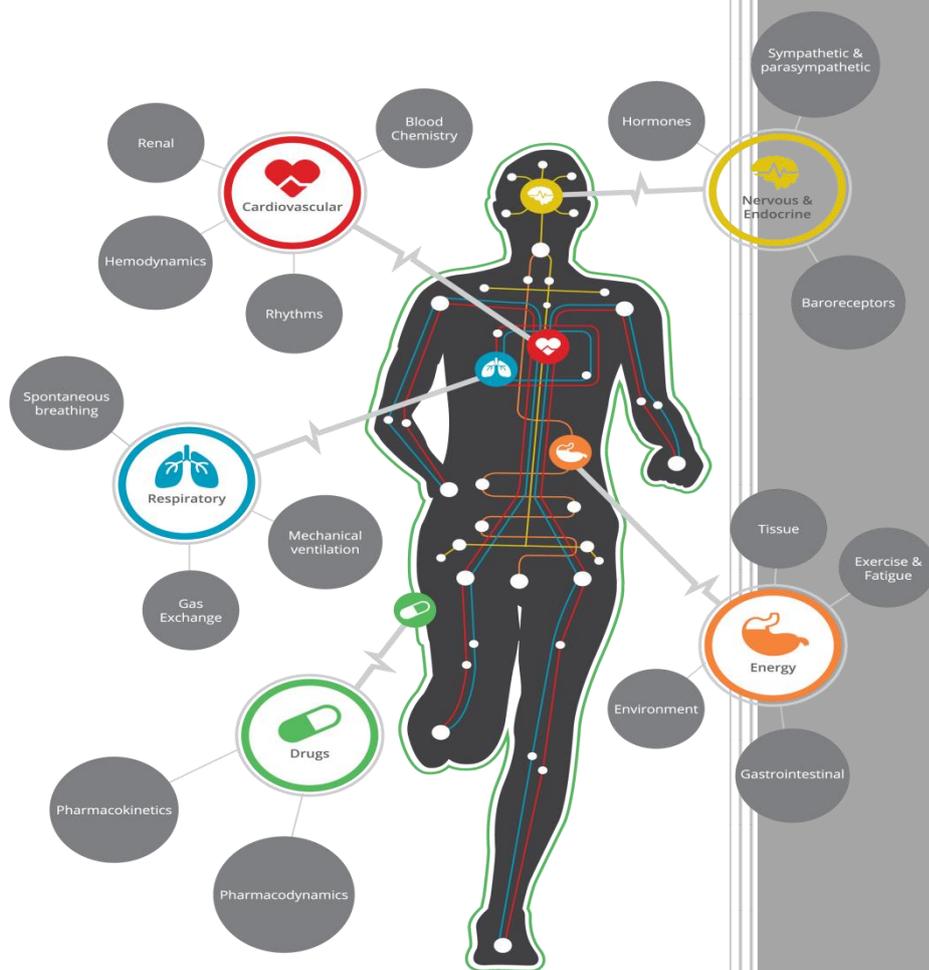


ФГБОУ ВО «Курский государственный университет»
Факультет физической культуры и спорта



Кафедра медико-биологических дисциплин, оздоровительной и адаптивной физической культуры

Студенческая научно-практическая конференция
«Медико-биологические аспекты физической культуры и спорта»
СБОРНИК СТАТЕЙ



Курск 2019

УДК 796.06

ББК 75

М 42

М 42 Медико-биологические аспекты физической культуры и спорта [Текст]: сб. статей студенческой научно-практической конференции. (Курск 15-19 апреля 2019) / Под ред. Д.В. Беспалов; Курск. Гос. ун-т, 2019. – 86 с.

Сб. статей студенческой научно-практической конференции: [Текст] + [Электронный ресурс]. – Курск. Гос. ун-т, 2019. – 86 с.

Научный редактор: кандидат психологических наук, доцент Д.В. Беспалов

Редакционная коллегия: Н.Д. Воронцов, С.М. Яцун, И. Е. Анпилогов,

Рецензент: к.б.н., доцент Тригуб Н.И.

Технический редактор О.В. Анпилогова

Сборник содержит статьи студентов – участников студенческой научно-практической конференции «Медико-биологические аспекты физической культуры и спорта» проходившей в период с 15 по 19 апреля 2019 г. в ФГБОУ ВО «Курский государственный университет».

Содержание статей отражает результаты научно-исследовательской работы студентов по вопросам теоретико-методических и психолого-педагогических аспектов воспитания различных групп населения, актуальных проблем реабилитации, валеологии, спортивной медицины и адаптивного физического воспитания, медико-биологических аспектов физического воспитания и спорта.

В авторской редакции

Оглавление

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ РАЗНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ	5
Анищенко Е. Н., Токарева С. В Средства и методы совершенствования техники наката справа в настольном теннисе.....	5
Бабанин К. И., Беспалов Д. В.Влияние структуры лидерства на эффективность спортивной школьной команды по волейболу среди обучающихся 11-13 лет	7
Байжанов Ш.М., Павлов П.В.Средства технико-тактической подготовки футболистов 10-12 лет в системе общего образования	9
Безручко Е.А., Клявс Ю.П Воспитание выносливости в беге на средние дистанции у девушек 14-16 лет.....	11
Богданчикова О.А., Лунева Н.В.Повышение физической подготовки обучающихся 16-17 лет на основе применения силовых упражнений в круговой тренировке.....	14
Валиев Р.Р., Скриплев В.В Средства совершенствования точности ударов по воротам у школьников старших классов на уроках физической культуры.....	17
Годовников В.Г., Клявс Ю.П Динамика физического состояния обучающихся средних классов под воздействием занятий спортивными играми	19
Громов В.К., Воронцов Н.Д Средства обучения и совершенствования у футболистов 11-12 лет техники ведения мяча	23
Епишев С.Ю., Соколова И.А.Развитие выносливости у подростков на уроках физической культуры средствами футбола.....	25
Марьенков Д.И., Воронцов Н.Д Средства совершенствования у футболистов 14-15 лет технических приемов во внеурочной деятельности по физической культуре.....	27
Павлова А. Ю. Беспалов Д. В Гендерные особенности спортивной тренировки обучающихся юношеского возраста по каратэ	33
Пашенко Р.А., Воронцов Н.Д Развитие скоростных способностей у юношей старших классов на уроках физической культуры на основе средств бокса	35
Пономарев П.А., Соколова И.А Совершенствование физической подготовки подростков, занимающихся футболом в условиях общеобразовательной организации	37
А.С. Похилец, П. В. Павлов К вопросу совершенствования техники передачи мяча сверху двумя руками в волейболе у девушек в школьной секции физкультурно-спортивной направленности....	39
Первушин Д.С., Володин А.В Средства и методы физической подготовки каратистов 11-13 лет, занимающихся в школьной спортивной секции.....	42
Савенков И.Е., Захаров В.А Повышение эффективности физического воспитания студентов среднего профессионального образования на основе применения игрового метода	45
Сафронова М.В., Клявс Ю.П.Развитие силовых способностей у юношей на уроках физической культуры средствами пауэрлифтинга.....	47
Степанов М.С., Фоменко В.В.Развитие физических качеств у школьников младших классов на уроках физической культуры средствами легкой атлетики.....	50
Темнова А. А., Беспалов Д. В Проблемы влияния занятий спортивной гимнастикой на личность подростка в рамках занятий в ДЮСШ	52
Чугунова В.И., Лунева Н.В Методика развития силовых способностей у легкоатлетов-спринтеров 13-15 лет, занимающихся в школьной спортивной секции	55
Хардилов П.С., Павлов П.В.Развитие скоростно-силовых способностей юных барьеристов на основе применения дифференцированных комплексов барьерной направленности.....	57

Ярыгин М.А., Володин А.В Психологические особенности использования допинг-контроля в спорте высших достижений.....	60
АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ РЕАБИЛИТАЦИИ, ВАЛЕОЛОГИИ, СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ И АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.....	
Извеков Е.Л., Соколова И.А. Развитие физических способностей у обучающихся с нарушением интеллекта	62
Комаров Д.Р., Башманова Е.Л Особенности реабилитации юношей после травмирования в армрестлинге.....	65
Фурманчук А.В., Клявс Ю.П Профилактика и коррекция основных отклонений в состоянии здоровья у детей младшего школьного возраста средствами физической культуры	67
ФИЛОСОФСКИЕ, ИСТОРИЧЕСКИЕ, УПРАВЛЕНЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА	
Шатенов Р. А., Павлов П.В Формирование культуры здоровья в школе	70
ТЕРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ	
Белимова В.О. Анпилогов И.Е. Влияние типа темперамента на результативность соревновательной деятельности футболисток различного амплуа	73
Рябых А.В., Скриплев А.В Развитие скоростно-силовых способностей подростков во внеурочной деятельности (на примере игры в баскетбол)	76
Сушков Ф Оценка эффективности сочетаний тренировочных нагрузок в пауэрлифтинге у квалифицированных спортсменов	80
Тесленко А. Е, Анпилогов И.Е Повышение уровня специальной скоростно-силовой подготовленности юных баскетболистов на основе применения дифференцированных комплексов физических упражнений	84

Теоретико-методологические и психолого-педагогические аспекты физического воспитания разных групп населения

Средства и методы совершенствования техники наката справа в настольном теннисе

Анищенков Е. Н., Токарева С. В.

Аннотация. Настольный теннис - одна из наиболее популярных и широко распространенных спортивных игр. В Международную федерацию настольного тенниса (ИТТФ) входят свыше 130 национальных федераций. Европейский союз настольного тенниса (ЕТТУ) объединяет спортсменов из 33 национальных федераций Европы.

Большая популярность настольного тенниса объясняется его зрелищностью, высоким эмоциональным накалом спортивной борьбы и разносторонним позитивным воздействием на двигательные, психические и волевые качества человека. Основное достоинство настольного тенниса - это разнообразие движений, способствующих развитию координации. Кроме того, игровая деятельность способствует укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению обмена веществ и деятельности всех систем организма.

Занятия настольным теннисом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, находчивость, быстроту мышления, изобретательность, тонкий расчет, глазомер, внимание, выдержку, волю к победе и другие ценные качества. Место настольного тенниса в системе воспитания обуславливается, прежде всего, доступностью игры: невысокой стоимостью инвентаря и оборудования, простотой установки стола в помещении или на воздухе, легкой осваиваемостью основных правил и азов техники игры.

Однако настольный теннис - это и одна из технически сложных спортивных игр. Теннисисты высокого класса демонстрируют отличную технику владения самым маленьким и самым легким в спортивных играх мячом. Современную игру характеризуют большая скорость движения руки и полета мяча, мощность его вращений, минимальное время реагирования на игровую ситуацию, значимость прогнозирования хода игры. Теннисист должен стремиться постоянно создавать выгодные для себя тактические ситуации, но, так как соперник ставит перед собой аналогичные задачи, в каждом поединке неизбежно завязывается напряженная психологическая борьба за создание выгодных и неожиданных моментов для решительного и умелого применения задуманного или внезапно избранного действия или тактической комбинации. Такое единоборство неизбежно сопровождается активным проявлением инициативы, настойчивости, самообладания, выдержки, решительности, смелости и воли в достижении поставленной задачи. Поэтому систематические занятия настольным теннисом способствуют развитию многих необходимых волевых и моральных качеств, что имеет важное воспитательное значение [1].

Цель нашего исследования - экспериментальная проверка эффективности разработанного комплекса упражнений, направленного на совершенствование техники наката справа у юношей 12-15 лет.

Для проведения исследования были отобраны 16 школьников в возрасте 12-15 лет, занимающиеся теннисом в течение 3 лет по стандартной учебно-тренировочной программе, с одинаковым уровнем спортивной подготовленности.

Были сформированы 2 группы: контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ), в каждой по 8 человек. В контрольной группе спортсмены продолжали заниматься по стандартной учебно-тренировочной программе. Занятия в экспериментальной группе проходили с

применением составленной нами специальной программы по совершенствованию техники наката справа.

Эксперимент проходил в 2 этапа: 1–21 занятие, 21–42 занятие. Упражнения расписывались на неделю, тренировки проводились 3 раза в неделю в спортивном зале МБОУ «СОШ № 27». Перед тестированием проводилась стандартная разминка в течение 15 минут.

В ходе эксперимента нами выявлялись следующие показатели, характеризующие результативность технической подготовки:

1. Объем накатов справа (общее количество накатов справа).
2. Количественный показатель результативных накатов справа (то количество накатов справа, которые попадали в мишень, расположенную на теннисном столе).
3. Количественный показатель накатов справа (отношение количественного показателя результативных накатов справа к общему объему накатов справа).

Тестирование проводилось на 1–ом занятии, 21–ом занятии и 42–ом занятии.

В начале педагогического эксперимента нами были получены следующие результаты (табл. 1).

Таблица 1

Показатели результативности техники накатов справа юношей-теннисистов 12-15 лет на 1-ом занятии

Группа	Объём накатов справа (кол-во)	Количественный показатель результативных накатов справа (кол-во)	Количественный показатель накатов справа (%)
ЭГ (n=6)	10,3	4,2	42,7
КГ (n=6)	9,7	3,7	35,7

В начале педагогического эксперимента после первого тестирования в экспериментальной группе количество передач мяча двумя руками сверху составило 10,3, в контрольной группе – 9,7. Количественный показатель результативных передач мяча двумя руками сверху в экспериментальной группе – 4,2, в контрольной – 3,7. В экспериментальной группе количественный показатель передач мяча двумя руками сверху в процентном выражении – 42,7%, в контрольной – 35,7%.

Исходя из полученных данных видно, что в начале эксперимента количественный показатель передач мяча двумя руками сверху в экспериментальной группе на 7% больше, чем в контрольной.

Для того чтобы проследить насколько положительна динамика совершенствования техники наката справа мы провели промежуточное тестирование, результаты которого представлены ниже (табл. 2).

Таблица 2

Промежуточные показатели результативности накатов справа юношей-теннисистов 12-15 лет во время педагогического эксперимента (21-ое занятие)

Группа	Объём накатов справа (кол-во)	Количественный показатель результативных накатов справа (кол-во)	Количественный показатель накатов справа (%)
ЭГ (n=6)	12,4	5,1	44,5
КГ (n=6)	11,3	3,9	36,7

Исходя из полученных данных можно увидеть положительную динамику совершенствования техники накатов справа, так как в экспериментальной группе количественный показатель накатов справа возрос на 1,8%, а в контрольной группе только на 1%.

В конце педагогического эксперимента мы провели последнее тестирование и выявили следующие результаты (табл. 3).

Таблица 3

Показатели результативности накатов справа юношей-теннисистов 12-15 лет на конец педагогического эксперимента (42-ое занятие)

Группа	Объём накатов справа (кол-во)	Количественный показатель результативных накатов справа (кол-во)	Количественный показатель накатов справа (%)
ЭГ (n=6)	13,1	6,0	46,7
КГ (n=6)	11,6	4,5	38,1

Анализ результатов опытной работы показал, что в экспериментальной группе увеличилось количество накатов справа – на 2,8; в контрольной группе всего на 1,9; количественный показатель результативных передач мяча двумя руками сверху – на 1,8; в контрольной группе всего на 0,8; количественный показатель передач мяча двумя руками сверху в процентном выражении – на 4%; в контрольной группе всего на 2,4%.

Таким образом, реализация специально разработанной методики совершенствования техники выполнения накатов справа в ходе учебно-тренировочного процесса юношей-теннисистов 12-15 лет, занимающихся настольным теннисом и находящихся в сборной команде по настольному теннису МБОУ «СОШ № 27», наглядно способствовала повышению уровня эффективности техники выполнения накатов справа.

Список источников литературы

1. Иванов В.С. Настольный теннис/С.В. Иванов. – 2-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 1966. – 160 с.
2. Жур В.П. Теннис: Методическое пособие/В.П. Жур. - Минск: Армита-Маркетинг, Менеджмент (Ротапринт), 1997. - 149с.

Влияние структуры лидерства на эффективность спортивной школьной команды по волейболу среди обучающихся 11-13 лет

Бабанин К. И., Беспалов Д. В.

Аннотация. Автор рассматривает влияние структуры лидерства на эффективность спортивной школьной команды по волейболу среди обучающихся 11-13 лет. В данной статье рассматривается проблема влияния лидерства на работу школьной спортивной команды, в частности, на самый яркий период жизни – подростничество, и один из самых любимых школьниками видов спорта – волейбол.

Роль лидерства в контексте его существования и влияния на человека была интересна и изучаема достаточное количество времени, чтобы понять его важность [1]. Лидерство проявляется в любой человеческой деятельности, и школьное обучение не является исключением. О значении лидерства в рамках групп школьных классов нам известно многое. Интересным же для изучения будет является то, как лидерство и его структура может повлиять на эффективность работы обучающихся между собой внутри школьной команды по какому-либо виду спорта.

Если рассматривать школьные команды по видам спорта, включая особенности возрастов обучающихся, то наиболее сложным и важным будет являться подростковый период, а если точнее, то переход от детства к подростничеству – самое начало данного периода - 11-13 лет, а это 5-7 классы (начало средней школы) [3]. Именно в этом возрасте

происходит «надлом» характера человека, а также значительные физиологические изменения, прямо отражающиеся на все стороны его жизни [4]. Касательно желанных видов спорта в спортивных школьных командах, то наиболее массовым и популярным, а также интересным в своем проявлении лидерства, будет являться волейбол. Именно в начале средней школы обучающиеся начинают увлекаться и более глубоко изучать усложненную игру волейбол, переходя к нему от упрощенного пионербола.

Цель проведенного исследования: изучить влияние структуры лидерства на эффективность работы спортивной школьной команды.

В указанной в исследовании школе команда 11-13 лет по волейболу, показывающая наилучшие результаты, содержит в себе игроков мужского пола. Команда из представителей женского пола образовалась относительно недавно, еще не успев выделиться на каких-либо соревнованиях среди школ. В соответствии с этим, исследованию мы подвергнем обучающихся 11-13 лет мужского пола, входящих в состав спортивной школьной команды по волейболу. Наблюдение происходило за обучающимися 11-13 лет (5, 6, 7 классы). А анкетирование происходило с помощью опросников: тестирование (1) – Методика диагностики коммуникативных навыков Дж. Морено – социометрическое исследование; тестирование (2) – Организаторские способности лидера.

После проведения социометрии и составления социограммы в начале исследования, в нашей команде не было выявлено испытуемых аутсайдеров (изолированных), тогда как большинство игроков (8 человек из 13) вошли в круг предпочитаемых, двое делили позицию популярных членов команды (причем «второй» лидер более популярен, чем основной «первый»), а еще трое входили в круг пренебрегаемых. Эти показатели говорят о более дружественной атмосфере в группе, слаженной команде и о поддерживающих друг друга отношениях между подростками, а также объясняет позицию лидеров относительно команды и друг друга, о чем будет указано ниже [2].

В конце исследования на позиции главного и основного лидера команды выступил тот же обучающийся, что и в начале – он сумел сохранить свою лидерскую позицию. В процессе исследования сам лидер подвергался изменениям, происходящим в соревновательной, тренировочной деятельности, под влиянием изменений его команде, классе и ближнем кругу, вследствие которых средства выражения его лидерства также изменила свои черты, приобретая окрас более уверенного, четкого, мягкого и более активного лидера, тогда как ранее он был более жесток, холоден и расчётлив. А его «лидер №2», второй лидер под влиянием изменений в руководстве и эмоциональности первого лидера, а также укрепления взаимоотношений в группе, принятия его другими игроками, выделением среди других игроков в качестве и своей роли в проводимых играх, лидер №2 приобрел большую уверенность в себе, развил свои лидерские качества, сменил мнение на счет основного лидера – увидел его чувственную сторону, проявления своеобразного тонкого чувства юмора, а также привязанность к членам команды, которые №1 сперва скрывал. Впоследствии №2 стал другом и компаньоном №1, дополняющим его в некоторых аспектах руководства командой.

Можно сделать вывод о том, что произошедшие с испытуемыми изменения, а также изменения в характерах лидерствующих участников, положительно сказались на эффективности команды. Смягчение характера «первого» лидера поспособствовало большему его принятию и смягчению отношения к нему командой, что сблизило его с участниками, позволив более продуктивно влиять на ход игры и помочь тренеру-преподавателю в расстановке по позициям игроков. В том числе эти изменения помогли лучше проникнуться «вторым» лидером «первым», лучше его понять и урегулировать конфликтные ситуации, вследствие чего указанные лидеры в дальнейшем завязали дружественные отношения, тогда как ранее их связывали только узы общения по работе команды и самой игровой деятельности.

Подводя итоги можно сказать, что в командном виде спорта, таком как волейбол, необходима слаженная работа, важен каждый участник, их жизнь вне игры, а также

отношения между игроками одной команды. Волейбол – игровой вид спорта, развивающий не только физическую составляющую человека, но и налаживающий его коммуникативные навыки, способствует созданию новых контактов, урегулированию конфликтов, разрядке обстановки в особых ситуациях, сплочению коллектива. [5] В данном виде спорта подростки могут реализовать себя с разных сторон – как отличного лидера команды, умеющего правильно расставить по позициям лучших в данных ролях игроков; как прекрасного связующего игрока, пасующего другим мячи точно и быстро; как одного из диагональных игроков, где можно проявить свою силу и скорость; как человека в позиции доигрывающего, что один из самых быстрых, активных и выносливых игроков; как либеро (защитника) принимающего самые сложные мячи, спасающего самые тяжелые моменты игры. Но, помимо этого, можно проявить себя как отдельную личность, как интересного человека, общительного, ответственного, умного, деятельного, выделяющегося своими талантами и способностями к чему-либо, проявить себя компетентным лидером или умелым исполнителем. Эта игра может раскрыть потенциал человека и направить его на развитие в той области, что показалась ему наилучшей для себя.

