхности, причем корт может быть уменьшен.
6. Число учеников может быть 20-25 человек [3].

Каждое занятие (урок) по мини-теннису должно включать:

- подвижные игры, развивающие координационные, скоростные и скоростно-силовые способности;
- упражнения, дающие познакомиться с теннисным инвентарем (ракетки, мячи);
- игры с мячом и ракеткой по простым правилам развивающие координацию и тактическое мышление.

Обучение детей рекомендуется начинать с теннисным мячом, последовательно усложняя их упражнениями, близкими к теннисным ударам. Затем следует переход к занятиям с ракеткой и мячом. Широкое распространение получили мячи с низким давлением и детские ракетки 22-25 дюйма. Работая с мячом, юный теннисист приобретает опыт в зрительном восприятии мяча, осваивается с различной скоростью его полета и отскока от земли, учиться ловить его в различных точках с отскока и с лета, развивает правильную координацию движений, согласованных с полетом мяча.

Упражнения с мячом применяют для правой и левой руки для лучшего гармоничного развития ребенка и координации движений. Выполняя эти упражнения, дети должны научиться пристально смотреть на мяч.

Важную роль играет начальное освоение техники. Обучение техники тенниса осуществляется в несколько этапов.

Первый этап – ознакомление с разучиваемым приемом. С самого начала важно акцентировать внимание на хвате ракетки, объяснить правильное положение кисти на ручке ракетки, положение продольной оси ракетки и струнной поверхности относительно земли в основной фазе – фазе взаимодействия ракетки с мячом[2].

Затем используют показ и объяснение.

Второй этап – изучение приема техники в упрощенных условиях. На этом этапе дети должны получить не только общее, но и детальное представление об изучаемом приеме. Прежде всего, необходимо овладеть:

- начальной (подготовительной) позой;
- конечной позой;
- приемами самоконтроля при переходе из одной позы к другой;
- переходом от начальной позы к позе окончания фазы;
- переходом от одной позы к другой под визуальным контролем;
- выполнение движения медленно, контролируя его[2].

Затем подводят к выполнению движения в целом. Игрок имитирует движения удара, стараясь овладеть правильным ритмом (под команду тренера).

Обучение на этом этапе во многом зависит от подбора подводящих упражнений: по своей структуре они должны быть близки к техническому приему и соответствовать физическим возможностям занимающихся.

Третий этап – изучение приема в усложненных условиях. Многократное повторение обеспечивает становление и закрепление умений.

Повторение предполагает изучение условий с целью формирования гибкого умения: выполнение ударов в разных по высоте точках с разным вращением, направлением, силой и траекторией полета мяча. На занятиях необходимо вносить элемент соревнований.

Четвертый этап – закрепление приема техники в играх. Выполняются специальные задания в учебной игре, тесно связанные с задачами по технической подготовке [1].

При работе с детьми начальных групп подготовки следует акцентировать внимание не на фазах удара, а создавать образные представления. Очень важную роль играет личный показ тренера-преподавателя, так как необходимо создать у детей правильное представление об ударе. Удар по мячу должен быть представлен так, чтобы дети смогли его выполнить. Для этого необходимо показать самое простое движение, в котором будут обозначены «ключевые» моменты. Все приемы техники тенниса следует разучивать с правильным движением ног, то есть в движении. Наиболее частыми причинами ошибок является скованность движений – зажатость плечевого пояса, а также болтающееся запястье. Основным средством физической подготовки в

младшем школьном возрасте являются подвижные и спортивные игры, которые способствуют развитию и поддержанию интереса к занятиям.

Игры с мячом и ракеткой позволяют овладеть начальными основами техники движений, а так же развивают тактическое мышление юных теннисистов. Детей, в первую очередь, нужно научить играть. Затем эта игра перейдет в большой теннис.

Перечень подвижных игр на начальном этапе подготовки.

1. «Школа мяча» - одиночные, парные и групповые упражнения с мячом и ракеткой.

2. Подвижные игры: «Совушка», «Пятнашки», «Рывок за мячом».