Список литературы:

1. Бендас Т. В. «Психология лидерства: Учебное пособие». — СПб.: Питер, 2009. — 448 с.: ил. — (Серия «Учебное пособие»).
2. Ильин Е. П. «Психология спорта» — «Питер», 2008.
3. Кагермазова Л.Ц., «Возрастная психология» (Психология развития).
4. Сапин М.Р., Брыксина З.Г., «Анатомия и физиология детей и подростков» - учеб. Пособие для студ. пед. Вузов — 6е изд. — М.: Издательский центр «Академия», 2009. — 432 с.
5. Чехов О.С. «Основы волейбола». М.: Физкультура и спорт, 1979. — 168 с. с ил.

Средства технико-тактической подготовки футболистов 10-12 лет в системе общего образования **Байжанов Ш.М., Павлов П.В.**

Аннотация. В работе представлен эффективный комплекс средств обучения групповым технико-тактическим действиям футболистов 10-12 лет, занимающихся в условиях школьного дополнительного образования.

Футбол является командной игрой, результативность которой во многом обуславливается групповыми технико-тактическими действиями футболистов. Без помощи технико-тактических действий в принципе невозможно эффективное решение задач соревновательной деятельности.

В тоже время многими специалистами отмечается, что на современном этапе подготовки юных футболистов по прежнему доминирует система обучения через упражнения, в которых изначально отсутствует игровая задача и, где сформировавшиеся умения закрепляются в простых ситуациях [1; 2].

Также, исходя из анализа научно-методической литературы, можно констатировать наличия противоречия относительно места и времени начала обучения групповым технико-тактическим действиям футболистов в их многолетней подготовке [3; 4].

В этой связи представляется актуальной проблема поиска средств и их использование в обучении футболистов технико-тактическим действиям в условиях школьного дополнительного образования.

Цель исследования – обоснование комплекса средств, повышающего эффективность обучения футболистов 10-12 лет групповым технико-тактическим действиям в системе общего образования.

При разработке комплекса средств и подбора упражнений мы руководствовались типовой программой по футболу для детско-юношеских спортивных школ, и исходили из содержания технико-тактической подготовки футболистов этапа начальной специализации.

В комплекс вошли три группы средств:

1) специальные упражнения по развитию психофизических способностей у юных футболистов;

2) упражнения, направленные на овладение и совершенствование групповых технико-тактических действий в нападении;

3) упражнения, направленные на овладение и совершенствование групповых технико-тактических действий в защите.

Группу специальных упражнений составили: средства развивающие способность ориентироваться на поле, быстро и правильно реагировать на игровые ситуации: упражнения на внимание (по зрительному сигналу изменять те или иные действия с мячом и без мяча), упражнения с увеличенным числом мячей; упражнения, связанные с игрой в мяч руками с ограничением в пространстве, количестве шагов с мячом в руках и времени.

В группу средств, направленных на овладение и совершенствование групповых технико-тактических действий в нападении вошли: а) игровые упражнения с передачей мяча партнеру и открыванием в парах и в тройках; б) упражнения по розыгрышу мяча в стандартных положениях.

Третью группу средств, направленных на овладение и совершенствование групповых технико-тактических действий в защите, представляют: а) упражнения со страховкой партнеров в составе 1x2, 2x3; б) упражнения в прессинге.

Упражнения комплекса средств обучения групповым технико-тактическим действиям юных футболистов применялись на протяжении всего учебно-тренировочного процесса в подготовительной и основной частях занятий, где отводилось 5-10 минут упражнениям из первой группы и 20-30 минут из второй или третьей группы комплекса.

Для практического обоснования эффективности применения разработанного нами комплекса был организован и проведен формирующий педагогический эксперимент с участием двух групп футболистов 10-12 лет.

Испытуемые педагогического эксперимента были подразделены на экспериментальную и контрольную группу, в которые вошли 32 футболиста, по 16 человек в каждую.

Эффективность комплекса определялась на основе педагогического наблюдения по результатам фиксации выполненных футболистами групповых технико-тактических действий в двухсторонних играх 8x8 на половине футбольного поля, а также по результатам тестирования их технической подготовленности в двух контрольных испытаниях.

В начале опытной работы у футболистов экспериментальной и контрольной групп существенных отличий по уровню техникой подготовленности отмечено не было. По окончании опытной работы у футболистов экспериментальной группы были зафиксированы положительные достоверные изменения по отношению к контрольной группе во всех тестах (табл. 1).

Таблица 1

Результаты тестирования технической подготовленности футболистов 10–12 лет до и после эксперимента

Контрольные испытания	До эксперимента		После эксперимента	
	К.Г.	Э.Г.	К.Г.	Э.Г.
Передача мяча в парах за 30 с (кол-во)	32,3±1,4	31,7±1,3	38,4±1,3	43,8±1,2*
Удар по мячу ногой на точность попадания (кол-во)	4,99 ± 0,7	4,88 ± 0,6	6,12 ± 0,8	6,73 ± 0,6*

Примечание. Достоверность различий: * - при $P < 0,05$; (t – критерий Стьюдента)

Так, средний результат в передачах мяча в парах у футболистов экспериментальной группы улучшился с 31,7 до 43,8, а в контрольной группе – с 32,3 до 38,4.

В тесте удар по мячу на точность попадания средний результат повысился у футболистов экспериментальной группе с 4,88 до 6,73, в контрольной группе с 4,99 до 6,12.

По показателям групповых технико-тактических действий юные футболисты экспериментальной группы также превзошли своих сверстников из контрольной (табл. 2).

Таблица 2

Результаты в показателях групповых технико-тактических действий футболистов в двусторонних играх

Показатели	До эксперимента		После эксперимента		Р
	К.Г.	Э.Г.	К.Г.	Э.Г.	
Передачи мяча (кол-во)	42,1±2,9	41,7±3,1	45,6±2,8	53,4±3,0	< 0,05
Отбор и перехват мяча (кол-во)	27,7 ± 2,2	28,3 ± 0,6	30,2 ± 2,3	35,6 ± 2,1	< 0,05

Так, достоверно лучшие результаты спортсмены экспериментальной группы показали по сравнению с юными футболистами контрольной группы в количестве сделанных точных передач мяча в двусторонних играх – 53,4, против 45,6. В процентном выражении средний результат в экспериментальной группе вырос на 28,1%, а в контрольной группе – лишь на 8,3%.

Количество отборов мяча и перехватов в двусторонних играх у футболистов экспериментальной группы возросло в среднем на 25,8%, у спортсменов контрольной группы – на 9,0%.

Таким образом, результаты проведенного исследования свидетельствуют об эффективности комплекса средств обучения групповым технико-тактическим действиям футболистов 10-12 лет, занимающихся в условиях системы общего образования.

Список использованной литературы

1. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов: методическое пособие. – М.: Человек, 2010. – 176 с.
2. Чирва Б.Г. Базовая и профессиональная техническая и тактическая подготовка футболистов: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – М., 2008. – 48 с.
3. Корзун Д.Л. Технико-тактическая подготовка футболистов 8-10 лет на основе акцентированного использования игровых средств: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Волгоград: ВГАФК, 2013. – 24 с.
4. Фаттахов Р.В. Совершенствование групповых тактических действий юных футболистов на основе применения игровых упражнений: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Набережные Челны, 2011. – 25 с.

Воспитание выносливости в беге на средние дистанции у девушек 14-16 лет.

Безручко Е.А., Клявс Ю.П.

Аннотация. В статье раскрывается содержание исследования по разработке и проверке на практике эффективности средств и методов воспитания выносливости девушек 10-х

классов. Также в статье описаны результаты педагогического эксперимента по повышению уровня выносливости.

Научно-технический прогресс современности характеризуется интенсивным ростом производств и, в связи с этим, значительным увеличением темпа жизни человека, что выдвигает высокие требования к уровню его физической работоспособности. В основе работоспособности лежит такое физическое качество, как выносливость. Она является критерием мышечной работоспособности организма - чем выше её показатели, тем более продолжительно может выполняться работа и успешнее преодолеваться утомление[2, с.11].

В настоящее время, несмотря на достаточное количество специальной и методической литературы, выделяющей многие аспекты воспитания выносливости у школьников, в том числе, на уроках физической культуры, рассматриваемая проблема все еще далека от своего разрешения.

Противоречия в подходах построения методик воспитания выносливости школьников, а также благоприятность возрастного развития учащихся 14-16 лет, послужили основанием к выбору темы исследования.

Практическая значимость работы заключается в получении новых данных об уровне выносливости девушек 14-16 лет с целью корректировки учебных планов по физической культуре и разработке стандартных оценочных таблиц их уровня выносливости.

Цель исследования - разработать и проверить на практике эффективность средств и методов развития выносливости девушек 10-х классов.

Для решения поставленной цели в работе были поставлены следующие задачи:

1. Провести анализ научно-методической литературы по теме исследования.
2. Исследовать уровень выносливости девушек 14-16 лет.
3. Определить средства и методы развития выносливости девушек 10-х классов на уроках физической культуры.
4. Разработать практические рекомендации по развитию выносливости девушек 14-16.

Для решения поставленных задач в работе использованы следующие методы: теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы, изучение документальных материалов, педагогические наблюдения, тестирование, естественный педагогический эксперимент, методы математической статистики.

В первой главе дается анализ научных и методических работ освещающих современное состояние уровня развития физических качеств девушек 14-16 лет и в частности уровня выносливости. Дается анализ комплексной программы по физическому воспитанию учащихся старшего школьного возраста. Исследуются современные контрольные упражнения (тесты), используемые в условиях средней общеобразовательной школы.

Во второй главе описываются методы, с помощью которых мы оценивали функциональные возможности девушек 14-16 лет на уроках физической культуры и организация исследования.

В третьей главе представлены результаты исследования уровня выносливости девушек, отобраны средства и методы развития их выносливости. Подведены итоги педагогического эксперимента и разработаны практические рекомендации по использованию упражнений, эффективно развивающих выносливость учащихся старшего школьного возраста.

Педагогический эксперимент проводился с октября 2018 по апрель 2019 года на базе школы №37 г. Курска. В исследовании участвовали девушки 14-16 лет, учащиеся 10-х классов, отнесенные по состоянию здоровья к основной медицинской группе. Экспериментальную группу составили девушки 10А класса в количестве 10 человек. Контрольную группу составили учащиеся 10Б классов в количестве 11 человек. В основу учебного процесса во всех группах была положена комплексная программа по физическому воспитанию учащихся 1-11 классов общеобразовательных школ.

Основное отличие уроков в экспериментальном классе от контрольного заключалось в том, что в процессе прохождения программного материала девушки выполняли упражнения в ходьбе, ускоренной ходьбе, медленном беге, выполняемом с равномерной скоростью на

«носовом» дыхании. Величина отрезков и скорость ходьбы и бега постепенно увеличивались. На всех занятиях или в подготовительной части, или в конце основной использовались подвижные и спортивные игры, увеличивающие общий объем физической нагрузки на занимающихся.

На выполнение специальных учебных заданий затрачивалось в среднем 20% времени урока. Исследовательская работа не меняла структуры обычного урока, его общей и моторной плотности, не наносила ущерба решению учебно-воспитательных задач.

Контрольным упражнением мы избрали бег на 2000 м и 1500 м.

В конце исследования (апрель 2019) были определены показатели уровня выносливости в гладком беге на 2000 м и 1500 м у девушек 14-16 лет.

В экспериментальной группе уровень выносливости девушек 14-16 лет к бегу на 1500 метров и 2000 метров улучшился в среднем на 14%. Если в начале исследования скорость бега составляла в среднем 3 м/с, то в конце исследования она выросла до 3,5 м/с.

В контрольной группе показатели выносливости в беге на 1500 метров у девушек 14-16 лет выросли на 0,2%, на 2000 м на 1,2%. Показатели скорости бега девушек контрольной группы изменились незначительно с 3 м/с (в начале исследования) до 3,05 м/с (в конце исследования).

Показатели уровня выносливости девушек в беге на 1500 метров в экспериментальной группе достоверно выше этих же показателей в контрольной группе в среднем на 13,8%, на 2000 м на 13,5%

Нужно отметить, что за время исследования (52 урока физической культуры) кардиореспираторная система девушек 14-16 лет стала работать более экономно, о чем свидетельствует урежение частоты сердечных сокращений в конце эксперимента в среднем на 6-12 уд/мин.

Необходимо отметить что в процессе экспериментальной работы девушки научились распределять силы на дистанциях школьной программы о чем свидетельствуют, внешние признаки утомления, функциональные показатели (ЧСС, длительность восстановления по времени после нагрузок) и непосредственные результаты показанные девушками на вышеперечисленных дистанциях. Кроме этих показателей у девушек экспериментальной группы значительно улучшилась техника ускоренной ходьбы и бега. Этому способствовали дыхательные упражнения, направленные на повышение нервно-мышечной координации школьниц 14-16 лет.

При проведении итогового среза уровня выносливости в гладком беге на 1500 метров и 2000 метров установлено, что практически все девушки экспериментальной группы справились с нормативом школьной программы. Следовательно, предлагаемые объемы движений в целом позволили повысить первоначальный уровень выносливости девушек 14-16 лет.

За время исследования средняя скорость в ходьбе составила 1,9 м/с, в беге – 2,8 м/с. Общий объем ускоренной ходьбы за время исследования составил – 9750 м, а бега – 62600 м. Необходимо отметить, что при выполнении упражнений в ходьбе и беге, показатели частоты сердечных сокращений у девушек колебались в диапазоне 160-186 уд/мин, что говорит о работе организма в смешанном (аэробно-анаэробном) режиме.

Проведенное исследование, направленное на развитие выносливости девушек 14-16 лет, позволяет нам высказать некоторые практические рекомендации по организации и проведению уроков физической культуры с девочками 14-16 лет:

- возраст 14-16 лет является благоприятным для повышения уровня выносливости девушек;

- установлено, что на начальном этапе повышения уровня выносливости девушки 14-16 лет не обладают достаточным уровнем умений и навыков (техникой) выполнения упражнений в ходьбе, ускоренной ходьбе и беге. Это не позволяет им иметь более высокие результаты тестирования;

- девушки этого возраста (14-16 лет) предрасположены к совершенствованию точностных сложно-координированных упражнений, поэтому в школьные уроки по физической культуре необходимо включать достаточные объемы подвижных и спортивных игр;

- дистанции, характеризующие уровень выносливости девушек 14-16 лет, преодолеваются ими в смешанном аэробно-анаэробном режиме. Об этом свидетельствуют показатели частоты сердечных сокращений (160-186 уд/мин), фиксируемые во время преодоления дистанций и в конце их, что свидетельствует о достаточном напряжении кардио-респираторной системы организма девушек[3, с. 56];

-на начальном этапе подготовки учениц старших классов к сдаче нормативов на выносливость, лучше использовать метод длительного равномерного упражнения;

- при построении уроков физической культуры необходимо чаще обновлять арсенал физических упражнений или изменять скорость их выполнения, длину преодолеваемых отрезков и т.п.;

- при построении программ поурочного распределения нагрузок на уроке необходимо учитывать скорость ходьбы и бега, пульсовую стоимость нагрузки, и отмечать внешние признаки утомления (чрезмерное покраснение лица или побледнение, чрезмерное потоотделение, нарушение координации движений);

-развитие выносливости девушек 14-16 лет необходимо увязывать с формированием правильного дыхания в процессе преодоления различных дистанций (дыхание у девушек должно быть «носовым» при выполнении любых физических упражнений, преследующих своей целью не преодолевать функционального потолка, а совершенствовать его)[1, с. 29] ;

- эффективность урока физической культуры, направленного на развитие выносливости девушек 14-16 лет создают такие средства как: общеразвивающие упражнения (17%); ходьба, ускоренная ходьба (4%); медленный бег (19%); беговые упражнения (2%); подвижные и спортивные игры (22%); организационно-методические указания (36%). Наиболее эффективными методами развития выносливости являлись: метод длительного равномерного упражнения, повторный метод, соревновательный и игровой.

Таким образом, основные средства и методы, используемые в легкой атлетике, спортивных и подвижных играх, являются эффективными, если учитываются возраст, пол испытуемых, а также уровень их двигательных умений и навыков (техники) и развития физических (двигательных) качеств.

Список литературы

1. Валик Б.В. Длительный оздоровительный бег: организация и методика./Б.В.Валик // Физическая культура в школе – 2005 – № 3. С. 68.
2. Балыбердин И. Комплекс упражнений для развития физических качеств /И.Балыбердин// Спорт в школе.– 2007.-№22.
3. Булгакова Н.Ж. Физическое развитие и физическая подготовленность школьников 12-16 лет с разным объемом двигательной активности / Н.Ж. Булгакова, Е.А. Табакова // Теория и практика физической культуры.– 2004.– № 2.

Повышение физической подготовки обучающихся 16-17 лет на основе применения силовых упражнений в круговой тренировке

Богданчикова О.А., Лунева Н.В.

Аннотация. В статье представлено экспериментальное обоснование эффективности разработанных комплексов силовых упражнений для круговой тренировки школьников 16-

17 лет на занятиях по физической культуре, позволяющих существенно повысить их физическую подготовленность.

Материалы многочисленных исследований и практика работы учителей физической культуры свидетельствуют о том, что определение перспектив дальнейшего совершенствования физического воспитания школьников представляет собой весьма сложную проблему [1; 2].

Одной из составляющих этой проблемы выступает повышение эффективности физической подготовки учащихся в рамках учебного процесса по физической культуре.

Решению данной проблемы отводится значительное количество научных исследований и методических работ [3; 4; 5]. Однако в настоящее время уровень физической подготовленности школьников старших классов по-прежнему остается недостаточно высоким.

Среди эффективных средств физической подготовки учащихся выделяют силовые упражнения возможности, применения которых в учебном процессе по физической культуре старшеклассников требует дальнейшего изучения.

Целью исследования явилось экспериментальное обоснование эффективности комплексов силовых упражнений для круговой тренировки школьников 16-17 лет на занятиях по физической культуре.

Работа по формированию комплексов силовых упражнений для круговой тренировки включала два этапа. На первом этапе были отобраны 27 силовых упражнения, позволяющие воздействовать на все основные группы мышц: верхних конечностей; туловища; нижних конечностей. Исходя из этого, все силовые упражнения были распределены в три блока по девять в каждый.

Первый блок составили упражнения, направленные на развитие у школьников мышц верхних конечностей.

Второй блок включает упражнения, направленные на развития мышц туловища.

Третья блок содержит упражнения, направленные на развитие у школьников мышц нижних конечностей.

Для разработки комплексов круговой тренировки на уроках по физической культуре со школьниками старших классов было отобрано три группы силовых упражнений по 9 в каждой группе.

Данные блоки силовых упражнений послужили основанием к разработке трех комплексов круговой тренировки, включающие по 9 упражнений-станций: по 3 упражнения из каждого блока, которые чередовались через каждую станцию.

Комплексы круговой тренировки применялись на занятиях по физической культуре со школьниками экспериментальной группы на протяжении всего учебного года, начиная с сентября один, два раза в неделю. Каждый комплекс силовых упражнений круговой тренировки использовался в течение четырех недель. При этом упражнения выполнялись в один круг с продолжительностью работы на станциях – 30 с и отдыхом – 30 с.

Применение разработанных нами комплексов силовых упражнений для круговой тренировки в учебном процессе по физической культуре школьников экспериментальной группы позволило существенно повысить его эффективность. Это выражается как в улучшении показателей у учащихся общефизической подготовленности, так и в результатах тестов, характеризующих их силовую подготовленность.

На начало опытной работы старшеклассники экспериментальной и контрольной групп не имели статистически достоверных различий в средних результатах по общей физической подготовленности. Анализ итогового тестирования подтвердил улучшение результатов физической подготовленности у школьников экспериментальной группы во всех контрольных испытаниях, где они оказались достоверными по сравнению с контрольной группой (табл. 1).

Таблица 1

Динамика данных общей физической подготовленности старшекласников контрольной и экспериментальной групп в ходе опытной работы

Тесты	Данные опытных групп			
	исходные		итоговые	
	К.Г.	Э.Г.	К.Г.	Э.Г.
Челночный бег 3x10 м, (с)	8,12±0,07	8,14±0,07	7,84±0,7	7,62±0,07
	P > 0,05		P < 0,05	
Бег 30 м, (с)	4,92±0,06	4,96±0,06	4,85±0,5	4,73±0,5
	P > 0,05		P < 0,05	
6-ти минутный бег (м)	1276±11,2	1279±11,4	1364±10,8	1403±10,6
	P > 0,05		P < 0,05	
Наклон вперед из положения стоя (см)	3,91±1,12	3,95±1,14	4,15±1,16	5,02±1,12
	P > 0,05		P < 0,05	

За время эксперимента у учащихся обеих групп улучшились результаты в челночном беге 3x10 м: в контрольной группе он вырос на 3,3%, а в экспериментальной группе на 6,4% (рис. 1).

Достаточно хорошее улучшение среднего результата за время опытной работы показали школьники экспериментальной группы в беге на 30 м – 4,6%, в контрольной группе положительные изменения в данном тесте были значительно в меньшей степени выражены и соответствовали 1,4%.

В большей мере, чем в предыдущем тесте наблюдаются изменения у школьников в результатах теста «6-ти минутный бег», где рост составил в контрольной группе 6,9%, в экспериментальной группе – 9,7%.

На 21,1% повысился средний результат у старшекласников экспериментальной группы в тесте «Наклон вперед из положения стоя», в контрольной группе – на 6,1%.

На начальном этапе педагогического эксперимента не наблюдалось достоверно значимых статистических различий между средними результатами групп по силовой подготовленности школьников старших классов.

На окончание опытной работы учащиеся экспериментальной группы превзошли своих сверстников из контрольной группы по результатам во всех трех тестах (табл. 2).

Таблица 2

Динамика данных силовой подготовленности старшекласников контрольной и экспериментальной групп в ходе опытной работы

Тесты	Данные опытных групп			
	исходные		итоговые	
	К.Г.	Э.Г.	К.Г.	Э.Г.
Прыжок в длину с места, (см)	199,2±6,80	198,1±6,30	207,8±7,10	216,3±6,10
	P > 0,05		P < 0,05	
Подтягивание на перекладине, (раз)	7,4±0,9	7,5±0,7	8,0±0,7	9,3±0,5
	P > 0,05		P < 0,05	
Бросок набивного мяча сидя, (см)	486,2±9,3	488,5±10,2	531,1±9,5	579,3±9,8
	P > 0,05		P < 0,05	

Так, относительный прирост среднего результата в прыжке в длину с места у старшеклассников экспериментальной группы составил 9,2%, у школьников контрольной группы – 4,3%, в подтягивании на перекладине, соответственно – 24,0 и 8,1%.

Дальность броска набивного мяча сидя двумя руками из-за головы у школьников старших классов экспериментальной группы возросла на 18,6%, в то время как у учащихся контрольной группы данный показатель увеличился на 9,2%.

Таким образом, исходя из результатов опытной работы, можно сделать заключение о том, что в целом разработанные комплексы силовых упражнений круговой тренировки для школьников 16-17 лет экспериментальной группы оказали положительное влияние на уровень их физической подготовленности.

Список использованной литературы

1. Гусев А.А. Развитие силовых способностей юношей на уроках физической культуры в общеобразовательной школе: дис. ... канд. пед. наук. – Сургут, 2008. – 143 с.
2. Майорова М.К. Физическое воспитание старшеклассников с учетом особенностей их вегетативной регуляции: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Шуя, 2011. – 24 с.
3. Садыков Р.И. Содержание уроков физической культуры образовательно-тренировочной направленности с юношами на основе принципов спортивной тренировки: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Набережные Челны, 2013. – 23 с.
4. Сергеев А.С. Нормативные требования к физической подготовленности старших школьников // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. – №5 (87). – С. 122-124.
5. Черногоров Д.Н. Формирование силовых способностей учащихся 15-17 лет и методика их развития средствами атлетической гимнастики: дис. ... канд. пед. наук. – М., 2013. – 173 с.

Средства совершенствования точности ударов по воротам у школьников старших классов на уроках физической культуры

Валиев Р.Р., Скриплев В.В.

Аннотация. В работе представлено краткое содержание комплексов средств совершенствования точности ударов по воротам у школьников старших классов на уроках физической культуры и экспериментальное обоснование их эффективности.

Введение третьего урока физической культуры в систему школьного образования позволило педагогам более широко использовать в качестве средств физического воспитания учащихся различные виды спорта, среди которых очень популярным является игра в футбол.

Основным техническим приемом, обеспечивающим результативность игры в футбол, выступает удар по мячу. Поэтому тренерами уделяется большое внимание обучению и совершенствованию у футболистов ударов по мячу, а учеными в методической литературе достаточно глубоко и полно раскрывается данный процесс [1; 2].

Непосредственно проблема совершенствования точности ударов по воротам у футболистов рассматривается во многих научных исследованиях [3; 4], однако они связаны или с подготовкой взрослых спортсменов, или обучающихся в учреждениях дополнительного образования. Исследований же по совершенствованию точности ударов по воротам у школьников на уроках физической культуры в специальной литературе мы не выявили.

Цель работы – экспериментальное обоснование комплекса средств совершенствования точности ударов по воротам у школьников старших классов на уроках физической культуры.

Анализ специальной литературы, беседы со специалистами позволили выявить широкий круг средств по совершенствованию точности удара по воротам у школьников. Однако в экспериментальный комплекс было отобрано ограниченное количество упражнений, которые составили три группы.

В первую группу вошли упражнения, выполняемые в стандартных условиях: стоя в 2-3 метрах от стенки, поочередные удары мячом правой и левой ногами в стенку в течение 3-5 минут; то же упражнение только в процессе ударов изменяется расстояние до стенки (оно то увеличивается до 5-6 метров, то сокращается до 2-3 метров); на стенке изображается квадрат 1х1 м. Игрок должен сделать с расстояния 10 м 20-30 ударов в данную цель.

Вторая группа включает подвижные игры с ударами по мячу на точность: «Футбольные сапки», «Перебежки с ударом в цель», «В одно касание», «Сбей кегли».

Третью группу составили упражнения, носящие ситуационный характер, задачей этих упражнений было совершенствование точности ударов в ситуациях приближенных к игре; игроки начинают движение на расстоянии около 15 м от ворот, ведут мяч внутри ограниченной площади (8 м от исходной зоны) и оттуда по сигналу учителя осуществляют удар по воротам.

Упражнения из комплекса включались в каждое занятие школьников экспериментальной группы во временном объеме 10-20 минут. При этом соотношение используемых упражнений от занятия к занятию изменялось. Если в начале первой четверти на занятиях упражнениям, выполняемым в стандартных условиях отводилось 70%, а упражнениям, связанных с игровыми ситуациями 30%, то в конце четвертой четверти это соотношение стало противоположным.

Всего за период опытной работы со школьниками экспериментальной группы было проведено 54 занятия по футболу, имеющие целевую направленность на совершенствование у учащихся точности ударов по воротам.

Статистический анализ полученных в тестировании результатов показал, что в начале опытной работы различия в показателях (удар на точность по неподвижному мячу; удар по мячу на дальность и точность; комплексный тест на точность) точности ударов по воротам у школьников экспериментальной и контрольной групп отсутствовали (табл. 1).

Таблица 1

Результаты тестирования точности ударов у школьников контрольной и экспериментальной групп на начало опытной работы

Контрольные испытания	Контрольная группа	Экспериментальная группа	P
Удар на точность по неподвижному мячу (кол-во попаданий)	5,59 ± 0,3	5,51 ± 0,4	> 0,05
Удары по мячу на дальность и точность (усл.ед)	2,51±0,08	2,45±0,05	> 0,05
Комплексный тест на точность (кол-во очков)	32,1±0,4	31,8±0,04	> 0,05

По окончании опытной работы у школьников, как в контрольной, так и в экспериментальной группе были зафиксированы положительные изменения по всем трем контрольным испытаниям. Однако прирост результатов в экспериментальной группы по отношению к контрольной группе оказался статистически достоверным (табл. 2).

**Результаты тестирования точности ударов у школьников
контрольной и экспериментальной групп на окончание опытной работы**

Контрольные испытания	Контрольная группа	Экспериментальная группа	P
Удар на точность по неподвижному мячу (кол-во попаданий)	6,03 ±0,4	7,12 ±0,3	< 0,05
Удары по мячу на дальность и точность (усл.ед)	3,07±0,07	4,39±0,06	< 0,05
Комплексный тест на точность (кол-во очков)	36,4±0,2	42,3±0,2	< 0,05

Так, в контрольном испытании «удар по мячу на точность по неподвижному мячу». У школьников экспериментальной группы средний результат улучшился на 29,2%, а у школьников контрольной группы – на 7,9%.

Сравнивая полученные результаты до и после окончания эксперимента в группах можно также отметить существенное увеличение коэффициента дальности и точности (КДТ) в контрольном испытании «Удар по мячу на дальность и точность», который в экспериментальной группе вырос на 79,2%, а в контрольной – на 22,3%.

Применение разработанного комплекса упражнений, направленного на совершенствование точности удара по воротам способствовало достоверному улучшению результатов у школьников экспериментальной группы по сравнению с контрольной в комплексном контрольном испытании. У школьников экспериментальной группы средний результат улучшился на 33%, а у учащихся контрольной группы – на 13,4%.

Таким образом, полученные результаты в педагогическом тестировании показали, что применение разработанного нами комплекса упражнений на уроках физической культуры оказывает положительное воздействие на совершенствование силы и точности ударов по воротам у школьников экспериментальной группы.

Список использованной литературы

1. Алексеев С.В. Педагогические условия совершенствования начального обучения технике футбола с учетом общего и частного в ее содержании: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Чебоксары, 2010. – 22 с.
2. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов: методическое пособие. – М.: Человек, 2010. – 176 с.
3. Аверьянов И.В. Исследование психомоторных показателей футболистов 8-17 лет, значимых для точности технико-тактических действий/ И.В. Аверьяев, С.В. Осипов// Омский научный вестник. – Омск, 2015. – № 2 (136). – С. 177-180.
4. Родионов С.В. Методика оценки результативности ударов по воротам в футболе /С.В.Родионов, Ф.И. Собянин // Социально-экономические явления и процессы. – 2014. – № 8. – С. 136-141.

Динамика физического состояния обучающихся средних классов под воздействием занятий спортивными играми

Годовников В.Г., Клявс Ю.П.

Повышение уровня физического состояния и здоровья подрастающего поколения является одной из главных гуманитарных задач современного общества. Ведущая роль в

решении данной задачи отводится физическому воспитанию, и в частности физическим упражнениям – его средствам.

Среди многообразия средств физического воспитания специалисты выделяют спортивные игры, которые позволяют организовывать учебный процесс, учитывая интересы и потребности учащихся, оказывать всестороннее воздействие на организм занимающихся [1; 2; 3].

Вместе с тем процесс занятий физическими упражнениями должен базироваться на четком представлении о физическом состоянии занимающихся и его изменениях, связанных с физическими нагрузками.

Однако в настоящее время исследований, рассматривающих влияние спортивных игр на физическое состояние учащихся подросткового возраста, недостаточно. Это, а также опыт практической работы обусловили выбор темы нашего исследования.

Цель исследования – выявить динамику физического состояния обучающихся средних классов под воздействием занятий спортивными играми.

Для достижения цели исследования были проведены педагогический эксперимент и оценка физического состояния занимающихся спортивными играми. В педагогическом эксперименте приняло участие 36 школьников в возрасте 13-15 лет, из которых были сформированы три группы – «А», «В» и «С», численностью по 12 человек в каждой.

Эксперимент проводился в течение 7 месяцев с октября 2017 по май 2018 года. Школьники группы «А» занимались в спортивной секции волейбола, ученики группы «В» посещали спортивную секцию футбола, а учащиеся группы «С» – спортивную секцию настольного тенниса.

В каждой группе занятия проводились два раза в неделю продолжительностью 60 мин.

В начале и в конце опытной работы проводилось тестирование, позволившее получить данные о динамике физического состояния школьников, участвующих в педагогическом эксперименте.

Оценка осуществлялась при помощи трёх групп методов:

- 1) антропометрических измерений, которые включали определение длины тела, массы тела, весоростового индекса и силы кисти рук;
- 2) функциональных проб: Штанге и Руффье;
- 3) тестов оценивающих физическую подготовленность: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; челночный бег 3x10 м; прыжок в длину с места; бег 1000 м.

Начальные антропометрические измерения у групп испытуемых, занимающихся разными спортивными играми, позволили выявить следующее. Средние групповые показатели кистевой динамометрии, весоростового индекса, у школьников трёх групп не имели достоверных отличий (табл. 1).

Таблица 1

Исходные данные показателей физического развития школьников 13-15 лет, занимающихся различными спортивными играми

Показатели	Группа «А» Волейбол	Группа «В» Футбол	Группа «С» Н/теннис	P
Весоростовой индекс, г/см	354,7±13	352,9±11	353,1±15	> 0,05
Динамометрия кисти, кг	29,5±0,6	28,9±0,8	29,2±0,7	> 0,05

По окончании педагогического эксперимента была проведена повторная оценка антропометрических показателей у занимающихся, где были выявлены статистически значимые положительные изменения только в динамометрии кисти у группы «А», у остальных групп изменения в показателях были недостоверными (табл. 2).

Таблица 2

Динамика показателей физического развития школьников
13-15 лет, в процессе занятий разными спортивными играми

Показатели	Группы	Исходные	Итоговые	P	Прирост, %
Весоростовой индекс, г/см	«А»	354,7±13	356,5±11	>0,05	0,5
	«В»	352,9±11	348,7±10	> 0,05	- 1,2
	«С»	353,1±15	357,6±13	> 0,01	1,3
Динамометрия кисти, кг	«А»	29,5±0,6	34,3±0,5	< 0,05	16,3
	«В»	28,9±0,8	31,4±0,6	> 0,05	8,6
	«С»	29,2±0,7	32,3±0,6	> 0,05	10,6

На начало эксперимента не имели достоверных отличий и средние количественные величины в показателях функционального состояния школьников между группами (табл. 3).

Таблица 3

Средние параметры функционального состояния школьников
13-15 лет на начало эксперимента

Показатели	Группа «А» Волейбол	Группа «В» Футбол	Группа «С» Н/теннис	P
Проба Штанге, сек	46,8±2,4	47,6±2,2	47,4±2,5	> 0,05
Индекс Руффье, ус. ед	10,3±0,5	10,5±0,4	10,2±0,6	> 0,05

Сравнительная оценка динамики средних результатов в функциональных пробах у испытуемых показала, что занятия футболом оказывают наибольшее положительное влияние на функциональное состояние школьников. За время проведения эксперимента у учащихся этой группы данные в пробе Штанге выросли на 21,7%, в индексе Руффье – на 29,4% (табл. 4).

Таблица 4

Динамика средних параметров функционального состояния
школьников 13-15 лет в ходе эксперимента

Показатели	Группы	Исходные	Итоговые	P	Прирост, %
Проба Штанге, сек	«А»	46,8±2,4	54,3±2,6	< 0,05	16,0
	«В»	47,4±2,5	57,7±2,5	< 0,01	21,7
	«С»	47,6±2,2	53,1±2,4	< 0,05	11,6
Индекс Руффье, ус. ед	«А»	10,3±0,5	8,5±0,3	< 0,05	17,5
	«В»	10,2±0,6	7,2±0,3	< 0,01	29,4
	«С»	10,5±0,4	8,8±0,5	< 0,05	16,2

В группах «А» и «В» хотя и произошли достоверно значимые положительные изменения в функциональном состоянии школьников, но значительно в меньшей степени.

Сравнительный анализ исходных и конечных показателей физической подготовленности учащихся, которые занимались разными спортивными играми, позволил установить, что под воздействием занятий волейболом достоверно повышается уровень

развития силовой выносливости мышц верхних конечностей, скоростно-силовые способности в прыжке в длину с места (табл. 5).

Таблица 5

Динамика результатов физической подготовленности школьников, занимающихся спортивными играми до и после эксперимента

Тесты	Время проведения	Группы		
		«А» Волейбол	«В» Футбол	«С» Н/теннис
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	Начало	$17,4 \pm 1,3$	$17,3 \pm 1,3$	$17,1 \pm 1,2$
	Окончание	$24,3 \pm 1,2^{**}$	$21,5 \pm 1,2^*$	$20,9 \pm 1,2^*$
Челночный бег 3x10 м(с)	Начало	$8,63 \pm 0,06$	$8,65 \pm 0,05$	$8,62 \pm 0,05$
	Окончание	$8,42 \pm 0,05^*$	$8,33 \pm 0,04^{**}$	$8,44 \pm 0,04^*$
Прыжок в длину с места (см)	Начало	$168,9 \pm 11,3$	$169,3 \pm 11,2$	$168,8 \pm 11,4$
	Окончание	$183,6 \pm 10,9^{**}$	$177,8 \pm 11,0^*$	$176,3 \pm 11,2^*$
Бег 1000 м(с)	Начало	$284,3 \pm 4,0$	$286,1 \pm 4,6$	$285,3 \pm 4,4$
	Окончание	$272,1 \pm 4,2^*$	$263,3 \pm 4,4^{**}$	$278,2 \pm 4,4$

Примечание. Достоверность различий: * - при $P < 0,05$; ** - при $P < 0,01$ (t - критерий Стьюдента)

В группе «В» во всех тестах зафиксированы достоверные положительные изменения, в группе «С» результаты достоверно улучшились в трёх из четырёх тестах, кроме бега на 1000 м.

В процентном выражении наибольший прирост составил в тесте «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» у школьников группы «А» (волейбол) – 39,7% и в тесте «Прыжок в длину с места» – 8,7%.

В тесте «Челночный бег 3x10 м» и «Бег на 1000 м» наибольшее улучшение показателей зафиксировано в группе «В» (Футбол), соответственно – 3,7 и 8,0%.

В процентном выражении наибольший прирост составил в тесте «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» у школьников группы «А» (волейбол) – 39,7% и в тесте «Прыжок в длину с места» – 8,7%.

В тесте «Челночный бег 3x10 м» и «Бег на 1000 м» наибольшее улучшение показателей зафиксировано в группе «В» (Футбол), соответственно – 3,7 и 8,0% (рис. 1).

В результате эксперимента были установлены специфические для каждой из спортивных игр особенности их влияния на физическое состояние школьников 13-15 лет (табл. 6).

Таблица 6

Особенности влияния занятий спортивными играми на физическое состояние школьников 13-15 лет

Показатели	Спортивная игра		
	Волейбол	Футбол	Н/теннис
Весоростовой индекс, г/см	0	0	0
Динамометрия кисти, кг	+	0	0
Проба Штанге, сек	+	++	+
Индекс Руффье, ус. ед	+	++	+
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	++	+	+
Челночный бег 3x10 м	+	++	+
Прыжок в длину с места	++	+	+
Бег 1000 м	+	++	0

Примечание: ++ оказывает сильное положительное влияние; + Оказывает положительное влияние; 0 Нейтральное влияние

Таким образом, данные полученные в исследовании позволяют заключить, что занятия футболом в большей степени по сравнению с волейболом и настольным теннисом, способствуют развитию у школьников координационных способностей и общей выносливости, оказывают более эффективное воздействие на их функциональные возможности, а занятия волейболом оказывают более выраженное влияние на кистевую динамометрию и силовые способности.

Список использованной литературы

1. Ковалева М.В. Применение подвижных и элементов спортивных игр на занятиях со студентами с ограниченными возможностями сердечно-сосудистой системы. /М.В.Ковалева, О.Г. Румба – Белгород: ИПЦ «ПОЛИТЕРРА», 2012. – 170 с.
2. Овчинникова А.Я. Влияние занятий спортивными играми на физическую подготовленность детей младшего школьного возраста (на примере гандбола) А.Я. Овчинникова, А.М. Ковалюнас/// Аксиома: актуальные аспекты гуманитарных наук. – 2017. – № 3 (7). – С. 14-18.
3. Туркунов Б.И. Физическая нагрузка на уроках спортивных игр/Б.И. Туркунов // Физическая культура в школе. – 2010. – №4. – С. 25-26.

Средства обучения и совершенствования у футболистов 11-12 лет техники ведения мяча

Громов В.К., Воронцов Н.Д.

Аннотация. В статье приводятся данные педагогического эксперимента, раскрывающие содержания комплекса упражнений по обучению и совершенствованию у футболистов 11-12 лет техники ведения мяча и обосновывается его эффективность.

Повышение интенсивности соревновательной деятельности футболистов, которое отмечается в современном футболе, предъявляет новые требования к технической подготовленности игроков.

Многие специалисты считают, что в будущем более востребованными футболистами будут те, индивидуальное техническое мастерство которых позволит эффективно контролировать мяч в насыщенных соперниками игровых зонах футбольного поля.[2,С.224]

В свою очередь контролировать мяч во время игры возможно двумя способами – передачами мяча партнерам или же ведением мяча.[1] Отсюда одной из основных задач технической подготовки юных футболистов на современном этапе выступает обучение и совершенствование у них ведения мяча, что обуславливает необходимость в новых средствах и методических подходах к решению данной задачи, а значит, и актуальность темы нашего исследования.

Цель исследования – экспериментальное обоснование комплекса средств, повышающих эффективность обучения ведению мяча подростков 11-12 лет, занимающихся футболом в условиях общеобразовательной организации.

Подбор упражнений для комплекса, направленного на обучение и совершенствование у футболистов 11-12 лет техники ведения мяча и его реализация в учебно-тренировочном процессе осуществлялся с учётом возрастных и индивидуальных особенностей, уровня физической и технической подготовленности футболистов.

Составившие комплекс упражнения для обучения и совершенствования у футболистов 11-12 лет техники ведения мяча были объединены в три группы.

Первая группа включает 11 упражнений с целевой направленностью на развития у футболистов «чувства мяча» и координированности движений при обращении с мячом.[3,С.201]

Вторая группа включает специальные упражнения с ведением мяча в стандартизированных условиях: ведение по прямой, проталкивая мяч на каждый шаг поочередно внутренней и внешней стороной стопы; - ведение мяча восьмеркой; ведение мяча «челноком» с определенным количеством ударов на каждом отрезке;[5,С.53]

Третью группу составили специальные упражнения с ведением мяча в вариативных условиях: «футбольные салки»; ведение мяча с обводкой фишек и соперника.[4,С.161]

Эффективность разработанного нами комплекса проверялась в педагогическом эксперименте, в котором принимали участие школьники 11-12 лет в количестве 24 человек – 12 человек в экспериментальной группе и 12 – в контрольной группе.

Отличительной особенностью учебно-тренировочного процесса юных футболистов экспериментальной группы было то, что в нем использовался специально разработанный нами комплекс упражнений для обучения и совершенствования у футболистов техники ведения мяча.

Упражнения из первой группы разработанного нами комплекса по обучению и совершенствованию у футболистов 11-12 лет техники ведения мяча применялись в экспериментальной группе после предварительной разминки в течение 3-5 минут в конце подготовительной части каждого учебно-тренировочного занятия. Упражнениям из 2 и 3 группы комплекса в зависимости от задач, которые решаются на тренировочном занятии отводилось от 15 до 30 минут.

Диагностика техники ведения мяча у футболистов экспериментальной и контрольной группы проводилась до и после эксперимента. В начале эксперимента достоверных различий в технической подготовленности футболистов экспериментальной и контрольной групп выявлено не было (табл. 1).