3. Упражнения и игры с облегченным инвентарем по программе ITF «Play and stay» [3].

Техника передвижения по корту включает в себя специфический прыжок – «разножка», и различное использование разновидностей бега. При этом работа ног требует максимальной частоты и координации движений в зависимости от выполнения ударов различного типа. Для достижения высоких результатов в этой области наибольшей эффект дает применение сопряженного метода развития физических качеств вместе с совершенствованием координации движений. Развитие этих физических качеств необходимо начинать с первых учебно-тренировочных занятий. В противном случае можно не достичь успехов в соревновательном этапе.

Список литературы.

1. Белиц-Гейман С.П. Теннис: учебник для институтов физической культуры /С.П. Белиц-Гейман. – М.: «Физкультура и спорт», 1977.
2. Кондратьева Г.А., Шокин А.И. «Теннис в спортивных школах / Г.А. Кондратьева А.И. Шокин. – М.: «Физкультура и спорт», 1975.
3. Программа школьной теннисной инициативы: Руководство для тренера (International Tennis Federaticn). – Мн.: БТА, 1998.

ПОВЫШЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ФУТБОЛА

М.Е. Шураев

Астраханский государственный университет

Наши дети живут в условиях постоянно меняющейся действительности. Все чаще можно встретить во дворе скучающих, равнодушных к спортивным и подвижным играм, слабым и неумелых мальчишек и девчонок. Это вызывает озабоченность педагогов и врачей: мало, очень мало двигаются дети. А для ребенка малоподвижный образ жизни - это потеря здоровья, нарушение физического и интеллектуального развития.

Именно в спортивных играх ребенок получает уникальную возможность проявить собственную активность, ликвидировать дефицит движений, реализовать и утвердить себя, получить массу радостных эмоций и переживаний. Обучение этим играм обеспечивает детям разные права в

овладении ценностями физической культуры и каждому ребенку право выбора, предоставляет возможности для проявления личных интересов и способностей.

Игра представляет собой первую доступную для дошкольников форму деятельности, которая предполагает сознательное воспроизведение и усовершенствование движений. В этом отношении моторное развитие, совершаемое дошкольником в игре, является настоящим прологом к сознательным физическим упражнениям школьника.

Значение двигательных действий в общем развитии ребенка очень велико. Игры с элементами спорта требуют от детей большой самостоятельности, быстроты, ловкости движений, ориентации в пространстве. Они являются высшей формой обычных подвижных игр. Ребенок в кратчайшие промежутки времени должен увидеть создавшуюся обстановку (расположение партнеров и противника, положение мяча), оценить, выбрать наиболее правильные действия и применить их. Все это требует от играющих развития определенных умений и навыков [1].

Актуальность проблемы заключается в том, что аспекты обучения элементам спортивных игр построены с учетом разного уровня развития каждого ребенка, а также конкретных природных условий.

Цель работы: изучить эффективные методы и приемы развития двигательной активности при помощи обучения детей в футбол.

Для достижения данной цели необходимо решить следующие задачи:

Изучить теоретические основы проблемы развития двигательной активности при обучении детей школьного возраста игре в футбол;

Провести обследование физической подготовленности детей школьного возраста к игре в элементарный футбол;

Подобрать игры и упражнения для обучения детей игре в футбол;

Составить перспективный план обучения;

Разработать физкультурные занятия по обучению детей в элементарный футбол.

Объект исследования: процесс развития двигательной активности.

Предмет исследования: влияние обучения игре в футбол на развитие двигательной активности.

Гипотеза: двигательная активность детей школьного возраста за счет обучения игре в футбол будет увеличиваться, если проводить педагогическую работу, направленную на формирование двигательных навыков.

Двигательная активность - средство полноценного развития и подготовки детей. Движения принадлежат к фундаментальным и сложным явлениям природы.

Основными приемами техники игры являются перемещения, удары по мячу, примы мяча, ведение мяча, отбор мяча, финты, вбрасывание мяча, приемы игры вратаря. Перемещение в виде ходьбы, медленного бега, бега с ускорением, бега спиной вперед, прыжков применяются в подвижных играх с мячом и самой игре в футбол. Быстрая смена игровых ситуаций, неожиданные действия противника требуют разнообразных способов перемещений: предельно быстрого бега с места, ускорения, бега приставными шагами; кроме

того, ребенку приходится двигаться в самых разных направлениях: по прямой, по дуге, в противоположную сторону, зигзагом и т.п.

Обучение элементам футбола можно начинать с младших классов. Ребята овладевают техникой действий с мячом при многократном повторении упражнений. Однако упражнения и игры, в которые включаются изучаемые движения, должны быть очень разнообразными и интересными для детей. Однообразие и монотонность действия снижают интерес у детей. Упражнения и игры должны быть доступными школьникам. В начале обучения основное внимание детей направляется на овладение правильными движениями, а затем нужно стремиться, чтобы они освоили сильные и точные удары и скорость движений [1].

Упражнения дети должны выполнять как правой, так и левой ногой. Обучение технике проводится постепенно путем усложнения условий выполнения движений. Например, удар по мячу надо проводить в такой последовательности: удар по неподвижному мячу, удар по мячу после его остановки, удар по мячу, движущемуся навстречу, и, наконец, следует переходить к изучению удара при движении самих занимающихся.

Начинать обучение ведению мяча лучше всего с ведения по прямой на бегу. Скорость бега при этом постепенно увеличивается. По мере того как дети овладевают этим действием, можно переходить к обучению ведению по дугам, зигзагами, с обводкой стоек - флажков.

Наконец, следующий этап - это обучение ведению мяча при сопротивлении противника. Ведение мяча совершенствуется в игровых упражнениях, эстафетах, подвижных играх и самой игре в футбол [2].

Дети должны знать, что: мяч надо вести дальше от соперника ногой; при быстром беге удобней вести мяч внешней частью подъема, а при медленном - любым способом; если навстречу бежит соперник, мяч следует вести внутренней частью подъема. Если есть возможность дать мяч каждому ребенку, то это значительно повысит эмоциональность занятий и будет способствовать более быстрому освоению предметов.

В ходе исследования аспектов проблемы развития двигательной активности детей, мы пришли к выводу, что данная проблема приобретает все большее значение в наше время. Дети нашего поколения уделяют больше времени малоподвижному образу жизни.

Специалисты указывают на необходимость гармонического развития двигательных способностей путем использования разнообразных средств, направленных на совершенствование ловкости, быстроты, гибкости. Именно в спортивных играх ребенок получает уникальную возможность проявить собственную активность, ликвидировать дефицит движений, реализовать и утвердить себя, получить массу радостных эмоций и переживаний. Использование в школьном возрасте игр с спорта как средства и формы организации физического и психологического развития ребенка, создает условия для гуманизации педагогического процесса, превращает из ребенка объекта социально-педагогического воздействия в субъект активной

творческой деятельности и на основе развития внутренних мотивов к самосовершенствованию [3].

В данной работе был изучен теоретический материал. В него входит: история развития футбола; правила игры в футбол; указания по подбору оборудования; представлены методические рекомендации.

Также в данной работе представлен и практический материал, который поможет осуществить теоретически полученные знания. В практической части были разработаны: перспективный план по обучению детей старшего дошкольного возраста футболу; физкультурные занятия; комплекс упражнения; разнообразные игры которые помогут в овладении первоначальными навыками игры в футбол.

Таким образом, можно сделать вывод, что обучение детей элементарному футболу, способствует совершенствованию двигательной активности детей школьного возраста.

Список литературы

1. Иващенко Д.И. Формирование двигательных навыков юного спортсмена./ Д.И.Иващенко - М.: Физкультура и спорт, 2008. – 64 с.
2. Лагутин А.Б. "Физическое воспитание в ДОУ"/ А.Б.Лагутин -. Теория и практика физической культуры. – 2007. - № 7
3. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка. -/М.А.Рунова. - М.: Мозаика-Синтез, 2005. – 124 с.