Таблица 1

Результаты тестирования на начало педагогического эксперимента
техники ведения мяча у футболистов 11–12 лет

Контрольные испытания	Контрольная группа	Экспериментальная группа	P
	M±m	M±m	
Ведение мяча между стойками, с	17,28±0,11	17,31 ±0,09	> 0,05
Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (с)	9,40±0,07	9,43±0,07	> 0,05
Бег 30 м с ведением мяча, усл. ед. (КБТ)	2,11±0,08	2,12±0,08	> 0,05

Результаты тестирования после опытной работы показали, что между экспериментальной и контрольной группами достоверность результатов обнаружена во всех контрольных испытаниях (табл. 2).

Таблица 2

Результаты тестирования техники ведения мяча
у футболистов 11–12 лет на окончание педагогического эксперимента

Контрольные испытания	Контрольная группа	Экспериментальная группа	P
	M±m	M±m	
Ведение мяча между стойками, с	15,93±0,09	15,08 ±0,09	< 0,05
Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам	8,97±0,07	8,36±0,07	< 0,05

(с)			
Бег 30 м с ведением мяча, усл. ед. (КБТ)	2,02±0,06	1,81±0,06	< 0,05

В ведении мяча между стойками средний результат в экспериментальной группе вырос на 12,9%, в контрольной группе – на 7,8%. Разница в приросте среднего результата между группами составила 5,1%.

Сравнивая полученные результаты до и после окончания эксперимента в группах можно также отметить существенное улучшение его в экспериментальной группе в ведении мяча, обводке стоек и удара по воротам, который вырос на 11,3%, в контрольной группе – на 4,6%. Разница прироста среднего результата, показанного футболистами экспериментальной группы по сравнению с контрольной группой, оказалась в 6,7%.

Применение комплекса упражнений, направленного на обучение и совершенствование ведения мяча у футболистов экспериментальной группы способствовало более значимому улучшению у них коэффициента быстроты и техники (КБТ) в контрольном испытании бег на 30 м с ведением мяча по сравнению с контрольной группой.

Так, у футболистов экспериментальной группы он улучшился на 8,5%, а у футболистов контрольной группы – на 4,3%. Разница в темпах прироста между группами составила 4,2%.

Таким образом, полученные данные в ходе апробации в опытной работе комплекса упражнений по обучению и совершенствованию у футболистов 11-12 лет техники ведения мяча, свидетельствуют о достаточно высокой его эффективности.

Список использованной литературы

1. Алексеев С.В. Педагогические условия совершенствования начального обучения технике футбола с учетом общего и частного в её содержании: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Чебоксары, 2010. – 22 с.
2. Аль Рубайе Нухад Х Аббас. Методика технической подготовки футболистов на основе развития способности к дифференцированию мышечных усилий: дис ... канд. пед. наук. – Шуя, 2016. – 224 с.
3. Афоньшин В.Е. Обучение юных футболистов технике ведения мяча и обводки с применением интерактивного тренажерного комплекса: дис. ... канд. пед. наук. – Казань, 2018. – 201 с.
4. Кудяшев Н.Х. Техническая подготовка юных футболистов на начальном этапе обучения: дис. ... канд. пед. наук. – Набережные Челны, 2011. – 161 с.
5. Чирва Б.Г. Футбол. Освоение техники перемещений с мячом в стиле касания мяча каждым шагом одной и той же ноги. /Б.Г. Чирва– М.: ТВТ Дивизион, 2013. – 53 с.

Развитие выносливости у подростков на уроках физической культуры средствами футбола

Епишев С.Ю., Соколова И.А.

Аннотация. В работе представлено краткое содержание комплексов упражнений для развития выносливости у подростков на уроках физической культуры средствами футбола и экспериментальное обоснование его эффективности.

Выносливость – одно из основных физических качеств, необходимых человеку для выполнения двигательной деятельности на протяжении длительного времени без проявления признаков утомления. [1;2]

Проблема развития выносливости у обучающихся 13-14 лет на уроках физической культуры обусловлена их возрастными особенностями.

Введение третьего урока физической культуры в систему школьного образования позволило педагогам более широко использовать в качестве средств физического воспитания, обучающихся элементы различных видов спорта, одним из которых является футбол.

Футбол - игровой вид спорта, требующий высокого уровня развития данного качества. Для развития выносливости футболистов разработаны различные методики, анализ которых помог разработать комплекс упражнений для развития выносливости обучающихся 13-14 лет на уроках физической культуры. [3;4]

Для повышения уровня выносливости обучающихся был разработан комплекс упражнений с элементами игры в футбол.

В комплекс для развития общей выносливости были включены следующие упражнения:

1.«Интервальный бег» Он представляет собой бег со сменой ритма. Пробегая 10 мин, меняя при этом скорость бега по принципу 2 мин средний темп, 1 минута – высокий.

2. «Рывки с возвратом» Учитель отмеряет 30 метровую дистанцию, далее по сигналу учащийся делает рывок к отметке и возвращается назад. Это упражнение нужно успеть сделать за 15 секунд, затем 15 секунд отдых и снова рывок. Выполнять от 7 до 12 рывков.

3.«Подскоки», во время которых одна нога делает движение вверх.

4.«Бег с высоким подниманием бедра».

5.«Рывок по спортивному залу» Старт находится в углу спортивного зала, далее учащийся совершает рывок по диагонали к противоположному углу зала, затем трусцой бежит к соседнему углу и снова совершает рывок по диагонали, образуя «восьмерку».

Цель работы – экспериментально проверить эффективность разработанного комплекса упражнений, для развития выносливости у подростков, на уроках физической культуры.

Эксперимент проводился на базе ОБОУ «Лицей-интернат №1» с обучающимися 8-х классов (мальчики 13-14 летнего возраста). В исследовании приняли участия 30 школьников из них 15 человек, составили экспериментальную группу, 15 – контрольную. Распределение проводилось методом случайного отбора. Обе группы занимались по комплексной программе физического воспитания обучающихся 8-х классов.

В учебный процесс урока по физической культуре экспериментальной группы был внедрен разработанный комплекс, упражнений, который использовался в основной части урока 3 раза в неделю в течение 6-ти месяцев

Для определения уровня развития выносливости обучающихся 13-14 лет использовались следующие тесты:

1. «Гарвардский степ-тест»
2. «6-ти минутный бег»
3. «Бег на 1000 метров»

Тестирование проводилось в начале и в конце экспериментальной работы. Данные представлены в таблице.

Таблица

Результаты тестирования развития выносливости у обучающихся контрольной и экспериментальной группы на начало и окончание опытной работы.

Контрольные испытания	До эксперимента		После Эксперимента		P
	К.Г	Э.К	К.Г	Э.К	
1. Гарвардский степ-тест (кол-во восхождений)	70±1,1	67±1,1	67±1,2	60±1,3	<0,05
2. 6-ти минутный бег (кол-во метров)	1260±0,5	1080±0,3	1240±0,6	1020±04	<0,05
3. Бег на 1000 м (кол-во минут)	4,9±0,4	4,7±0,2	4,6±0,3	4,1±0,3	<0,05

На начальном этапе исследования, достоверных различий в результатах тестирования обеих групп не установлено.

По окончании опытной работы у школьников, как в контрольной, так и в экспериментальной группе были зафиксированы положительные изменения трем контрольным испытаниям. Однако результаты тестирования обучающихся экспериментальной группы оказались достоверно выше.

Так, в контрольном испытании «гарвардский степ-тест». У школьников экспериментальной группы средний результат улучшился с 67 до 60 восхождений, а у школьников контрольной группы – с 70 до 67 восхождений. В процентном выражении прирост составил с 11,7 и 4,25 % соответственно.

Сравнивая полученные результаты до и после окончания эксперимента в группах можно также отметить положительную динамику в тесте «6-ти минутный бег», который в экспериментальной группе вырос на 14%, а в контрольной – на 7%.

Применение разработанного комплекса упражнений, направленного на развитие общей выносливости, способствовало достоверному улучшению результатов у школьников экспериментальной группы по сравнению с контрольной группой в испытании «Бег на 1000 метров». У учащихся экспериментальной группы средний результат улучшился на 16%, а у школьников контрольной группы – на 8%.

Таким образом, была доказана эффективность разработанного комплекса упражнений с элементами игры в футбол и возможность его исполнения на уроках по физической культуре с обучающимися 13-14 лет.

Список использованной литературы

1. Барышев А.В. Методы совершенствование общей выносливости у футболистов [Текст] Автореферат. дис. кан. пед. наук. Издательский центр «Академия», 2009. – 32.
2. Заорицкий В.М. Теория и методика физического воспитания [Текст] Матвеева Л.М., А.Д. Новикова. – М. ФИС 2007. – 27с.
3. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов: методическое пособие. – М.: Человек, 2010. – 176 с.
4. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: учеб. Пособие для студ. высш. учеб. заведений, В.С. Кузнецов. – 6-е изд., стер. – М: Издательский центр «Академия», 2010. – 408 с.

Средства совершенствования у футболистов 14-15 лет технических приемов во внеурочной деятельности по физической культуре

Марьенков Д.И., Воронцов Н.Д.

Аннотация. В работе на основе данных педагогического эксперимента, обосновывается эффективность комплекса упражнений, направленного на совершенствование у футболистов 14-15 лет техники владения мячом во внеурочной деятельности по физической культуре.

Совершенствование технической подготовки футболистов является одной из актуальных проблем и перспективных научных направлений в теории и методике футбола.

В специальной литературе имеется большое количество работ, направленных на решение задач различных аспектов данной проблемы. Такие как совершенствование начального обучения техники футбола [1; 2], совершенствование технической подготовки футболистов за счет развития у них координационных способностей [3; 4], обучение и

совершенствование у футболистов отдельных технических приемов [5] (Б.Г. Чирва, 2013) и другие.

Однако основной массив исследований по технической подготовке футболистов посвящен, занимающимся в спортивных организациях дополнительного образования или высококвалифицированным игрокам, а вопросы обучения и совершенствования технических приемов у школьников во внеурочной деятельности по физической культуре остаются мало изученными.

Цель исследования – экспериментальное обоснование комплекса упражнений, направленного на совершенствование у футболистов 14-15 лет техники владения мячом во внеурочной деятельности по физической культуре.

Исходя из данных анализа специальной литературы, рассматривающей техническую подготовку футболистов, можно сделать следующее обобщение относительно построения процесса совершенствования у футболистов 14-15 лет техники владения мячом:

- упражнения для совершенствования у футболистов техники владения мячом следует подбирать с учетом того, что они уже овладели базовой техникой игровых приемов;
- выполнение упражнений футболистами должно проходить в условиях, вынуждающих их совершать технические действия с высокой быстротой и качеством (точностью, минимальными потерями мяча).

Учитывая данные положения, нами был разработан комплекс упражнений, позволяющий оказывать воздействие на технику выполнения следующих игровых приемов: ведение мяча и обводка соперника, остановка и передачи мяча, удары по воротам.

Чтобы упражнения выполнялись футболистами с высокой быстротой, были введены определенные условия – ограничение в размерах площадки для ведения мяча и обводки соперника и ограничение в касаниях мяча в приеме и передачи мяча.

С целью повышения качества выполнения упражнений использовались методические приемы, связанные с методом поощрения и наказания футболистов.

В каждом учебно-тренировочном занятии на выполнение футболистами упражнений данного комплекса отводится 30-45 минут.

Для практического обоснования эффективности комплекса был организован и проведен формирующий педагогический эксперимент, который проходил с участием двух групп футболистов, численностью по 14 человек, одного возраста и одного уровня.

Занятия в экспериментальной группе предполагали организацию тренировочного процесса с использованием в нём разработанного нами комплекса специальных упражнений.

Эффективность комплекса определялась по результатам тестирования у футболистов технической подготовленности в трёх контрольных испытаниях, а также по результатам педагогического наблюдения за выполнением футболистами технических приемов в условиях игровой деятельности.

На начало опытной работы у футболистов экспериментальной и контрольной групп существенных отличий по уровню технической подготовленности отмечено не было. Итоговое тестирование по окончании опытной работы показало, что у футболистов экспериментальной группы были зафиксированы положительные достоверные изменения по отношению к контрольной группе во всех тестах (табл.).

Результаты тестирования технической подготовленности футболистов 14–15 лет до и после эксперимента

Контрольные испытания	До эксперимента		После эксперимента	
	К.Г.	Э.Г.	К.Г.	Э.Г.
Удар по воротам на точность (кол-во попаданий)	6,31±1,1	6,24±1,2	6,87±0,9	7,63±0,8*
Ведение мяча с обводкой				

стоек и ударом по воротам (с)	9,64±0,07	9,68±0,08	9,29±0,06	8,76±0,07*
Передача мяча в парах за 30 с (кол-во передач)	30,6±1,4	30,2±1,3	35,8±1,3	41,3±1,2*

Примечание. Достоверность различий: * - при $P < 0,05$; (t – критерий Стьюдента)

Средний результат в ведении мяча с обводкой стоек и ударом по воротам у футболистов экспериментальной группы улучшился с 9,68 до 8,76 с, или на 9,5%, в контрольной группе – с 9,64 до 9,29 с, или на 3,7%.

В контрольном испытании «Удар по воротам на точность» средний результат у футболистов экспериментальной группы повысился с 6,24 до 7,63 попаданий, или на 22,3%, а в контрольной группе с 6,31 до 6,87 попаданий, или на 8,9%.

В экспериментальной группе значительно лучшие итоговые результаты были показаны в тесте «Передача мяча в парах за 30 с», где улучшение составило 36,8%, в контрольной группе – 17,0%.

Проведенные педагогические наблюдения позволили выявить эффективность владения техническими приемами у футболистов контрольной и экспериментальной групп непосредственно в игровой деятельности.

Процент брака при остановке мяча у футболистов обеих групп на протяжении учебно-тренировочного процесса имел тенденцию к снижению, однако на конец опытной работы он был достоверно ниже в экспериментальной группе с динамикой с 43,8% в сентябре до 24,7% в мае и с разностью в 19,1%, в контрольной группе это снижение было менее выраженным – с 44,1% в сентябре до 35,6% в мае, с разностью в 8,5%.

Примерно такую же тенденцию мы наблюдали в обыгрыше соперника, где коэффициент брака в экспериментальной группе снизился с 68,9 до 51,7%, или на 17,2%, в контрольной группе – с 69,1 до 57,8%, или на 11,3%..

При ведении мяча показатели процента брака в экспериментальной группе сократились с 27,8 до 18,3%, или на 9,5%, в контрольной группе – с 28,9 до 22,5%, или 6,4%.

Таким образом, полученные данные в ходе апробации в опытной работе комплекса упражнений по совершенствованию у футболистов 14-15 лет техники владения мячом во внеурочной деятельности по физической культуре, свидетельствуют о достаточно высокой его эффективности.

Список использованной литературы

1. Алексеев С.В. Педагогические условия совершенствования начального обучения технике футбола с учетом общего и частного в её содержании: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Чебоксары, 2010. – 22 с.
2. Аль Рубайе Нухад Х Аббас. Методика технической подготовки футболистов на основе развития способности к дифференцированию мышечных усилий: дис ... канд. пед. наук. – Шуя, 2016. – 224 с.
3. Афоньшин В.Е. Обучение юных футболистов технике ведения мяча и обводки с применением интерактивного тренажерного комплекса: дис. ... канд. пед. наук. – Казань, 2018. – 201 с.
4. Григорьян М.Р. Техническая подготовка юных футболистов с учётом дифференцирования специализированных нагрузок повышенной координационной сложности: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Краснодар, 2009. – 25 с.
5. Кудяшев Н.Х. Техническая подготовка юных футболистов на начальном этапе обучения: дис. ... канд. пед. наук. – Набережные Челны, 2011. – 161 с.

Спортивная одаренность юных дзюдоистов в аспекте психомоторных способностей

Новикова С.С.

Аннотация. Правильное дозирование нагрузок в подготовке юных спортсменов и достижение ими лучших результатов, достигается знанием психомоторных функций, подбором заданий и тестов в соответствии с уровнем их развития.

В работе осуществляется экспериментальное обоснование эффективности развития психомоторных функций у дзюдоистов на начальном этапе подготовки под влиянием субмаксимальных нагрузок.

Одной из важнейших особенностей спортивной деятельности, составной ее частью является психомоторика — функциональная взаимосвязь различных психических процессов с движениями и деятельностью человека. Психомоторика — связующее звено между основными факторами и закономерностями психического развития, обеспечивающее совершенное владение техникой конкретного вида спорта. [3, с. 10]

Подчеркивает актуальность проблемы развития психомоторных способностей и такой факт, что еще столетие назад наши соотечественники И.М. Сеченов и П.Ф. Лесгафт указали на важность научной разработки и развития психомоторных способностей человека, как единства его физической и психической сферы.

Существующие методики выявления перспективных дзюдоистов на начальном этапе подготовки нуждаются в дополнении в соответствии с современными положениями теории и методики спортивной тренировки в части усиления тренирующих воздействий на психомоторные функции.

Основной целью нашего исследования явилось изучение психологических основ диагностики и формирования психомоторных способностей у дзюдоистов на этапе начальной подготовки в условиях дополнительного образования и физического воспитания. Второй целью работы стало изучение психомоторных способностей при регулярных субмаксимальных нагрузках.

Гипотезой работы являлось убеждение в том, что психомоторные способности можно ускоренно формировать, за счет специально разработанных психолого-педагогических методик, которые обеспечат дзюдоистам опережающее психомоторное развитие и, как следствие этого, - более эффективное развитие двигательных способностей в овладении специализированными двигательными навыками, по сравнению с традиционными методами физического воспитания, что позволит выявить наиболее способных детей с целью достижения наивысших результатов на последующих тренировочных этапах спортивной подготовки.

Основные теоретические, методологические и научно-практические задачи исследования.

1. Изучить реальное состояние проблемы диагностики и формирования психомоторных способностей, выявить основные тенденции развития психомоторики у дзюдоистов в системе дополнительного образования.

2. Уточнить содержание основных понятий психомоторики.

3. Разработать методологические принципы, методические подходы, конкретные упражнения и тесты для диагностики и формирования психомоторных способностей на этапе начальной подготовки у дзюдоистов в условиях дополнительного образования.

4. Исследовать психомоторные функции под влиянием субмаксимальных нагрузок.

Для решения поставленных задач нами применялись следующие основные методы исследования.

1. Изучение и анализ психолого-педагогической литературы с целью выявления основных концепций и подходов в диагностике и формировании специальных способностей у дзюдоистов.

2. Психолого-педагогическое наблюдение и обобщение передового опыта в области нетрадиционных методов обучения и тренировки.

3. Методы педагогических контрольных испытаний физической, психомоторной и спортивно-технической подготовленности испытуемых.

4. Современные методы математической статистики и анализа данных.

В связи с идеей непрерывного тренировочного процесса и воспитания дзюдоистов **объектом исследования** мы избрали процесс развития психомоторных качеств, **предметом исследования** – психомоторные способности при субмаксимальных нагрузках.

Несмотря на осознание многими психологами и педагогами необходимости использования принципов системного подхода, до настоящего времени еще очень мало конкретных экспериментальных работ, реализующих эти принципы. Такой системный подход позволит правильно поставить задачи и проанализировать результаты экспериментальных исследований психомоторики. «Сейчас наступает то время, когда созревают условия для действительной и последовательной реализации системного подхода» [1, с. 40-41].

Одной из целей настоящей работы является исследование психомоторного компонента способностей к овладению спортивно-техническим мастерством у дзюдоистов. Психомоторные качества, наряду с физическими, морально-волевыми и другими, должны служить основой для успешного отбора и подготовки высококлассных борцов, способных овладеть наиболее рациональными двигательными структурами и надежно реализовать двигательную программу в экстремальных условиях тренировок и соревнований.

Данные об особенностях работы собирались на разных этапах эксперимента. При работе малой мощности дзюдоисты в среднем выполнили меньшую работу, чем при большой мощности на 122 % по отношению к исходному уровню и работе малой мощности. Время выполнения всей работы малой мощности сократилось и составило 86 % от исходных данных, а при работе большой мощности еще больше, что составило 40 % к исходным данным. Следовательно, интенсивность работы в эксперименте с малой мощностью возросла на 12 %, а при работе большой мощности интенсивность возросла на 82 % по отношению к исходным начальным показателям.

Таким образом, моторные и энергетические показатели оказались весьма чувствительными к нагрузке малой и большой мощности, за исключением показателей максимального темпа движений и интенсивности работы при малой и большой мощности.

Наше исследование показало, что распространенное мнение о том, что физическая нагрузка большой мощности дезорганизует психомоторную деятельность, едва ли оправданно. Более того, надо полагать, что высокие физические нагрузки мобилизуют скрытые функциональные резервы организма и способствуют достижению наивысших результатов в спорте. В наших экспериментах даже под влиянием нагрузок большой мощности улучшалась половина показателей психомоторных функций, а с другой стороны, испытуемые за меньшее время стали выполнять работу большей величины, на 22,5 % больше, чем в спокойном состоянии. По-видимому, в стадии повышенной резистентности в экстремальных условиях следует ожидать общего роста самых различных психомоторных и физиологических показателей, а в стадии истощения психофизических ресурсов организма в паратерминальных условиях возможна дезорганизация психомоторной и основной спортивной деятельности.

Наше исследование подтвердило, что под влиянием нагрузки разного характера наблюдается определенная диссоциация психомоторных функций по уровню и колеблемости в группе. Кроме этого, нами наблюдалась избирательность в динамике психомоторных показателей, которая заключалась в том, что сохранялись или повышались те психомоторные качества, которые входили в структуру самой деятельности и ее регуляцию

(двигательная и оперативная память, чувствительность и темп движений), а снижались в первую очередь энергетические и моторные показатели (пульс, давление, максимальная сила кисти, тремор и др.).

Выявленная саморегуляция уровня психомоторных функций хорошо согласуется с понятием «минимизацией», как вполне целесообразного (по минимуму затрат) расходования органических резервов организма [2, с. 81].