МЕТОДИКА НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКИ ЗАЩИТНЫХ ДЕЙСТВИЙ В БОКСЕ

Ж.Х. Юлдашев

Студент 4 курса ФПСРиФК, Астраханский государственный университет

Соревновательный поединок в боксе представляет собой сложную неравномерную структуру переходов от атаки к защите и, наоборот, с задачей наиболее оптимального по затрате времени и энергии выигрыша очков [2]. Следовательно, конечный результат этих переходов выступает системообразующим фактором, возможно с одинаковым вкладом характеристик атаки и защиты. Однако в большей мере исследования проведены в области атакующих действий, а защитным действиям отводится незначительное место в специальной литературе и практике. В связи со всевозрастающей конкуренцией на международных соревнованиях повысились требования к подготовке спортсменов высокого класса. Это особенно касается вопросов совершенствования системы подготовки спортивных резервов с самого раннего возраста [3]. Поэтому крайне необходимо поиски эффективных путей спортивного совершенствования технической подготовки.

В боксе наблюдался механический перенос методики обучения и форм соревнований для взрослых в юношескую среду, что приносит значительный

ущерб делу привлечения к систематическим спортивным занятиям широкого контингента детей и подростков и ставит под сомнение целесообразность ранней специализации.

Ю.Б. Никифоров считает что защитные действия в боксе являются основным сбивающим фактором, препятствующим проведению технического действия [2]. Кроме того защитные действия с точки зрения техники и нервно мышечных затрат являются более сложными в освоении. Что и является основным фактором недостаточной проработки данного раздела технической подготовки спортсменов.

В настоящее время процесс обучения техникам защиты и планирования, как правило, базируется на эмпирическом опыте тренеров и недостаточно научно обоснованы. Это вызывает необходимость применения современных технологий обучения на этапе начальной подготовки с учетом требований соревновательной деятельности.

Характерной особенностью состязания в боксе является непосредственный контакт соперников, выражающийся в прямых физических воздействиях друг на друга.

Чтобы выиграть бой, спортсмен обязан мгновенно реагировать на действия соперника и предвосхищать их. Для этого, по мнению В.А. Таймазова, требуется развитое оперативное тактическое мышление, в частности, умение мысленно моделировать по ходу боя намерения соперника, еще до того, как они будут реализованы в действия [3]. Реагировать на действия соперника и тем более предвосхищать их возможно лишь при хорошей физической подготовленности и разнообразной технике защитных действий.

В процессе обучения в теории и практике обычно выделяют три этапа (начальный, углубленного разучивания, закрепления и дальнейшего совершенствования), различающиеся задачами и методикой обучения.

Цель исследования заключалась в исследовании методики начального обучения технике защитных действий в боксе.

Настоящее исследование проходило в Государственном бюджетном учреждении Астраханской области «Спортивная школа им. Олимпийского чемпиона Б.Г. Кузнецова». В исследовании приняли боксёры группы начальной подготовки (мальчики 10-11 лет).

На начальных стадиях в последовательности обучения боксу в группе исследуемых спортсменов мы придерживались методических рекомендаций: 1) защищаться от атаки прямым левой в голову подставкой правой ладони, а контратакующие действия начинать левой рукой; 2) от атаки правой рукой (прямой удар) - защищаться подставкой левого плеча и правой руки, а контратакующие действия начинать правой рукой. Последнее исходит из того, что ответный удар левой нерационален, так как он начинается из неудобного исходного положения, что впоследствии может вызвать развитие и закрепление неправильного двигательного навыка - выполнение удара за счет разгибания руки в локтевом суставе (удар наотмашь).

Противопоставляя защитные средства атакующим, боксер должен исходить из того, что правильная защита одновременно является исходным

положением для контратакующих действий. Например, защита уклоном влево является исходной позицией для удара снизу или бокового левой. Соответственно уклон вправо есть исходная позиция для удара снизу или бокового в туловище или голову и др.

Обучение защитам в подготовке боксеров составляет главное содержание их технической оснащённости. Если уровень технического мастерства определяется широким набором вариантов ударов, то уровень боеспособности определяется именно арсеналом защитных действий.

В основу защиты, как и всей техники бокса, положена экономичность движений. Она не только сохраняет энергию боксера в бою, но и даёт ему возможность расслабиться в момент принятия защиты (уклоны, отклонения, нырки) с последующим мышечным «взрывом» и переходом в контратаку.

Выбор способов защиты в бою зависит от дистанции.

Находясь в той или иной дистанции, боксер выбирает различные рациональные защитные приемы: защиты руками, которые направлены на нейтрализацию ударных взаимодействий, - используются контрудары, подставки, отбивы, блоки; защиты туловищем, которые направлены на устранение взаимодействий с соперником, - используются уклон, отклон, нырок; защиты с помощью ног, которые направлены на устранение контакта с соперником, путем отхода и разрыва дистанции (ее увеличение).

Во всех перечисленных приемах тренером должен прослеживаться общий принцип движений боксера: активная работа ног, направленная на перемещение тела и сохранение устойчивости; активная работа туловища, направленная на уклонение от удара соперника; активная работа рук, направленная на остановку ударов соперника и создание готовности к выполнению встречных и ответных ударов.

Указанные три группы приемов защиты подразделяются на шесть различных способов их выполнения: подставка, отбив, блок, уклон, нырок, отход. Они, как и удары, структурно различны и составляют 36 основных приемов защиты. Например, отход назад может быть выполнен шагом левой ногой, правой ногой или скользящим слитным шагом. С помощью защитных действий можно избежать удара (отход, уклон, нырок) или же парировать его (подставка, отбив, остановка).

В проведенных учебных спаррингах, было отмечено, что наиболее употребляемые - это защиты ногами (47%), т.к. они являются основой всех защитных действий боксера. Далее были отмечены у боксеров защиты руками (45%), как относительно простые и, главное, легко сочетающиеся с работой ног. Защитные движения туловищем применялись редко (8%) из-за сложного по технике исполнения.

Решение задач по обучению защитным действиям начинающих боксеров осуществлялось путем выполнения условий учебно-тренировочных заданий, вариативность которых была существенно расширена, так как учитывались и действия партнера - действия и взаимодействия: на обусловленные действия с противодействием (табл.).