В эксперименте, с применением соревновательных нагрузок, более «надежные» спортсмены, дзюдоисты, которые улучшили в этом соревновании качество своей борьбы, перед схватками выполнили тесты хуже, чем основная масса испытуемых, потому что они были настроены на соревновательную деятельность - борьбу, а все остальное (тесты) у них временно отодвигались, как второстепенное, на второй план. Результаты схваток подтвердили нашу гипотезу, не только высокой спортивной, но и психомоторной надежностью. «Победители», достоверно превзошли не только свои начальные тестовые результаты, но и лучшие результаты всей группы дзюдоистов. Этот экспериментальный факт еще раз подтверждает явление «перекрестной сенсбилизации», характеризующееся повышением одних психофизиологических показателей при одновременном понижении других. Таким образом, наши результаты подтвердили, что «минимизация» как особое перераспределение функциональных резервов организма в целях достижения наивысшей работоспособности (результата) свидетельствует не только о надежности отдельных психомоторных качеств, наиболее важных в структуре выполняемой деятельности, но и о спортивной (функциональной) форме самих испытуемых.

Полученные результаты позволяют сделать ряд выводов и обобщений.

1. Физическая работа малой и большой мощности мобилизует скрытые психические и моторные резервы организма, что проявляется в стабилизации и даже подъеме около 50 % исследуемых психомоторных функций как по уровню, так и колеблемости (психомоторная чувствительность и память, координация моторных проявлений, волевых усилий).

2. Под влиянием работы разной мощности происходят изменения в структуре интеркорреляционных связей различных психомоторных функций с тенденцией к увеличению частоты корреляций у показателей, которые характеризуют чувствительность и точность движений, их реактивность и интеллектуальность.

3. Подъем уровня, уменьшение колеблемости с внешней стороны и рост корреляционной связи психомоторных функций с тенденцией к усилению их психического компонента способствуют не только более совершенной саморегуляции и надежности психомоторных проявлений испытуемых, но позволяют им выполнить на 22,5 % большую работу, чем в начале эксперимента. Что делает их наиболее перспективными.

Список литературы:

1. Ломов Б.Ф. Методические и теоретические проблемы психологии./ Б.Ф. Ломов М.: Наука, 1984.
2. Марищук В.Л. Информационные аспекты управления спортсменом./В.Л. Марищук -М.: ФиС, 1983.
3. Огородокова Т.В. Психология спорта: учеб. пособие / Т. В. Огородова; Яросл. гос. ун-т им. П. Г. Демидова. - Ярославль: ЯрГУ, 2013. - 120 с.

Гендерные особенности спортивной тренировки обучающихся юношеского возраста по каратэ

Павлова А. Ю. Беспалов Д. В.

Аннотация. В данной статье рассматривается исследование, где изучаются гендерные особенности подхода к тренировочным занятиям обучающихся юношеского возраста по всестилевому каратэ. Важным аспектом этой работы является то, как именно тренировочные занятия по каратэ отличаются в подготовке девушек и юношей к соревновательной деятельности.

Ключевые слова: психология, гендер, юношество, каратэ, тренировка.

Для людей, занимающихся спортивной деятельностью, как на профессиональном, так и любительском уровне, интересен не только процесс - важен результат. Чтобы получить желаемые спортивные результаты, спортсмену необходимо приложить определенные и конкретные усилия - он должен проявить настойчивость, терпение, характер, внимательность к тренеру и его указаниям, а в особых случаях и волю к победе, которые зависят от индивидуального характера отдельного человека. Важно обладание психологией победителя, необходимо иметь бойцовский характер.

Соревнования являются неотъемлемой частью спорта, а сама подготовка к этой соревновательной деятельности имеет свои отличительные черты. Как и в других видах спорта, тренировочный процесс в каратэ отличается по половому и гендерному признаку – тренировки для девочек и для мальчиков имеют свои различия, где многие аспекты требуют разного подхода.

Цель исследования: изучить гендерные особенности и отличия подготовки обучающихся юношеского возраста к соревнованиям по каратэ

В ходе выполненной исследовательской работы, обучающиеся-спортсмены юношеского возраста проходили подготовку к соревновательному «сезону» - за этими тренировками и их воздействием на подопечных мы и проводили наблюдение и анализ. Нами было произведено несколько контрольных испытаний и тестирований, где мы отмечали исходные показатели спортсменов и динамику происходящих с ними изменений – влияние стандартной соревновательной подготовки на отдельно юношей и девушек. В данных срезах и опросах мы увидели сами различия оказанного влияния.

В ходе первого «среза» данных мы установили, что спортсмены-юноши имеют выраженную мотивацию к достижению успеха. На это также влияет продолжительность тренировок в течении всей жизни - чем раньше спортсмен начал заниматься каратэ, тем глубже он может изучать и познать тренировочную и соревновательную деятельности, а это означает, что спортсмен более опытен (что дает ему крупное преимущество перед новичками) в настрое самого себя на поединки. У спортсменов-девушек, преобладают переживания на счет их реализации в соревновательной деятельности, поэтому мотивация успеха слабо выражена, либо снижена до боязни неудач.

В середине исследования спортсмены обоих полов проявляли усердную подготовку, где юноши дополнительно изучали своих будущих соперников, продумывали тактику будущих поединков, изучали слабые и сильные стороны оппонентов, отрабатывая в парных тренировочных боях данные схемы. Также они проявляли бóльшую тревожность, касающуюся своей физической подготовки - максимально старались выкладываться на тренировках и поднимать свой уровень. У девушек наблюдалась большая сосредоточенность на процессе тренировки - на указания тренера и его советы. Девушки не проявляли такого внимания и озадаченности своими противниками как юноши – они просто поднимали свой физический уровень подготовки, сосредоточившись на этом.

На последнем же этапе подготовки, когда соревнования были максимально близки, «срезы» показали нам, что у большинства юношей выросла мотивированность успехом, а

также их физические и боевые показатели – в ходе подготовки они укрепляли свою уверенность в победе, так как чувствовали лучший контроль над ситуацией во многих аспектах – полученные знания о соперниках, укрепленную физическую натренированность, серьезная психологическая подготовка. Те юноши, у которых наблюдалась направленная мотивация боязни неудач, подняли свой уровень до практически полной уверенности в своих силах, или до состояния «полюса» мотиваций, склонной к успеху. Девушки-спортсменки, в сравнении с началом тренировочной подготовки к соревнованиям, начали проявлять большую уверенность в себе, поднимая свой настрой с «полюсного» уровня до «успеха», а с «боязни неудач» до «полюса» и «успеха». Укрепив свои физические боевые показатели, девушки стали более расслаблены и уверены в своих силах на победу. Также имело большое влияние на смену их психологических состояний различные успехи в ходе тренировочных поединков, поддержка товарищей (обоих полов) и психологическая подготовка, которую проводил с ними тренер. Тренер подчеркивал «сильные» стороны представителей обоих полов для отдельно каждого спортсмена, акцентировал внимание на этом, но не оставлял без внимания «слабые» стороны каждого спортсмена, стараясь максимально укрепить, усилить эти направления, а также использовать данные умения и особенности спортсменом ради достижения победы.

Можно подвести главный итог: для юношей характерна большая уверенность в себе, которая может подкрепляться в ходе тренировочной деятельности, где они уделяют внимание максимально всем сторонам предстоящих турниров – соперники, их подготовка, их «коронные» приемы, организация соревнований, процедуры проведения поединков, собственная физическая, психологическая и тактическая подготовка. Для девушек же гораздо более волнительна процедура подготовки, так как они менее уверены в своих силах, а также в том, стоит ли этим заниматься, как их победа или поражение повлияет на них и окружение – на различных мелочах. В тренировках они более сосредоточены и внимательны к тренеру и его указаниям, чаще всего не занимаются так тщательно изучением предстоящего турнира, уделяя внимание своей физической и психологической подготовке, отработке ударов и схем передвижений.

Юноши несколько легче и проще относятся к боям, чаще расценивая тренировочные поединки как некую игру – они могут быть более сосредоточены и внимательны в самом бою, могут «прощупывать» соперника, заигрывать с ним; тогда как для девушек это кажется более серьезным отношением как «боя на смерть» - чаще девушки не видят боя со стороны, полагаясь на отработанные в ходе тренировок схемы и удары. Тем не менее, это будет зависеть от уровня подготовки – чем больше осмысленного опыта и психологической подготовки у спортсмена, тем легче ему смотреть на поединки иначе, быть в нем раскованнее и «гибче» в ходе самого боя.

Список основной использованной литературы:

1. Андреева Г.М. «Социальная психология. Учебник для высших учебных заведений». — М.: Аспект Пресс, 2001
2. Асеев В.Г. "Мотивация поведения и формирование личности" -М.: Мысль, 1976 г.
3. Бендас Т. «В./ Гендерная психология: Учебное пособие». — СПб.: Питер, 2006. — 431 с: ил. — (Серия «Учебное пособие»).
4. Курамшин Ю. Ф., Григорьев. И.В., Латышева Н. Е. «Теория и методика физической культуры: учебник для вузов»; под ред. Ю. Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2004 - 463 с.: ил. 888-7.
5. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. «Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений». – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 288с.

Развитие скоростных способностей у юношей старших классов на уроках физической культуры на основе средств бокса

Пашенко Р.А., Воронцов Н.Д.

Аннотация. В работе отражены результаты педагогического эксперимента по выявлению эффективности комплекса средств бокса для развития скоростных способностей у юношей старших классов на уроках физической культуры. Приводятся данные тестирования, характеризующие развитие скоростных способностей у юношей контрольной и экспериментальной групп.

Одной из главных задач, стоящих перед физическим воспитанием школьников, является развитие у учащихся основных физических качеств, в круг которых входит быстрота и, связанные с ней, скоростные способности.

Скоростные способности во многом определяют результативность и эффективность различных видов деятельности и жизнедеятельности людей, поэтому они закономерно занимают приоритетное место в системе физического воспитания и спортивной тренировке школьников.

Как показывает анализ научной и методической литературы проблеме развития скоростных способностей у школьников отводится большое внимание, имеется значительное количество информации о применении средств и методов с целью их совершенствования у занимающихся в учебном и тренировочном процессах [1; 2; 3; 4].

Однако остается недостаточно изученным вопрос, какими возможностями в плане развития скоростных способностей у школьников обладают средства бокса.

Цель работы – повышение уровня скоростных способностей у юношей старших классов на основе использования средств бокса на уроках физической культуры.

Проанализировав специальную литературу и программы по боксу, в которых предлагаются упражнения для развития скоростных способностей у боксеров было сделано заключение о том, что комплекс средств для развития скоростных способностей у юношей старших классов на уроках физической культуры должен включать три группы упражнений:

- упражнения, связанные с перемещениями в боксерской стойке;
- ударные имитационные упражнения;
- ударные упражнения с партнером.

В группу упражнений, связанных с перемещениями в боксерской стойке вошли: перемещения в боксерской стойке по залу вперед, назад, влево и вправо; перемещения в боксерской стойке с изменением скорости; перемещаясь в боксерской стойке по залу юноши по сигналу учителя, выполняют быстрый наскок вперед; игра в пятнашки ногами и другие.

Группу ударных имитационных упражнений составили: имитация прямых ударов по противнику левой, правой рукой с продвижением в боксерской стойке вперед; имитация боковых ударов по противнику левой, правой рукой с продвижением в боксерской стойке вперед; выполняя, челнок вперед-назад имитация удара по противнику левой, правой рукой (прямой, боковой, снизу) вперед и другие.

Группа ударных упражнений с партнером включает: В парах имитация различных ударов руками. После 10 секунд выполнения упражнения, юноши меняются ролями; один юноша выполняет имитацию различных ударов руками, а второй моментально реагирует ответными одиночными и серийными контрударами; юноши, маневрируя в боевой стойке, изменяют дистанцию. Один из них внезапно ставит ладони в различных местах тела, другой – соответственно наносит по ним удары.

Эффективность разработанного комплекса проверялась в педагогическом эксперименте, в котором приняли участие две группы юношей 10-х классов, одна из

которых была контрольная, а другая экспериментальная, включающие по 16 человек в каждой.

Упражнения из комплекса применялись на протяжении всего учебного года на уроках по физической культуре с юношами экспериментальной группы. В первой четверти использовались средства бокса из первой и второй групп. Во второй четверти – из второй и третьей групп комплекса. В третьей и четвертой четверти применялись упражнения из всех трех групп разработанного комплекса. При этом на каждом уроке физической культуры на выполнение данных упражнений отводилось от 5 до 8 минут.

Проведенный анализ результатов предварительного тестирования юношей 10-х классов экспериментальной и контрольной групп показал, что на начальном этапе педагогического эксперимента не наблюдается достоверно значимых статистических различий уровне развития в их скоростных способностей (табл. 1).

Таблица 1

Результаты тестирования скоростных способностей юношей контрольной и экспериментальной групп на начало опытной работы

Контрольные испытания	Контрольная группа	Экспериментальная группа	P
Бег 30 м, (с)	4,92±0,05	4,95±0,04	>0,05
Бег на месте за 5 с, (кол-во движений ног).	18,1±0,9	18,3±0,8	>0,05
Ловля линейки, (см)	16,9±1,1	16,7±1,0	>0,05
«Реакция-мяч», (см)	106,7±2,4	108,1±2,2	>0,05

Тестирование, проведенное по окончании опытной работы, свидетельствует о том, что у юношей экспериментальной группы достоверно более высокий уровень развития скоростных способностей, чем у школьников контрольной группы по всем четырем контрольным испытаниям (табл. 2).

Из таблицы 2 видно, что к концу эксперимента в тесте бег на 30 м средний результат экспериментальной группы уменьшился по сравнению с контрольной группой на 0,17 с, а улучшение результата составило в контрольной группе 2,4%, в экспериментальной группе – 6,5%.

Значительно изменились средние результаты у школьников за время проведения педагогического эксперимента и в контрольном испытании «Бег на месте за 5 секунд», который характеризует проявление скоростных способностей в частоте движения ног.

Таблица 2

Результаты тестирования скоростных способностей юношей контрольной и экспериментальной групп на окончание опытной работы

Контрольные испытания	Контрольная группа	Экспериментальная группа	P
Бег 30 м, (с)	4,80±0,05	4,63±0,06	< 0,05
Бег на месте за 5 с, (кол-во движений ног).	19,3±0,7	21,5±0,8	< 0,05
Ловля линейки, (см)	15,8±1,0	13,2±1,2	< 0,05
«Реакция-мяч», (см)	102,4±2,2	96,7±2,0	< 0,05

Так, у юношей экспериментальной группы улучшение среднего результата на окончание опытной работы составило 17,5%, а у школьников контрольной группы – 6,6%.

Юноши экспериментальной группы в значительной степени превзошли своих сверстников из контрольной группы по результатам в тестах «Ловля линейки» и «Реакция-мяч».

Относительный прирост среднего результата экспериментальной группы в тесте «Реакция-мяч» составил 10,5%, в контрольной группе – 4,1%.

Наибольшие различия выявлены в приросте результатов в контрольном испытании «Ловля линейки», который в экспериментальной группе зафиксирован в 21,0%, в контрольной группе – 6,5%.

Таким образом, анализ данных тестирования скоростных способностей у юношей старших классов свидетельствует о целесообразности применения разработанного нами комплекса средств в учебном процессе по физической культуре.

Список использованной литературы

1. Апокин В.В. Научно-технологическое обоснование стандартной учебно-тренировочной программы стимулируемого развития быстроты у детей младшего школьного возраста/В.В. Апокин// Теория и практика физической культуры, 2003. – № 4. – С. 49-51.

2. Бобкова Е.Н. Дифференцированная методика воспитания скоростных способностей у мальчиков 7-15 лет с учетом гармоничности их физического развития: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Смоленск, 2006. – 22 с.

3. Зубов Е.В. Подвижные игры и легкоатлетические как средство повышения скоростных возможностей учеников среднего школьного возраста/Е.В. Зубов, В.А. Трофимов // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2011. – № 10. – С. 28-32.

4. Рябинин С.П. Скоростно-силовая подготовка в спортивных единоборствах./С.П. Рябин, А.П. Шумилин, – Красноярск, 2007. – 153 с.

Совершенствование физической подготовки подростков, занимающихся футболом в условиях общеобразовательной организации

Пономарев П.А., Соколова И.А.

Аннотация: в статье представлены данные исследования уровня физической подготовки обучающихся, занимающихся футболом в школьной секции и результаты экспериментальной проверки эффективности использования в учебно-тренировочном процессе юных футболистов специально разработанных комплексов упражнений, направленных на ее совершенствование.

Под физической подготовкой понимается процесс совершенствования физического состояния индивида. Не случайно ее основными задачами являются повышение уровня здоровья, всестороннее физическое развитие, повышение общей работоспособности организма и его функциональных возможностей. Физическая подготовка подразумевает гармоничное развитие физических качеств, путем применения физических упражнений той или иной направленности.

Игра в футбол требует разносторонней подготовки, большой выносливости, силы, скорости и ловкости, сложных и разнообразных двигательных навыков.

Многочисленными научными исследованиями и практикой футбола доказано, что высокий уровень физической подготовленности футболистов выступает ведущим условием успешной реализации ими технико-тактических действий в соревновательной деятельности.[1,с.12] Поэтому вне зависимости от уровня квалификации физическая

подготовленность является тем базисом, на котором строится весь учебно-тренировочный процесс футболистов.

Сенситивные периоды развития основных физических качеств дают основание считать, что возраст 11-12 лет благоприятен для целенаправленного развития как общей, так и специальной физической подготовки.[2,с.23].

Анализируя специальную литературу, было установлено, что фактически отсутствуют исследования и практические рекомендации по повышению эффективности физической подготовки подростков 11-12 лет, занимающихся футболом в школьной секции. Но эта проблема имеет важное теоретическое и практическое значение, как для подготовки высококвалифицированных футболистов, так и спортсменов массовых разрядов.

В связи с этим был разработан и внедрен в учебно-тренировочный процесс комплекс упражнений, направленный на совершенствование физической подготовки обучающихся, занимающихся футболом в условиях общеобразовательной организации.

В разработанный комплекс вошли:

1.Упражнения на развитие быстроты и координации:

бег с резкой сменой направления движения.

рывки из сложных исходных положений.

бег между конусов и фишек, расставленных в различных положениях.

бег с использованием координационной лестницы.

обводка фишек на скорость.

ведение мяча перекатам.

2.Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств:

прыжки через гимнастическую скамейку.

прыжки на гимнастическую скамейку.

приседания с последующим выпрыгиванием вверх.

выпрыгивания из полного приседа с продвижением вперед.

приседания на одной ноге.

3.Упражнения на развитие скоростной выносливости:

кроссы без учета времени.

6 минутный бег без учета времени.

бег с переходом на шаг каждые 50м.

интенсивные упражнения с мячом.

В исследовании приняли участие футбольные команды двух школ. Футбольная команда лицея МБОУ "Лицей №6 имени М.А. Булатова" составила контрольную группу, а команда МБОУ "СОШ №49" – экспериментальную. В эксперименте участвовали 30 подростков 11-12 лет.

Проверка эффективности разработанных комплексов проводилась с сентября 2018 по апрель 2019 на базах МБОУ "Лицей №6 имени М.А. Булатова" и МБОУ "СОШ №49"

Команды занимались по программе для спортивных секций, но в учебно-тренировочный процесс экспериментальной группы был внедрен разработанный комплекс упражнений, который выполнялся в основной части урока в течение 15 минут, 3 раза в неделю.

В начале и конце педагогического эксперимента было проведено тестирование, целью которого было установить уровень физической подготовки юных футболистов.

Полученные данные представлены в таблице.

При первичном тестировании было установлено отсутствие достоверных отличий в уровне физической подготовки обучающихся обеих групп.

Данные повторного тестирования указывают на повышение результатов всех тестируемых показателей как в контрольной, так и в экспериментальной группах. При этом отмечается существенная разница между групповыми показателями уровня физической подготовки.

Для измерения уровня развития быстроты использовался тест “Бег на 30м”. Прирост физических показателей по данному тесту составил 5,4% в контрольной и 9,4% в экспериментальной.

Таблица

Результаты педагогического эксперимента по определению уровня развития физических качеств обучающихся.

Норматив	До эксперимента			После эксперимента		
	К.Г.	Э.Г.	P	К.Г.	Э.Г.	P
Бег 30м, с	5.20±0,03	5.18±0,03	P>0,05	4.9±0,03	4.67±0,03*	P<0,05
Бег 30 м с обеганием стоек, с	9.99±0,07	10.02±0,07	P>0,05	7.95±0,08	7.71±0,06*	P<0,05
Прыжок в длину с места, см	165.3±2,9	166.2±2,6	P>0,05	173.2±1,2	180.3±1,7*	P<0,05
Бег 5 по 30м, с	33.27±0,4	33.23±0,41	P>0,05	31.57±0,3	29.64±0,3*	P<0,05

Для измерения координации был использован тест “Бег 30м обегая конусы”. Результаты контрольной группы увеличились на 6% в контрольной, в экспериментальной на 10% .

Скоростно-силовые качества измерялись при помощи теста “Прыжок в длину с места”. Динамика показателей составила 4,7% в контрольной группе и 8,4% – в экспериментальной.

Тест “Бег 5 по 30м” использовался для измерения уровня развития выносливости. Увеличение результата в контрольной группе составило 5,1%, а в экспериментальной – 10,8%.

Таким образом была доказана эффективность разработанного комплекса упражнений, направленного на совершенствование физической подготовки обучающихся, и подтверждена возможность его использования в учебно-тренировочном процессе занимающихся футболом в условиях общеобразовательной организации.

Список использованной литературы

1. О.Б. Лапшин, Теория и методика подготовки юных футболистов, 2010 г.
2. Г.В. Монаков, Подготовка футболистов. Теория и практика , 2005 г.

К вопросу совершенствования техники передачи мяча сверху двумя руками в волейболе у девушек в школьной секции физкультурно-спортивной направленности

А.С. Похилец, П. В. Павлов

В последние годы заметно возрос интерес к волейболу. Популярность волейбола объясняется, прежде всего, большой эмоциональностью игры и несложным оборудованием. Не трудно усвоить суть и правила игры. Однако довольно часто делаются неправильные выводы о том, что волейбол — простая и доступная всем игра; это, конечно же, неправильно.

Одним из основных элементов обработки мяча во время игры является прием-передача мяча «сверху». Выполнение передачи сверху является более точным, чем прием-передача «снизу» или игра ногами, за счет большей подвижности суставов кистей и возможности при этом менять полет мяча по более выверенной траектории. От точности

верхней передачи связующим игроком зависит, без преувеличения сказать, половина победы команды. Поэтому данному элементу всегда уделяется пристальное внимание, а отработка техники его выполнения относится к числу приоритетных направлений тренировочного процесса, особенно для связующих игроков.

Техника выполнения верхней передачи достаточно полно изложена в специальной литературе по волейболу. В то время как разделы методики обучения и совершенствования представлены недостаточно полно. В ряде упражнений верхняя передача дается в сочетании с другими техническими приемами игры («передачей снизу» нападающим ударом и т. д.).

Верхняя передача мяча двумя руками представляет собой основной технический прием волейбола. Только этим способом можно наиболее точно передать мяч. Не овладев верхней передачей в совершенстве, невозможно добиться сколько-нибудь значительных успехов в волейболе.

В большинстве случаев верхнюю передачу выполняет связующий игрок, но владеть в совершенстве этим приемом обязан каждый [1].

Цель нашего исследования – экспериментальная проверка эффективности разработанного комплекса упражнений, направленного на совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху волейбольной команды девушек в школьной секции физкультурно-спортивной направленности.

Для проведения исследования были отобраны 18 школьниц в возрасте 13-16 лет, занимающиеся волейболом в течение 2 лет по стандартной учебно-тренировочной программе, с одинаковым уровнем спортивной подготовленности.

Были сформированы 2 группы: контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ), в каждой по 9 человек. В контрольной группе спортсменки продолжали заниматься по стандартной учебно-тренировочной программе. Занятия в экспериментальной группе проходили с применением составленной нами специальной программы по совершенствованию техники передачи мяча двумя руками сверху.

Эксперимент проходил в 2 этапа: 1–21 занятие, 21–42 занятие. Упражнения расписывались на неделю, тренировки проводились 3 раза в неделю в спортивном зале МБОУ «Лицея №6 имени М. А. Булатова». Перед тестированием проводилась стандартная разминка в течение 20 минут.

В ходе эксперимента нами выявлялись следующие показатели, характеризующие результативность технической подготовки:

1. Объем передач мяча двумя руками сверху (общее количество передач мяча двумя руками сверху).
2. Количественный показатель результативных передач мяча двумя руками сверху (то количество передач мяча двумя руками сверху, которые попадали в мишень).
3. Количественный показатель передач мяча двумя руками сверху (отношение количественного показателя результативных передач к общему объему передач мяча двумя руками сверху).

Тестирование проводилось на 1–ом занятии, 21–ом занятии и 42–ом занятии.

В начале педагогического эксперимента нами были получены следующие результаты (табл. 1).

Таблица 1

Показатели результативности техники передачи мяча сверху двумя руками девушек-волейболисток 13-16 лет на 1-ом занятии

Группа	Объём передач мяча двумя руками сверху (кол-во)	Количественный показатель результативных передач мяча двумя руками сверху (кол-во)	Количественный показатель передач мяча двумя руками сверху (%)
ЭГ (n=6)	12,2	3,8	31,1
КГ (n=6)	10,8	3,1	28,7

В начале педагогического эксперимента после первого тестирования в экспериментальной группе количество передач мяча двумя руками сверху составило 12,2, в контрольной группе – 10,8. Количественный показатель результативных передач мяча двумя руками сверху в экспериментальной группе – 3,8, в контрольной – 3,1. В экспериментальной группе количественный показатель передач мяча двумя руками сверху в процентном выражении – 31,1%, в контрольной – 28,7%.

Исходя из полученных данных видно, что в начале эксперимента количественный показатель передач мяча двумя руками сверху в экспериментальной группе на 2,4% больше, чем в контрольной.

Для того чтобы проследить насколько положительна динамика совершенствования техники передач мяча двумя руками сверху мы провели промежуточное тестирование, результаты которого представлены ниже (табл. 2).

Таблица 2

Промежуточные показатели результативности передач мяча двумя руками сверху девушек-волейболисток 13-16 лет во время педагогического эксперимента (21-ое занятие)

Группа	Объём передач мяча двумя руками сверху (кол-во)	Количественный показатель результативных передач мяча двумя руками сверху (кол-во)	Количественный показатель передач мяча двумя руками сверху (%)
ЭГ (n=6)	12,8	4,3	33,5
КГ (n=6)	11,1	3,3	29,7

Исходя из полученных данных можно увидеть положительную динамику совершенствования техники передач мяча двумя руками сверху, так как в экспериментальной группе количественный показатель передач мяча двумя руками сверху возрос на 2,4%, а в контрольной группе только на 1%.

В конце педагогического эксперимента мы провели последнее тестирование и выявили следующие результаты (табл. 3).

Таблица 3

Показатели результативности передач мяча двумя руками сверху девушек-волейболисток 13-16 лет на конец педагогического эксперимента (42-ое занятие)

Группа	Объём передач мяча двумя руками сверху (кол-во)	Количественный показатель результативных передач мяча двумя руками сверху (кол-во)	Количественный показатель передач мяча двумя руками сверху (%)
ЭГ (n=6)	13,5	5,0	37
КГ (n=6)	11,6	3,5	30,1

Анализ результатов опытной работы показал, что в экспериментальной группе увеличилось количество передач мяча двумя руками сверху – на 1,3; в контрольной группе всего на 0,8; количественный показатель результативных передач мяча двумя руками сверху – на 1,2; в контрольной группе всего на 0,4; количественный показатель передач мяча двумя руками сверху в процентном выражении – на 5,9%; в контрольной группе всего на 1,4%.

Таким образом, реализация специально разработанной методики совершенствования техники передач мяча двумя руками сверху в ходе учебно-тренировочного процесса девушек-волейболисток 13-16 лет, занимающихся волейболом и находящихся в сборной команде по волейболу МБОУ «Лицей №6 имени М. А. Булатова», наглядно способствовала повышению уровня эффективности техники передач мяча двумя руками сверху.

Список источников литературы

1. Ашибоков М.Д. Критерии оценки технико–тактической подготовленности команд волейболистов / М.Д. Ашибоков. // Вестник АГУ. – 2006. – №1 (20). – С. 290 – 293.

Средства и методы физической подготовки каратистов 11-13 лет, занимающихся в школьной спортивной секции

Первушин Д.С., Володин А.В.

Аннотация. В статье на основе педагогического эксперимента и методов математической статистики дается обоснование эффективности комплекса средств и методов физической подготовки каратистов 11-13 лет в условиях школьного дополнительного образования.

Повышение уровня физической подготовленности выступает одной из главных задач, стоящих в учебно-тренировочном процессе спортсменов, занимающихся каратэ.

В научной и методической литературе рассматриваются различные аспекты физической подготовки каратистов, и в частности, такие как её структура и содержание [1], исторические и организационно-методические аспекты [2], регулирование физической нагрузки [3], развитие отдельных физических качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости, скоростно-силовых способностей [4; 5].

Однако остаётся ещё открытым для научных исследований вопрос о средствах и методах физической подготовки каратистов, занимающихся в условиях школьного дополнительного образования.

Цель исследования – экспериментальное обоснование комплекса средств и методов, способствующего повышению эффективности физической подготовки каратистов, занимающихся в школьной спортивной секции.

Разработанный нами комплекс средств и методов физической подготовки каратистов 11-13 лет в условиях школьного дополнительного образования включает пять групп упражнений со своими методами, позволяющими оказывать воздействие на развитие у них основных физических качеств.

Первая группа упражнений направлена на развитие у каратистов быстроты и включает три подгруппы: а) подгруппа упражнений для развития у юных каратистов быстроты двигательной реакции; б) подгруппа упражнений для развития у юных каратистов частоты движений; в) подгруппа упражнений для развития у каратистов быстроты перемещений. При выполнении упражнений для развития у каратистов быстроты использовались методы: повторный, переменный и игровой.

Вторая группа включает упражнения силовой и скоростно-силовой направленности с двумя подгруппами: а) для развития мышц рук и туловища; б) для развития мышц ног. Для развития у каратистов силы на занятиях при выполнении обозначенных упражнений применялись метод повторных усилий, метод динамических усилий, ударный метод, игровой.

Третью группу составили упражнения, направленные на развитие у каратистов ловкости, координационных способностей. Основными методами при развитии у каратистов ловкости были методы стандартно-повторного упражнения, вариативного упражнения, игровой.

Четвертая группа упражнений комплекса оказывает воздействие на развитие у каратистов общей и специальной выносливости. Основными методами при выполнении упражнений данного комплекса выступали равномерный, переменный и интервальный.

Пятая группа упражнений комплекса способствует развитию у каратистов гибкости. При выполнении упражнений на развитие у каратистов гибкости использовался повторный метод. Продолжительность интервалов между повторениями составляет 5-10 секунд.

Реализация комплекса осуществлялась в педагогическом эксперименте, в котором приняли участие две группы детей 11-13 лет, занимающиеся каратэ в условиях школьного дополнительного образования. Каждая группа состояла из 10 человек, одна из них была контрольной, а другая – экспериментальной. Большинство упражнения из комплекса применялись в основной части занятия, упражнения на развитие у каратистов быстроты и ловкости чаще всего использовались в подготовительной части, а на развитие гибкости – в заключительной.

Проверка эффективности разработанного комплекса определялась на основе тестов общей и специальной физической подготовленности. Оценивая результаты выполнения каратистами тестов, характеризующих их общую физическую подготовленность, можно сделать заключение о том, что на начало опытной работы достоверных отличий в уровне физической подготовленности между экспериментальной и контрольной группами зафиксировано не было (табл. 1).

Таблица 1

Результаты тестирования общей физической подготовленности каратистов на начало экспериментальной работы

Тесты	Контрольная группа	Экспериментальная группа	P
Прыжок в длину с места, см	162,9±3,8	163,3±3,9	>0,05
Отжимание в упоре лежа, раз	15,7±1,4	15,4±1,6	>0,05
Челночный бег 3x10 м, с	8,40±0,06	8,42±0,05	>0,05
Наклон вперед из положения, см	3,2±0,7	3,4±0,8	>0,05
Бросок набивного мяча, см	517,4±6,2	518,5±6,4	>0,05

За время педагогического эксперимента у испытуемых как контрольной, так и экспериментальной группы произошли позитивные изменения в общей физической подготовленности. Однако эти изменения у каратистов экспериментальной группы выражены более существенно, это отражено в таблице 2.

Таблица 2

Результаты тестирования общей физической подготовленности каратистов на окончание экспериментальной работы

Тесты	Контрольная группа	Экспериментальная группа	P
Прыжок в длину с места, см	173,8±3,6	181,7±3,7	< 0,05
Отжимание в упоре лежа, раз	18,6±1,2	21,3±1,4	< 0,05
Челночный бег 3x10 м, с	8,21±0,05	8,04±0,05	< 0,05
Наклон вперед из положения, см	4,4±0,7	6,1±0,7	< 0,05
Бросок набивного мяча, см	593,7±6,4	659,2±6,2	< 0,05

Прирост среднего группового результата у каратистов экспериментальной группы в челночном беге 3x10 м составил 4,5%, у спортсменов контрольной группы – 2,3%.

За время опытной работы средний результат показанный каратистами экспериментальной группы в прыжке в длину с места улучшился на 11,3%, контрольной группы – на 6,7%. В тесте «Бросок набивного мяча» соответственно на 27,1 и 14,7%.

Наиболее существенный прирост средних результатов общей физической подготовленности зафиксирован у каратистов в отжимании в упоре лежа и наклоне вперед из положения стоя. Так, в отжимании средний результат в экспериментальной группе повысился на 38,3%, в контрольной группе – на 18,5%. В тесте на гибкость соответственно в экспериментальной группе на 79,4%, в контрольной группе – на 37,5%.

Помимо выявления данных об общей физической подготовленности каратистов контрольной и экспериментальной групп были определены показатели, характеризующие их специальную физическую подготовленность на основе двух тестов: удары по мешку за 8 сек и удары по мешку за 3 мин. Полученные результаты в данных тестах на начало опытной работы не имели достоверных межгрупповых отличий (табл. 3).

Таблица 3

Результаты тестирования специальной физической подготовленности каратистов на начало экспериментальной работы

Контрольные испытания	Контрольная группа	Экспериментальная группа	P
Удары по мешку за 8 секунд	21,9±0,9	21,7±0,9	>0,05
Удары по мешку за 3 минуты	243,6±1,5	242,8±1,6	>0,05

В ходе опытной работы установлена положительная динамика в показателях специальной физической подготовленности, как в экспериментальной, так и в контрольной группе. Однако результаты у каратистов экспериментальной группы оказались достоверно лучше, чем у спортсменов контрольной группы (табл. 4).

Таблица 4

Результаты тестирования специальной физической подготовленности каратистов на окончание экспериментальной работы

Контрольные испытания	Контрольная группа	Экспериментальная группа	P
Удары по мешку за 8 секунд	23,1±0,8	24,8±0,7	< 0,05
Удары по мешку за 3 минуты	252,8±1,5	259,4±1,6	< 0,05

В тесте «Удары по мешку за 8 секунд», характеризующий специальную быстроту, средний результат в контрольной группе улучшился на 5,5%, в экспериментальной группе – на 14,3%.

В тесте «Удары по мешку за 3 минуты», характеризующий специальную выносливость, средний результат в экспериментальной группе улучшился на 6,8%, в контрольной группе – на 3,8%.

Таким образом, результаты проведенного исследования свидетельствуют об эффективности разработанного комплекса и могут быть использованы специалистами по физической культуре и спорту.

Список использованной литературы

1. Амелин С.И. Содержание спортивной тренировки юных каратистов на спортивно-оздоровительном этапе/С.И. Амелин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – №10 (140). – С. 9-12.

2. Дворкин Л.С. Физическая подготовка каратистов 12-15 лет. Исторические, научные и методические аспекты./ Л.С. Дворкин, С.В Степанов. – Краснодар: КАГФК, 2002. – 167 с.
3. Филиппова Ю.В. Структура тренировочных нагрузок каратистов 12-14 лет в годичном цикле подготовки: дис. ... канд. пед. наук. – М., 2016. –115 с.
4. Хаупшев М.Х., Кануков З.Н. Развитие двигательной координации при ритмо-темповой организации тренировки в каратэ /М.Х. Хаупшев, З.Н. Кануков // Теория и практика физической культуры. – 2010. – №8. – С. 73-75.
5. Якимова Е.А., Бутусов В.В. Развитие выносливости у юных каратистов на основе индивидуализации учебно-тренировочного процесса / Е.А. Якимова, В.В. Бутусов. // SCIENCE TIME. – 2016. – 12 (36). – С. 838-841.

Повышение эффективности физического воспитания студентов среднего профессионального образования на основе применения игрового метода

Савенков И.Е., Захаров В.А.

Аннотация: студенты среднего профессионального образования, физическое воспитание, игровой метод

Проблема совершенствования физического воспитания обучающихся среднего профессионального образования продолжает оставаться достаточно острой, несмотря на усилия педагогов и многие исследования ученых [1; 3; 5].

В качестве проблемных вопросов физического воспитания студентов средних профессиональных учреждений можно выделить низкий уровень мотивации к занятиям физическими упражнениями, недостаточная физическая подготовленность и физическая работоспособность, неэффективное решение оздоровительных задач.

Среди методов физического воспитания, позволяющих эффективно воздействовать на решение данных вопросов, следует выделить игровой метод.

Игровой метод довольно широко используется педагогами в сфере образования, особенно с детьми на занятиях по физической культуре дошкольного и младшего школьного возраста [2; 4].

Однако возможности игрового метода в плане его применения в физическом воспитании студентов среднего профессионального образования изучены ещё недостаточно.

Цель исследования – повышение эффективности физического воспитания обучающихся среднего профессионального образования на основе применения игрового метода.

Анализ специальной литературы и опыт практической деятельности позволил нам разработать комплекс игровых заданий для применения в учебном процессе по физической культуре обучающихся среднего профессионального образовательного учреждения, определить педагогические условия его реализации.

Круг педагогических условий составили следующие положения:

- игровые задания должны соответствовать уровню сформированности двигательных умений и навыков, развитию физических качеств студентов;
- игровые задания должны иметь двигательный режим и уровень физической нагрузки, оказывающий тренирующее воздействие на организм студентов;
- игровые задания должны быть разнообразными и несложными в организации.

Разработанный нами комплекс игровых заданий включает три блока.

Блок игровых заданий для подготовительной части занятий по физической культуре: «Быстрая перебежка», «Скорый поезд», «Прыгающая колонна», «Перетягивание шеренг» и др.

Блок подвижных игр и эстафет: а) группа подвижных игр и эстафет силовой направленности; б) группа подвижных игр и эстафет скоростно-силовой направленности; в) группа подвижных игр и эстафет скоростной и координационной направленности; г) группа подвижных игр и эстафет, направленных на развитие общей выносливости.

Блок игровых заданий, связанных со спортивными играми: различные эстафеты, игры по упрощенным правилам в баскетбол или гандбол, мини-футбол или футбол.

Проверка эффективности предложенного комплекса игровых заданий и педагогических условий осуществлялась в педагогическом эксперименте, в течение сентября 2017 мая 2018 года.

В нем участвовали студенты в возрасте 15-16 лет, которые случайным способом были разделены на контрольную и экспериментальную группы численностью по 18 человек.

Игровые задания первого и второго блоков комплекса использовались на каждом из занятий по физической культуре со студентами экспериментальной группы в сочетании со спортивными играми третьего блока.

Проведенное анкетирование студентов экспериментальной и контрольной группы позволило определить у них исходные и итоговые уровни сформированности мотивации к занятиям физической культурой.

На начало опытной работы уровень мотивации групп не имел существенных отличий и находился на границе низкого и среднего уровня. В контрольной группе он составил 21,9 балла, в экспериментальной группе – 21,6 балла. На окончание опытной работы благодаря использованию разработанного нами комплекса игровых заданий в учебном процессе по физической культуре обучающихся экспериментальной группы уровень их мотивации вырос до 27,2 балла, или на 25,9 %, в контрольной группе уровень мотивации повысился до 23,1 балла, или на 5,5%.

Показатели итогового тестирования также свидетельствуют о положительном влиянии разработанного нами комплекса игровых заданий на уровень физической подготовленности студентов экспериментальной группы. Поскольку исходные показатели физической подготовленности студентов контрольной и экспериментальной групп не имели статистически достоверных различий, а анализ итогового тестирования студентов экспериментальной группы подтвердил достоверное улучшение результатов по всем исследуемым показателям и оказался более высоким по сравнению с уровнем контрольной группы (см. табл.).

Таблица

Данные о физической подготовленности студентов экспериментальной и контрольной групп за период опытной работы

Показатели	Группы	Исходные данные (баллы)	Конечные данные (баллы)	P
Бег 100 м	Э.Г.	16,4±0,69	20,7±0,92	< 0,05
	К.Г.	16,8±0,63	18,3±0,97	
Бег 2000 м (девушки), 3000 м (юноши)	Э.Г.	14,9±0,61	20,3±0,56	< 0,05
	К.Г.	15,2±1,05	16,7±0,95	
Челночный бег 3 x 10 м	Э.Г.	18,3±0,61	25,4±0,83	< 0,05
	К.Г.	18,1±1,10	21,2±1,05	
Прыжок в длину с места	Э.Г.	18,6±0,69	26,2±0,63	< 0,05
	К.Г.	18,9±1,26	22,4±1,05	
Подтягивание на перекладине	Э.Г.	19,5±1,05	23,8±1,01	< 0,05
	К.Г.	19,7±1,25	21,3±1,35	
Поднимание туловища из положения (девушки), Поднос ног к перекладине (юноши)	Э.Г.	16,5±0,74	23,6±0,92	< 0,05
	К.Г.	16,2±1,02	19,3±1,10	

Наибольшие изменения в процентном выражении у студентов экспериментальной группы произошли в проявлении силовой выносливости и скоростно-силовых способностей, где прирост составил соответственно в поднимании туловища у девушек и поднос ног к перекладине у юношей 43%, в прыжке в длину с места – 40,9%. В контрольной группе прирост по данным тестам составил соответственно 19,1 и 18,5%.

Существенное улучшение результатов за время опытной работы зафиксировано в экспериментальной группе в челночном беге 3x10 м, где оно составило 38,8%, а в беге на 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши) – 36,2%. У студентов контрольной группы улучшение среднего результата в этих тестах гораздо в меньшей степени выражен и составляет соответственно в челночном беге 3x10 м – 17,1%, %, в беге на 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши) – 9,9%.

Применение комплекса игровых заданий в учебном процессе по физической культуре студентов экспериментальной группы способствовало значительному улучшению у них скоростных и силовых способностей. Так, в подтягивании на перекладине результаты экспериментальной группы возросли на 22,1%, в беге на 100 м результаты улучшились на 26,2%. Данные полученные по этим тестам у студентов контрольной группы свидетельствуют о более низкой динамике результатов, которая зафиксирована как 8,1% в подтягивании на перекладине и 8,9% в беге на 100 м.

Таким образом, полученные данные в ходе опытной работы дают основания заключить, что разработанный нами комплекс игровых заданий позволяет повысить эффективность физического воспитания студентов среднего профессионального образования, что выражается в их мотивации к занятиям физической культурой и физической подготовленности.