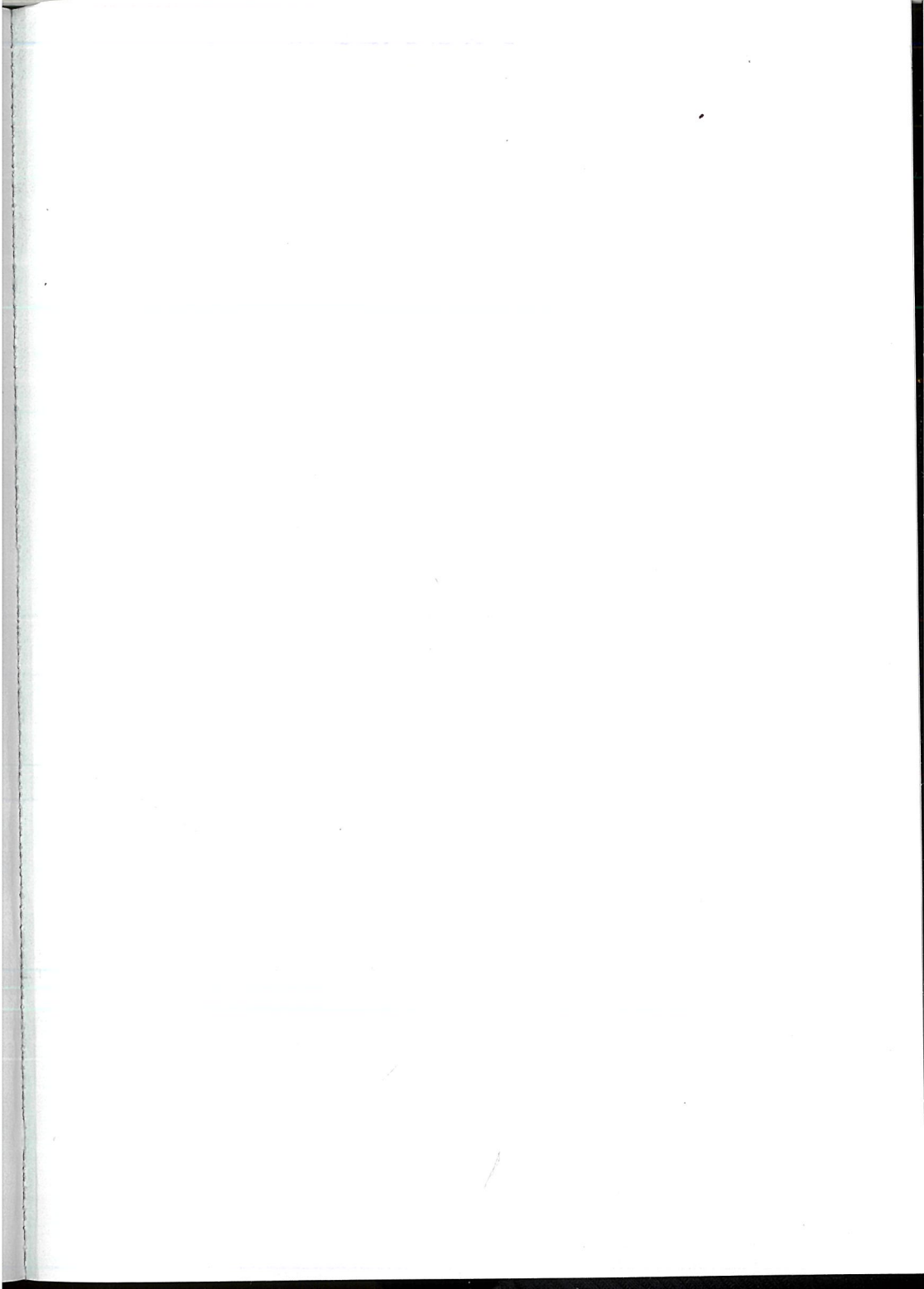
Условия выполнения учебно-тренировочных заданий при обучении защитным действиям

№ п/п	Наименование условий выполнения специальных заданий
1	обусловленные действия с взаимопомощью партнера
2	необусловленные действия с взаимопомощью партнера
3	обусловленные действия с противодействием партнера
4	необусловленные действия с противодействием партнера

Затем условия выполнения тренировочного задания усложняются. Вначале выполняются задания на заранее обусловленные действия с противодействием партнера, затем на необусловленные с противодействием партнера, можно изменять направленность воздействий.

Список литературы:

1. Гайдамак И.И., Остьянов В.Н. Бокс. Обучение и тренировка. /Гайдамак И.И., Остьянов В.Н. - Киев: Олимпийская литература, 2013. - 344 с.
2. Никифоров Ю.Б. Особенности современного бокса и тенденции его развития // Бокс: Ежегодник. /Никифоров Ю.Б. - М.: Физкультура и спорт, 2011 - 355 с.
3. Средства и методы совершенствования технического мастерства боксеров: методическое пособие для тренеров /Под ред. Таймазова В.А. - М.: Светоч, 2011 - 344 с.



«Актуальные вопросы и инновации в физической культуре и спорте»

Материалы международной научно-практической конференции

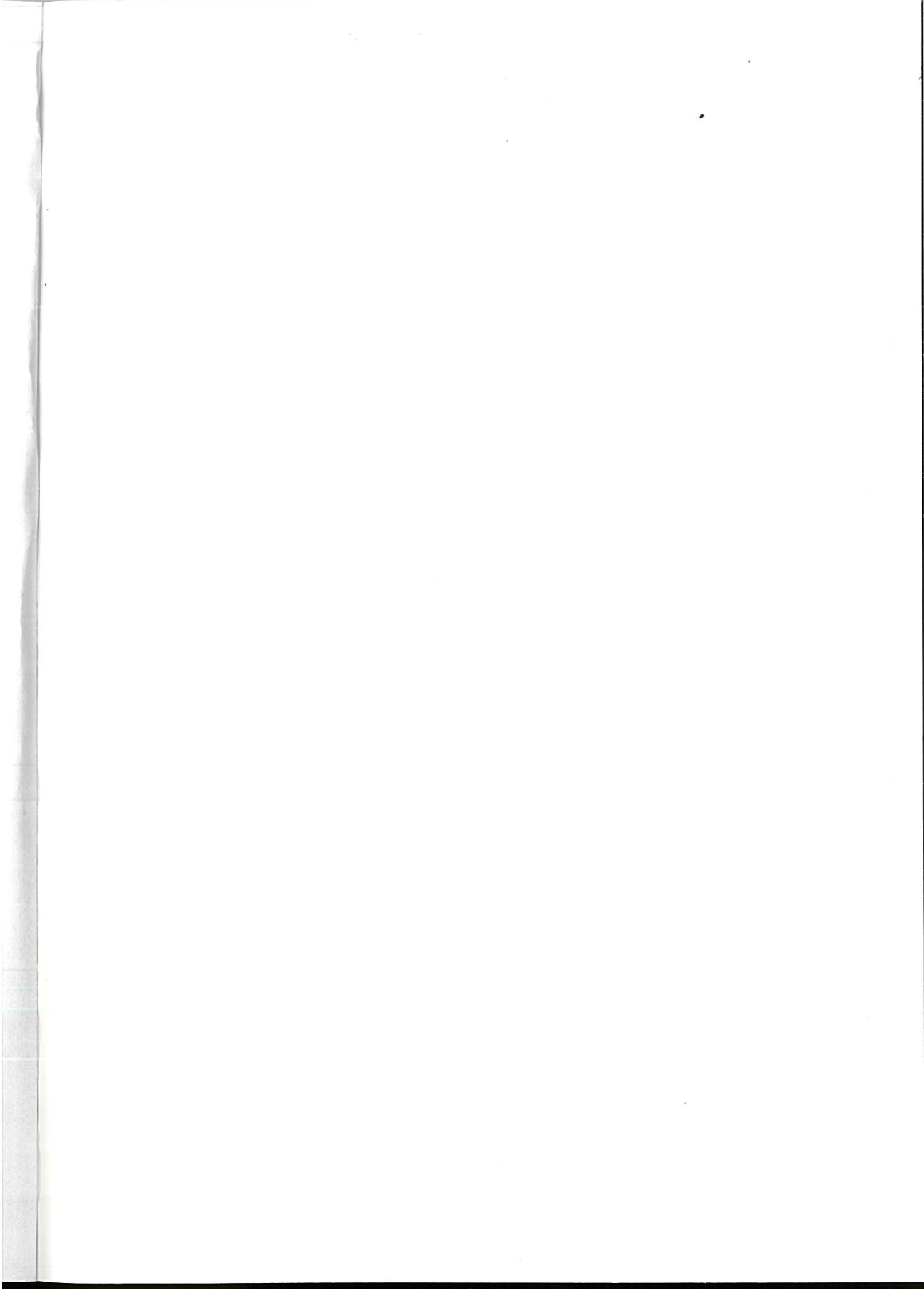
(15 апреля 2017 года) г. Астрахань

Редакция авторская

Издатель: Сорокин Роман Васильевич
414040, Астрахань, пл. К. Маркса, 33, 5-й этаж

Подписано в печать 03.05.2017 г. Формат 60×90/16
Гарнитура Times New Roman. Усл. печ. л. 9,0
Тираж 100 экз.

Отпечатано в Астраханской цифровой типографии
(ИП Сорокин Роман Васильевич)
414040, Астрахань, пл. К. Маркса, 33, 5-й этаж
Тел./факс (8512) 54-00-11, e-mail: RomanSorokin@list.ru



2017119037