Список использованной литературы

1. Алексеев А.С. Профессиональная направленность физического воспитания для студентов СПО/А.С. Алексеев, Е.Н. Манишина // Вопросы педагогики. –2017. – №3. – С. 5-9.
2. Елина Н.В. Методика уроков физической культуры в начальных классах на основе упорядоченного использования подвижных игр: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Тула, 2009. – 27 с.
3. Житнов Е.А. Педагогическая логистика в управлении физическим воспитанием обучающихся средних специальных учебных заведений технического профиля: дис. ... канд. пед. наук. – М., 2014. – 199 с.
4. Крупник Е.Я. Игровые упражнения для развития силы/Е.Я. Крупник, В.И. Сытник // Физическая культура в школе. – 2008. – № 2. – С. 64-66.
5. Сазонов Ю.И. Пути решения проблемы профессионально-прикладной физической подготовки студентов в техникумах, колледжах и училищах // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 3. – С. 44-47.

Развитие силовых способностей у юношей на уроках физической культуры средствами пауэрлифтинга

Сафронова М.В., Клявс Ю.П.

Пауэрлифтинг – силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении сопротивления максимально тяжёлого для спортсмена веса. Данный вид спорта имеет сходство с Олимпийской тяжёлой атлетикой. Сходства этих двух видов в том что дают 3 попытки для поднятия максимального веса в упражнениях. Разница в том что в тяжёлой атлетике всего лишь 2 упражнения (толчок штанги и рывок штанги), а в пауэрлифтинге 3

упражнения (приседания со штангой, жим штанги, лёжа и становая тяга). А так же они отличаются тем что тяжёлая атлетика является Олимпийским видам спорта, а пауэрлифтинг нет. В 1968 году перед началом олимпиады в Мехико пауэрлифтинг был близок к официальному признанию. Однако Международный олимпийский комитет лишь в порядке эксперимента и совсем недавно признал пауэрлифтинг видом спорта, впоследствии Международная федерация тяжелой атлетики отозвала это решение.

Актуальность научной статьи обусловлена необходимостью расширения и уточнения представлений о методических основах пауэрлифтинга. Пауэрлифтинг является простым, доступным видом спорта. Быстрый рост результатов и благотворным влиянием на здоровье спортсменов привлекает все больше желающих заниматься данным видом спорта. Но есть основание полагать, что недостаточная массовость связана главным образом с отсутствием занятий пауэрлифтингом в школах и с господством до недавнего времени представления о вредности занятий данным видом спорта для подростков. В настоящее время это предубеждение научно опровергнуто, что при правильной ориентации спортивных организаций и должном методическом руководстве приведет к быстрому росту контингента занимающихся.

Цель исследования – на основе эксперимента обосновать развития силовых способностей по средствам пауэрлифтинга у юношей 14-15 лет.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс учащихся возрастом 14-15 лет занимающихся пауэрлифтингом внеурочное время в общеобразовательной школе.

Предмет исследования – развитие силовых способностей у юношей 14-15 лет по средствам пауэрлифтинга.

Задачи исследования :

1. Теоретически обосновать проблему развития силы у юношей 14-15 лет по средствам пауэрлифтинга
2. Подобрать подводящие и специально направленные упражнения и методы, которые по средства пауэрлифтинга повышают формирование силовых качеств у юношей
3. Проверить экспериментально эффективность воздействия пауэрлифтинга на развитие силовых качеств у юношей 14-15 лет.

Методы исследования: анализ литературы, педагогическое тестирование, математические методы, педагогический эксперимент.

Силовые способности — это комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила». Силовые способности проявляются не сами по себе, а через какую-либо двигательную деятельность. При этом влияние на проявление силовых способностей оказывают разные факторы, вклад которых в каждом конкретном случае меняется в зависимости от конкретных двигательных действий и условий их осуществления, вида силовых способностей, возрастных, половых и индивидуальных особенностей человека. Среди них выделяют:

- собственно мышечные
- центрально-нервные
- личностно-психические
- биомеханические
- биохимические
- физиологические факторы, а также различные условия внешней среды, в которых осуществляется двигательная деятельность.

Занятия пауэрлифтингом способствуют увеличению мышечной силы, укрепляют связки и суставы, помогают выработать выносливость, гибкость и другие полезные качества, воспитывают волю, уверенность в своих силах, повышают работоспособность всего организма.

Пауэрлифтинг – это силовое троеборье, так как данный вид спорта основан на 3-х конкретных упражнениях, требующих силы и выносливости различных мышц и суставов. В бодибилдинге этот комплекс обычно используют для развития силы и наращивания массы.

Однако такой вид спорта, как пауэрлифтинг настаивает исключительно на максимальном развитии силовых показателей и здесь не важно, насколько рельефно и впечатляюще выглядит соревнующийся. Возрастные и весовые категории в пауэрлифтинге различаются, так как в разных организациях свои правила и устав. В большинстве из них начинать заниматься и выступать на соревнованиях можно с 14-ти лет.

Проводился эксперимент с целью сравнения результатов развития силовых качеств применяя подводящие и специально направленные упражнения и методы в тренировочном процессе юношей 14- 15 лет. Исследование проводилось в 3 этапа:

1 этап: изучение литературных источников по данной теме, подготовка к исследованию, подбор тестов

2 этап: определено влияние тренировочной нагрузки различной направленности на развитие силовых качеств.

3 этап: математическая обработка результатов, обобщение, интерпретация и оформление дипломной работы.

В результате эксперимента были обработаны и проанализированы результаты. Можно сказать, что в обеих группах на протяжении эксперимента произошло улучшение результатов тестирования, но в экспериментальной группе эти улучшения более значительны. Применение в тренировочном процессе подводящих и специально направленных упражнениях, в соответствии со структурой двигательных действий пауэрлифтеров, позволили на достоверном уровне улучшить силовые качества у юношей 14-15 лет.

Для развития силовых качеств имеется пять главных факторов, определяющих способность каждого индивидуума достигать определенных результатов. Над большинством из этих факторов человек не имеет контроля: тип мышечного волокна; возраст; пол; длина плеча и длина мышцы; место сухожильной вставки. В ходе изучения вопроса в теории и практике были подобраны подводящие и специально направленные упражнения к основным классическим. В тренировочном процессе у начинающих пауэрлифтеров для развития силовых качеств применялись наиболее эффективные методы: повторный метод, изометрический, метод «шокирования» мышц, метод пирамиды.

Следует сделать вывод, что поднятие очень, предельных весов - надо делать правильно. В пауэрлифтинге всё связано, средства растяжки и заминки, а также упражнения на развитие взрывной силы, очень сильно повлияли на восстановление и результаты в экспериментальной группе - которые быстро восстанавливались, применяли активный отдых, тем самым добились большего прироста силы.

Список использованной литературы.

1. Аксенов М.О. Построение тренировочного процесса спортсменов тяжелоатлетических видов спорта с учетом данных биоимпеданского анализа /М.О. Аксенов, А.В. Аксенова // Теория и практика физической культуры. – 2015. - №12. – С.74-77.
2. Захаров Е.Н., Энциклопедия физической подготовки./Е.Н. Захаров, А.В., Карасев, А.А. Сафронов М.: Лептос, 1994. С.368.
3. Зацюрский В.М. Методика воспитания силы // Физические качества спортсмена. 1970. С.82-95
4. Муравьев В.Л. Пауэрлифтинг. Путь к силе. Москва. Издательство «Светлана П». 1998 – С.310.
5. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин. – Минск: Харвест, 2009. – С.160.

Развитие физических качеств у школьников младших классов на уроках физической культуры средствами легкой атлетики

Степанов М.С., Фоменко В.В.

Аннотация. В работе отмечается необходимость повышения физической подготовленности учащихся на основе реализации возможностей легкой атлетики, представлены комплексы средств легкой атлетики, способствующие эффективному развитию физических качеств у школьников младших классов на уроках физической культуры.

Современное состояние физического воспитания школьников свидетельствует о том, что проблема повышения физической подготовленности обучающихся остается по-прежнему достаточно актуальной. Данная проблема нашла своё отражение во многих научных исследованиях.

В тоже время, как известно, уровень общей физической подготовленности школьников определяется тем, в какой мере у них развиты основные физические качества.

Анализ специальной литературы показал наличие исследований по развитию отдельных физических качеств и способностей у школьников: быстроты [1], силовых способностей [2], выносливости [3], гибкости [4], координационных способностей [5].

Большими возможностями для развития физических качеств у учащихся общеобразовательных организаций на занятиях по физической культуре обладают средства легкой атлетики, однако эти возможности ещё недостаточно изучены.

Целью исследования выступило экспериментальное обоснование комплексов средств легкой атлетики для развития физических качеств у учащихся младших классов на занятиях по физической культуре.

Анализ специальной литературы, программ и документов планирования образовательного процесса по физической культуре в начальной школе позволили определить возможности использования средств легкой атлетики для развития физических качеств у школьников на учебных занятиях и на этой основе разработать специальные комплексы упражнений.

Всего было разработано четыре комплекса, включающие средства легкой атлетики. Первый комплекс направлен на развитие у младших школьников быстроты. В него вошли следующие упражнения: бег на носках через гимнастические палки, лежащие на полу; бег на месте в упоре с максимальной частотой шагов; бег на месте с максимальной частотой движений ногами; бег с максимальной частотой, укороченными шагами, по обозначенным меткам и другие, а также подвижные игры.

Второй комплекс составили упражнения на развитие у младших школьников ловкости: бег с изменением направления движения по сигналу; бег с преодолением препятствий; различные варианты челночного бега; бег по зигзагу вправо и влево и другие, а также подвижные игры.

Третий комплекс включает упражнения для развития у школьников младших классов скоростно-силовых качеств: прыжки вверх с выпрямленными коленями, за счет голеностопного сустава; подскоки на стопах с продвижением вперед, влево-вправо; прыжки на одной ноге с продвижением вперед 8-10 м и другие, а также подвижные игры.

В четвертый комплекс вошли упражнения для развития у учащихся общей выносливости: медленный бег в сочетании с ходьбой; непрерывный бег в течение 6-15 минут и другие, а также подвижные игры.

Экспериментальная проверка комплексов средств легкой атлетики для развития физических качеств у учащихся младших классов на уроках физической культуры проводилась в процессе формирующего педагогического эксперимента. В нем приняли

участие две группы школьников 2-х классов, одна из которых была контрольная, а другая экспериментальная, включающие по 19 человек в каждой.

Данные комплексы применялись в качестве основных средств на занятиях по легкой атлетике в первой и четвертой четверти учебного года, во второй и третьей четверти они использовались как дополнительные, исходя из учебного материала конкретного раздела программы

Анализируя результаты тестирования физической подготовленности младших школьников, полученные в начале педагогического эксперимента, можно заключить, что оно не выявило достоверных различий в показателях контрольной и экспериментальной группы (табл. 1).

Таблица 1

Показатели развития физических качеств у школьников 2-х классов на начало педагогического эксперимента

Тесты	Данные опытных групп		Р
	К.Г.	Э.Г.	
Бег 30, с	6,92±0,04	6,90±0,04	>0,05
Челночный бег 3x10 м, с	10,11±0,07	10,14±0,07	>0,05
Прыжок в длину с места, см	126,4±7,8	127,2±8,1	>0,05
6-минутный бег, м	847±28,10	850±31,2	>0,05

Анализ итогового тестирования подтвердил достоверное улучшение результатов физической подготовленности у учащихся экспериментальной группы по всем четырем контрольным испытаниям, где они оказались более высокими по сравнению с контрольной группой (табл. 2).

Таблица 2

Показатели развития физических качеств у школьников 2-х классов на окончание педагогического эксперимента

Тесты	Данные опытных групп		Р
	К.Г.	Э.Г.	
Бег 30, с	6,63±0,03	6,41±0,02	<0,05
Челночный бег 3x10 м, с	9,68±0,06	9,39±0,05	<0,05
Прыжок в длину с места, см	133,7±6,6	138,8±6,0	<0,05
6-минутный бег, м	906±20,4	945±19,7	<0,05

Наибольшие изменения в процентном выражении произошли у школьников экспериментальной группы в развитии общей выносливости и скоростно-силовых качеств, так в 6-ти минутном беге прирост среднего группового результата составил 11,2%, в прыжке в длину с места – 9,1%. В контрольной группе результаты по этим тестам увеличились соответственно на 7,0 и 5,8%.

Существенно, на 7,4 и 7,1% улучшился средний результат в экспериментальной группе соответственно в челночном беге 3x10 м и в беге на 30 м, в контрольной группе положительные изменения в данных тестах были значительно в меньшей степени выражены – 4,3 и 4,1%.

Таким образом, полученные в ходе опытной работы данные дают основания заключить, что применение на уроках физической культуры разработанных нами комплексов средств легкой атлетики позволяют повысить уровень развития физических качеств у школьников младших классов.

Список использованной литературы

1. Смолдовская И.О. Формирование скоростных способностей и дифференцированная технология их развития у девочек младшего и среднего школьного возраста на уроках физической культуры: дис. ... канд. пед. наук. – Смоленск, 2002. – 158 с.
2. Гусев А.А. Развитие силовых способностей юношей на уроках физической культуры в общеобразовательной школе: дис. ... канд. пед. наук. – Сургут, 2008. – 143 с.3.
3. Максачук Е.П. Развитие выносливости у школьников 2-4 классов средствами легкой атлетики на учебных занятиях по физической культуре: дис. ... канд. пед. наук. – Коломна, 2008. – 184 с.
4. Кузьмина Л.И., Особенности методики развития гибкости у детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры / Л.И. Кузьмина, Т.М. Чиженок// Вестник Запорожского национального университета. – 2012. – № 1(7). – С. 63-66.
5. Деушев Р.Х. Развитие координационных способностей с учетом половозрастных особенностей учащихся 11-15 лет в общеобразовательном учреждении: дис. ... канд. пед. наук. – Краснодар, 2014. – 264 с.

Проблемы влияния занятий спортивной гимнастикой на личность подростка в рамках занятий в ДЮСШ

Темнова А. А., Беспалов Д. В.

Аннотация. В данной работе рассматривается короткое исследование, посвященное влиянию занятий спортивной гимнастикой на личность подростков. Интерес представляет то, как именно занятия физической культурой могут повлиять на психологические стороны занимающихся, на их коммуникацию с другими людьми, на их мировоззрение, их восприятие, их самоощущения, на их личности.

Ключевые слова: психология, личность, гимнастика, подросток, ДЮСШ.

Зрелая, сформировавшаяся личность всегда важна как для каждого отдельного человека, так для общества в целом, поэтому созревание и становление такой личности имеет большее значение [1], [2]. Удобнее всего помогать и развивать личностные качества у человека в детском и подростковом возрасте, а также в юношестве, так как именно в этот период его психика наиболее пластична и только формируется [3]. В указанный период человек большую часть своего времени проводит в школе, которая и оказывает на него одно из крупнейших влияний, в том числе дает множество возможностей и инструментов для помощи в формировании личности человека.

Все школьные дисциплины формируют человека – исключением не является и предмет физической культуры, так как там происходит развитие не только физической составляющей человека, но и психологической (коммуникативной, личностной, адаптивной, организационной и др.). А один из разделов физической культуры – гимнастика – оказывает одно из мощнейших влияний на практически все стороны развития человека [4]. Именно поэтому так интересно и важно изучить вопрос влияния гимнастики на развитие личности человека (в данном случае – подростка), чтобы в будущем через эти знания улучшать и укреплять систему, делать ее эффективнее и продуктивнее, человечнее и шире.

Цель исследования: изучить влияние спортивной гимнастики на формирование личности подростков.

Во время всей исследовательской работы, подопечные изучали и совершенствовали свои умения и навыки в спортивной гимнастике. Было проведено несколько «срезов»

личностных показателей испытуемых, дабы оценить динамику происходящих с ними изменений – в начале, середине и конце работы.

Наблюдение происходило за учащимися 12-16 лет (6, 8, 10 классы). Из каждого класса было отобрано по 4 человека из подклассов «А» и «В», по 2 представителя обоих полов. Анкетирование происходило с помощью опросников - «Мотивация успеха и мотивация боязни неудачи» (МУН) А. Реана (1), и опросника социально-психологической адаптации (вар. Снегиревой) (2).

Полученные данные первого среза говорят нам о том, что в среднем учащиеся исследованной школы 6-х классов в большей степени оптимистичны, уверены в себе и адаптированы в своей среде. Обучающиеся 8-го класса уже менее открыты (чем вышеуказанные 6-ти классники), больше погружены в себя и более агрессивно настроены к окружающим. Подростки 10-х классов проявляют уже большую сдержанность, большую открытость вкупе с осознанностью, они приобретают все большую уверенность в себе, становятся тверже и взрослее.

Показатели последнего среза, в сравнении с началом исследования, в ходе исследования дали нам следующие данные: показатели всех классов улучшили свои итоговые результаты; самым значительным отрывом «до» и «после» выделился 10 «В» класс, самым малым приростом показателей 6 «В» класс.

Таблица 1.

Процентное соотношение средних показателей обучающихся 6, 8, 10 классов на этапах начала и завершения исследования опросника (2).

Класс	Этап	Результаты, %							
6	Нач.	87,5	45,5	71,6	78,3	75,7	76,9	73,3	62
		46,6	67,2	65,7	57,8	60	65,5	61,6	
	Зав.	92,8	43,3	94,2	86,6	87,8	76,9	75	51
		44,5	64,4	51,4	45,7	52,8	60,5	50,8	
Итог 1		+5,3	-2,2	+22,6	+10,9	+12,1	0	-1,7	-11
		-2,1	-2,8	-14,3	-12,1	-7,2	-5	-10,8	
8	Нач.	82,2	65,5	75,6	80,8	67,8	64,6	85	61
		47,6	48,8	63,6	63,6	50,7	65,5	59,1	
	Зав.	92,8	55	85	90	76,5	68	83,3	55
		43,9	60	52,8	53,6	49,3	69,4	50	
Итог 2		+10,6	-10,5	+9,4	+9,2	+8,7	+3,4	-1,7	-6
		-3,7	+11,2	-10,8	-10	-1,4	+3,9	-9,1	
10	Нач.	67,2	60	73	76,6	85	77,3	65	52
		52,3	42,7	59,3	55,7	57,8	65,5	45,8	
	Зав.	78,5	48,3	80,8	92,5	90,7	83	71,6	55
		45,4	57,2	47,8	51,4	54,3	61,1	48,3	
Итог 3		+11,3	-11,7	+7,8	+15,9	+5,7	+5,7	+6,6	+3
		-6,9	+14,5	-11,5	-4,3	-3,5	-4,3	+2,5	
Итого:		+9	-8,1	+13,2	+12	+8,8	+3	-3,2	-4,6
		-4,2	+7,6	-12,2	-8,8	-4	-5,4	-5,8	

Верхний цифровой ряд обозначает «первый уровень», нижний – «второй уровень». К верхним рядам относятся: адаптированность, лживость, принятие себя, принятие других, эмоциональный комфорт, внутренний контроль, доминирование. К нижним: дезадаптированность, честность, непринятие себя, непринятие других, эмоциональный дискомфорт, внешний контроль, ведомость. Эскапизм имеет единое значение.

После окончания эксперимента мы увидели, что влияние спортивной гимнастики на уроках физической культуры оказало положительный эффект на обучающихся всех классов. Были выявлены изменения: адаптированность подростков в их классах выросла,

дезадаптация же понизилась; лживость ответов уменьшилась, а честность повысилась; подростки стали лучше принимать себя, неприятие понизило свой уровень; принятие других также возросло, тогда как неприятие стало ниже; эмоциональный комфорт, в среднем, значительно вырос, дискомфорт – снизился; внутренний контроль также вырос, а внешний – снизился, но не значительно (что говорит о появившейся большей уверенности в себе и своем мнении); доминирование стало ниже, как и ведомость, что значит уравновешение данные параметров (снижение излишней доминантности, снижений избыточной ведомости) – это хороший показатель; весомо стал меньше, а это значит, что подростки начали меньше избегать трудностей и больше идти вперед – на борьбу с ними.

Для первого же теста (1) мы может подвести такой итог:

В начале исследования, обучающиеся 6 класса были более мотивированы на успех, 8 класса – «мотивация полюс» ближе к мотивации успеха, 10 класса – мотивация успеха.

В конце исследования данные говорят нам о том, что 6 класс остался мотивирован на успех, 8 класс – поднялся с «полюса» на мотивацию успеха, 10 класс – остался мотивирован успехом.

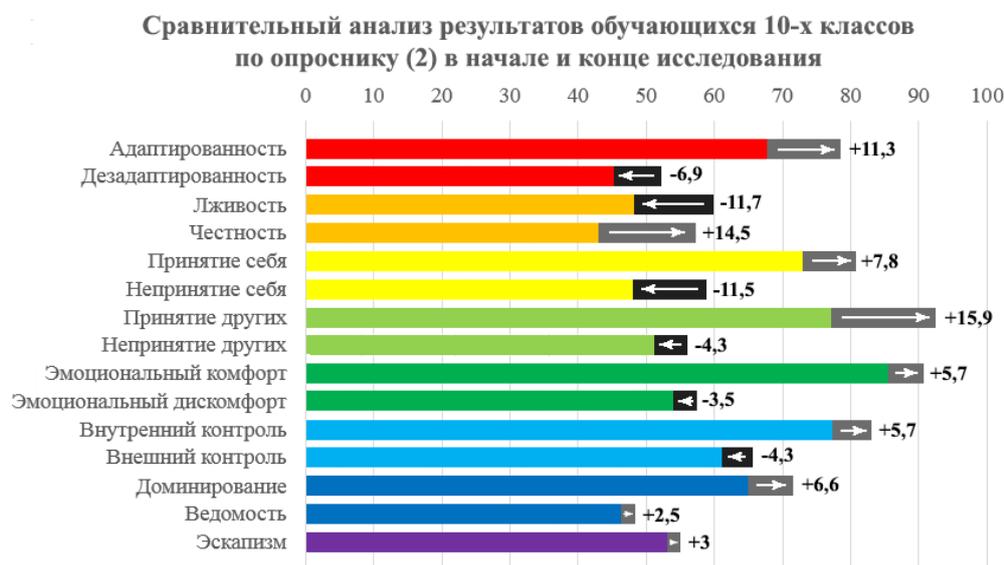


Рисунок 1. Показатели изменений личности среди обучающихся 10 классов под влиянием занятий спортивной гимнастикой по опроснику (2).

В заключение можно отметить, что нами было подтверждено, что занятия спортивной гимнастикой на уроках физической культуры благотворно повлияли не только на физическое развитие обучающихся, но и на психологическое – формирование личности, как было подтверждено многими исследованиями [5]. Для каждого из вышеуказанных (график 1) показателей занятия гимнастикой оказали положительный эффект.

Также занятия определили направленности мотивированности обучающихся – на успех или на неудачу. Изначально подростки были настроены на мотивацию успеха, где только несколько классов находились в состоянии неопределенности. Уроки гимнастики в программе физической культуры склонили «полюсных» учеников к «успешности», а у изначально положительно ориентированных – закрепили и повысили стремления к высотам.

Список основной использованной литературы:

6. Аверин В.А. «Психология личности: Учебное пособие». /В.А. Аверин – СПб.: Изд-во Михайлова В.А., 1999.

7. Немов Р.С. «Психология», книга 1./Р.С. Немов – Москва, «Гуманитарный», 2009 г.
8. Островская И. М. «Анатомо-физиологические особенности детского возраста»/И.М Островская, Изд. Государственное издательство медицинской литературы, 1953
9. Смолевский В.М. «Гимнастика и методика преподавания». Издание 3-е./В.М. Смолевский – Москва. «Физкультура и спорт», 1987 г.
10. Усольцева О. «Спортивная гимнастика»/О. Усольцева. – М.: Эксмо, 2013. – 256 с.

Методика развития силовых способностей у легкоатлетов-спринтеров 13-15 лет, занимающихся в школьной спортивной секции

Чугунова В.И., Лунева Н.В.

Аннотация. В работе представлены результаты формирующего педагогического эксперимента, направленного на обоснование эффективности разработанной методики развития силовых способностей у легкоатлетов-спринтеров 13-15 лет, занимающихся в школьной спортивной секции.

Результат в беге на короткие дистанции во многом определяется не только техникой, скоростными, но и силовыми способностями спортсмена. В силу данного обстоятельства развитию силовых способностей легкоатлетов-спринтеров уделяется большое внимание как тренерами в учебно-тренировочном процессе, так и специалистами в научных исследованиях [1;].

В развитии силовых способностей у легкоатлетов, занимающихся бегом на короткие дистанции, ведущее место отводится подбору средств, методов и методик, позволяющим обеспечить эффективность данного процесса. И, если данная проблема имеет своё научное обоснование при подготовке легкоатлетов в детско-юношеских спортивных школах, в спорте высших достижений, то для занимающихся в условиях дополнительного образования общеобразовательной организации, она не нашла своего должного разрешения.

Цель исследования – экспериментальное обоснование эффективной методики развития силовых способностей у легкоатлетов-спринтеров 13-15 лет, занимающихся в школьной спортивной секции.

Содержательную основу разработанной методики составили силовые упражнения двух разновидностей – с отягощением веса собственного тела и с внешним отягощением, которые были классифицированы по анатомическому признаку в три группы.

Первая группа упражнений направлена на развитие у легкоатлетов силы мышц рук и плечевого пояса. Вторая группа упражнений, оказывает воздействие на развитие силы мышц туловища. Третья группа упражнений, направлена на развитие силы мышц ног.

На каждом тренировочном занятии упражнениям на развитие силовых способностей у легкоатлетов отводилось от 20 до 30 минут. На одном занятии спортсмены выполняли силовые упражнения из всех трех групп.

Основными методами выполнения силовых упражнений выступали: повторный метод и метод динамических усилий.

Применение упражнений в учебно-тренировочном процессе легкоатлетов экспериментальной группы чередовалось таким образом: в первые полтора месяца тренировок – в двух занятиях в неделю использовались упражнения на развитие силовых способностей у спортсменов с отягощением веса собственного тела, а в одном – силовые упражнения с внешним отягощением. В следующие полтора месяца тренировок – в двух занятиях применялись упражнения с внешним отягощением, а в одном – с отягощением веса собственного тела.

Изменение объёма, применяемых средств развития силовых способностей у легкоатлетов, проходило волнообразно: первая неделя – средний объём, вторая неделя – малый объём, третья неделя – повышенный объём, четвертая неделя – пониженный объём, пятая неделя – средний объём, шестая неделя – повышенный объём, седьмая неделя – пониженный объём и т.д.

Силовая подготовленность легкоатлетов контрольной и экспериментальной групп оценивалась по пяти контрольным испытаниям: бег на 20 м с места; прыжок в длину с места; прыжок вверх (толчком двух ног); бросок набивного мяча двумя руками из-за головы; бросок набивного мяча из-за головы двумя руками в прыжке.

На начало опытной работы было зафиксировано, что достоверные различия в результатах тестирования, характеризующих развитие силовых способностей у легкоатлетов контрольной и экспериментальной групп, отсутствуют. Тестирование, проведенное по окончании опытной работы, показало, что у спортсменов экспериментальной группы отмечен достоверно более высокий уровень силовой подготовленности, чем у легкоатлетов контрольной группы (табл.).

Динамика результатов в тестах, характеризующих развитие силовых способностей у легкоатлетов 13-15 лет в ходе опытной работы

Контрольные испытания	Время проведения	Группы		Р
		К.Г.	Э.Г.	
Бег 20 м,	Начало	2,67±0,03	2,69±0,03	≥0,05
	Окончание	2,58±0,02	2,47±0,02	<0,05
Прыжок в длину с места, см	Начало	186,4±3,9	185,7±3,7	≥0,05
	Окончание	191,3±3,7	197,5±3,5	<0,05
Прыжок вверх (толчком двух ног), см	Начало	39,2±0,9	39,4±0,9	≥0,05
	Окончание	40,5±0,9	43,8±0,8	<0,05
Бросок набивного мяча стоя, см	Начало	916,3±8,3	913,6±8,1	>0,05
	Окончание	948,6±7,5	982,3±7,7	<0,05
Бросок набивного мяча в прыжке, см	Начало	732,4±7,3	728,7±7,1	>0,05
	Окончание	749,8±7,1	775,4±6,9	<0,05

Динамика средних результатов легкоатлетов контрольной и экспериментальной групп непосредственно в каждом из тестов в ходе педагогического эксперимента выглядит следующим образом. В броске набивного мяча двумя руками из-за головы прирост среднего результата в экспериментальной группе составил 7,5%, у легкоатлетов контрольной группы – 3,4%, в броске набивного мяча из-за головы двумя руками в прыжке прирост результатов у легкоатлетов зафиксирован как 6,4 и 2,4% соответственно в экспериментальной и контрольной группе.

В тестах, характеризующих проявление у легкоатлетов взрывной силы ног, средние групповые результаты экспериментальной группы значительно превышают результаты контрольной группы.

Так, прирост в тесте «Прыжок в длину с места» за время опытной работы у легкоатлетов экспериментальной группы составил 6,4%, контрольной группы – 2,6%. В тесте «Прыжок вверх толчком двух ног» средний результат в экспериментальной группе вырос на 11,2%, в контрольной группе – на 3,3%.

В беге на 20 м с места, где необходимо проявление скоростно-силовых способностей, улучшение среднего результата в экспериментальной группе составило 8,2%, в контрольной группе – 3,4%.

Таким образом, приведенные выше данные свидетельствуют о том, что разработанная нами методика оказывает положительное влияние на развитие силовых способностей у легкоатлетов-спринтеров 13-15 лет, занимающихся в школьной спортивной секции.

Список использованной литературы

1. Анпилогов И.Е. Индивидуализация тренировочных нагрузок скоростно-силовой направленности спринтеров 15-17 лет в годичном цикле подготовки: автореф. дис. канд. пед. наук. – Смоленск, 2011. – 24 с.
2. Барабанкина Е.Ю. Скоростно-силовая подготовка бегунов на короткие дистанции на основе индивидуализации тренировочных нагрузок/Е.Ю.Барабанкина, Н.В. Петрова // Проблемы и перспективы развития легкой атлетики в России: материалы Всероссийской научной конференции. – Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2014. – С. 62-70.
3. Сбитый С.С. Дифференцированная технология развития специальной физической подготовленности у спринтеров: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Тула, 2011. – 23 с.
4. Усков М.А. Специальная подготовка спринтеров на основе управления реализацией двигательных возможностей: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Волгоград, 2009. – 25 с.

Развитие скоростно-силовых способностей юных барьеристов на основе применения дифференцированных комплексов барьерной направленности

Хардигов П.С., Павлов П.В.

Аннотация. В статье рассматривается проблема повышения уровня развития скоростно-силовых способностей на этапе углубленной специализации в барьерном беге.

Разработаны и экспериментально апробирован комплекс физических упражнений барьерной направленности, способствующий повышению уровня скоростно-силовой подготовленности юных барьеристов на этапе углубленной специализации.

Постановка проблемы. Высокая спортивная значимость спринтерских дисциплин легкой атлетики определяет интерес к научным исследованиям по всему спектру проблем, многолетней подготовки занимающихся [1, 3, 6]. Необходимость интенсификации и специализации тренировочного процесса, являющихся условиями дальнейшего роста результатов, заставляет вести поиск все новых эффективных тренировочных средств. В основе подготовки бегунов на короткие дистанции с барьерами лежит использование разнообразных упражнений скоростного, скоростно-силового и силового характера [5]. Тем не менее, не до конца решен вопрос о преимуществах одних средств над другими. Одни специалисты отдают предпочтения беговым и прыжковым упражнениям, которые сходны по своей биодинамической структуре с основным соревновательным. Другие склоняются к планированию объемной работы на тренажерах, позволяющих избирательно, и более акцентировано воздействовать на формирование нужного силового и скоростно-силового потенциала ведущих мышечных групп [2,4].

Целью исследования было разработка и экспериментальное обоснование эффективности комплекса физических упражнений скоростно-силовой направленности на этапе углубленной специализации.

Объект исследования: Учебно-тренировочный процесс барьеристов на этапе углубленной специализации.

Предмет исследования: средства воспитания скоростно-силовых способностей барьеристов на этапе углубленной специализации.

Гипотеза: Предполагалось, что применение комплекса физических упражнений составленного на основе специализированных барьерных упражнений позволит повысить уровень развития скоростно-силовых способностей барьеристов на этапе углубленной специализации.

Исходя из поставленной цели были определены следующие задачи:

1. На основе научно-методической литературы изучить особенности скоростно-силовой подготовки барьеристов на этапе углубленной специализации.
2. Разработать комплекс физических упражнений, способствующий развитию скоростно-силовых способностей барьеристов.
3. Проверить эффективность разработанного комплекса в учебно-тренировочном процессе юных барьеристов.

В рамках исследования нами были применены следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, контрольные испытания, педагогический эксперимент, методы математико–статистической обработки результатов.

В исследовании приняло участие 10 мальчиков 14-15 лет, занимающихся на базе на базе ОБУ «Курская областная спортивная школа олимпийского резерва «Урожай» имени Н.Я. Яковлева»

Результаты исследования и их обсуждение. Для определения исходного уровня развития скоростно-силовых способностей барьеристов мы проводили контрольное тестирование по таким показателям, как: тройной прыжок с места, бег 30 метров, десятерный прыжок с места. Полученные результаты контрольного тестирования свидетельствовали, что исходные величины показателей контрольной и экспериментальной групп не имели статистически значимого различия. Данные результатов представлены в таблице 1.

Таблица 1

Показатели контрольной и экспериментальной групп до проведения педагогического эксперимента

Показатели	X±σ		P
	КГ	ЭГ	
10-кратный прыжок с места (м)	22,5±2,1	22,8±2,6	>0,05
Бег 30м (с)	5,72±0,03	5,70±0,04	>0,05
Тройной прыжок (см)	650,2±12,5	649,3±11,1	>0,05

Последующий анализ полученных результатов в части сравнения с должными нормативами для барьеристов показал, что уровень развития скоростно-силовых способностей у спортсменов участвующих в исследовании находится на крайне низком уровне.

Так в беге на 30 метров со старта, спортсмены контрольной группы демонстрировали результат 5,72±0,03 сек, а экспериментальной - 5,70±0,02 сек., в то время как для успешного выступления в барьерном беге, в возрасте 14-15 лет спортсмены должны демонстрировать в данном тесте результат 4,55±0,3 сек. В тесте «10-кратный прыжок с места» испытуемые, отнесенные к контрольной группе, продемонстрировали результат равный 22,5±2,1 метра, а спортсмены экспериментальной группы – 22,8±2,6 метра. Анализ научно-методической литературы показывает, что успешные спринтеры в возрасте 14-15 лет должны в данном тестовом упражнении демонстрировать результаты в диапазоне 27-28 метров [3].

Таким образом, можно утверждать, что уровень развития скоростно-силовых способностей в группе спринтеров-барьеристов находится на очень низком уровне, что, по нашему мнению, значительно ограничивает результативность соревновательной деятельности.

Как показал анализ научно-методической литературы, скоростно-силовые способности являются одними из ведущих способностей необходимых для барьеристов.

Вместе с этим применение средств по развитию этих способностей средствами отличными по структуре движения или характеру проявления мышечных усилий может привести к снижению соревновательного результата на фоне роста уровня демонстрации скоростно-силовых способностей.

Поскольку бег с барьерами относится к сложно-техническим видам легкой атлетики важность правильного подбора средств развития физических кондиций занимающихся трудно переоценить [4, 5].

Исходя из выше сказанного и с учетом того, что учебно-тренировочный процесс на этапе углубленной специализации направлен, прежде всего, на дальнейшее развитие и совершенствование двигательных навыков, мы разработали комплекс физических упражнений для развития скоростно-силовых способностей основанных на упражнениях с барьерами [6].

Подбирая упражнения, мы исходили из следующей логики:

во-первых, все упражнения хорошо знакомы спортсменам, а значит, не надо будет обучать их новым движениям, и вся работа будет сразу направлена на развитие физических качеств, а не на формирование нового навыка;

во-вторых, применение специальных упражнений с барьерами позволит развивать скоростно-силовые способности исключительно в тех локомоциях и при тех проявлениях внутримышечной и межмышечной координации, которая соответствует соревновательному упражнению, а значит, формируемый уровень скоростно-силовой подготовленности будет способствовать повышению технического мастерства спортсменов.

Таким образом, у нас сформировался комплекс из 13 упражнений разделенных на два блока. 7 упражнений выполнялись из положения стоя, а 6 упражнений – в движении.

Отличительной особенностью применения данных упражнений, являлся тот факт, что спортсмены его выполняли с отягощением на ногах в виде манжетов с весом в диапазоне от 0,5 кг на первой неделе до 2 кг на последней 8 неделе.

Вес увеличивался только тогда, когда спортсмен был в состоянии выполнить весь комплекс в хорошем темпе без технических ошибок. По результатам внедрения комплекса получилось, что в среднем вес повышался каждые две недели. Продолжительность выполнения комплекса варьировалась в диапазоне от 30 до 40 минут.

По окончанию данного периода, нами было проведено повторное тестирование уровня развития скоростно-силовых способностей с последующим их сравнением с результатами, полученными на начальном этапе исследования (Табл. 2).

Таблица 2

Динамика показателей скоростно-силовой подготовленности в контрольной и экспериментальной группах

	Исходные данные	Исходные данные	Р	Конечные данные	Конечные данные	Р
	X±σ	X±σ		X±σ	X±σ	
	КГ	ЭГ		КГ	ЭГ	
До эксперимента			После эксперимента			
10-кратный прыжок с места (м)	22,5±2,1	22,8±2,6	>0,05	23,7±2,7	27,4±1,1	<0,05
Бег 30м (с)	5,72±0,03	5,70±0,03	>0,05	5,63±0,05	5,01±0,02	<0,05
Тройной прыжок с места (см)	650,2±12,5	649,3±11,1	>0,05	680,4±14,8	720,2±8,7	<0,05

В результате применения разработанного комплекса уровень скоростно-силовой подготовленности, у барьеристов экспериментальной группы повысился. Так, в тесте «10-кратный прыжок с места» спортсмены демонстрировали результаты на уровне 27,4±1,1 метра, а у контрольной группы средний показатель составил 23,7±2,7 метра. В тесте «Бег 30 метров» прирост результата в контрольной группе составил 0,1 сек (5,63±0,05 сек), а у

спортсменов экспериментальной группы прирост составил 0,7 секунды ($5,01 \pm 0,02$ сек.). В тесте «Тройной прыжок с места» прирост результата в контрольной группе в среднем составил 30,2 см, а у спортсменов экспериментальной группы – 70,9 см.

Таким образом, можно утверждать, что разработанный комплекс физических упражнений направленный на повышение уровня скоростно-силовой подготовленности барьеристов эффективен и может применяться в учебно-тренировочном процессе на этапе углубленной специализации.

Список использованной литературы

1. Анпилогов И.Е. Индивидуализация тренировочных нагрузок скоростно-силовой направленности спринтеров 15-17 лет в годичном цикле подготовки. Автореф. дисс. ...к.п.н. Смоленск: СГАФКСТ, 2011. – 23с.
2. Воронцов Н. Д. Применение метода круговой тренировки в физической подготовке баскетболистов спортивной секции вуза / Н.Д. Воронцов, П.В. Павлов, А.Г. Железняков//Ученые записки. Электронный научный журнал Курского государственного университета. – 2017. – №. 1 (41).
3. Гагуа, Е. Д. Тренировка спринтера / Е. Д. Гагуа. – М.: Терра - Спорт, 2001. – 70 с.
4. Губа, В. П. Легкая атлетика: учеб.-метод. пособие для общеобразоват. школ / В. П. Губа, В. Г. Никитушкин, В. И. Гапеев. - М.: Олимпия Пресс, 2006. - 224 с.
5. Гужаловский, А.А. Проблемы теории спортивного отбора / А.А. Гужаловский // Жилкин, А.Н. Легкая атлетика / А.Н. Жилкин. – М.: Академия, 2003. – 464 с.
6. Озолин, Э.С. Спринтерский бег. / Э.С. Озолин. – М.: ФиС, 2006.-272с.

Психологические особенности использования допинг-контроля в спорте высших достижений

Ярыгин М.А., Володин А.В.

В современной действительности постоянно растущие и меняющиеся требования к результативности спортсменов самых разных видов спорта влекут за собой ряд негативных проявлений, среди которых особую тревогу вызывает проблема употребления допинга. После последних летних Олимпийских игр 2016 года в Бразилии и Зимних Игр в 2018 года в Корею спортсмены российских сборных находятся постоянно под психологическим давлением из-за допинг скандалов, дисквалификации спортсменов, отстранения спортсменов от международных стартов.

Американский физиолог Боб Голдман провел исследование, которое продемонстрировало экстремально высокую ориентацию на победу спортсменов высокого класса: «Победить любой ценой». 198 элитных спортсменов (пловцы, спринтеры, тяжелоатлеты и др.) следующим образом ответили на вопросы «Станете ли вы применять допинг, если...»: а) «вас не поймают, и вы точно победите» - 98 % респондентов ответили положительно. б) «...вы будете выигрывать все соревнования в течение 5 лет, но впоследствии вы умрете от побочного действия допинга» - 50 % спортсменов дали положительный ответ. Подобная экстремальная ориентация также выражается в следующих утверждениях спортсменов: «Победа это все», «Спорт это то, что связано только с победой», «Победа делает тебя бессмертным все запомнят твой успех», «Никто не вспомнит серебряного или бронзового призера» и др. Как правило, наличие столь сильной установки на победу связано с высоким давлением со стороны тренера, членов команды, близких людей и болельщиков. В результате поражение расценивается спортсменом как социальный

провал, нечто постыдное, и, впоследствии установка «не проиграть» (мотивация избегания неудач) становится сильнее желания выиграть (мотивации достижения успеха).[2]

На этом фоне в нашем исследовании была поставлена задача изучить личные особенности сборной Курской области по спортивной борьбе, склонных к употреблению допинга в целях повышения спортивного результата. Выборка составила 36 борцов Курской области, участвующих во всероссийских и международных соревнованиях, 4 из которых в составе сборной России. Средний возраст спортсменов 19 лет. Звание Мастер спорта – 4,2 % спортсменов, разряд «кандидат в мастера спорта» 42,5 %, I взрослый разряд 40,4 %, II взрослый разряд 12,9 % выборки.

Используемые методики исследования:

1. Опросник «Личностная оценка проблемы допинга в спорте».

2. Анкета, направленная на выявление параметров, способных оказать влияние на результаты исследования (возраст, пол, длительность занятия данным видом спорта, спортивный разряд (звание), опыт употребления допинга и др.). [3]

Перед опросом, спортсменов ознакомили с последними официальными опубликованными WADA запрещенными веществами в спорте. Мы полагаем, что анонимность и добровольность заполнения методик спортсменами, а также гарантирование конфиденциальности данных со стороны исследователей, позволило получить достоверные сведения о частоте применения запрещенных препаратов. Оказалось, что 20,2 % спортсменов исследуемой выборки применяли допинг в своей спортивной деятельности не зная, что это запрещенные вещества такие как мельдоний. При этом опыт употребления допинга (и лояльность к нему) оказывает статистически достоверное влияние на следующие параметры отношения к допингу: реагирование на проведение антидопинговой политики и пропаганды. Таким образом, у спортсменов, чаще использующих допинг, наблюдается тенденция к снижению ориентации на проведение антидопинговой пропаганды.

Полученные взаимосвязи позволяют сделать вывод о том, что отношение спортсменов к допингу тесно связано с их личностными особенностями. В свою очередь, locus контроля и жизнестойкость личности могут выступать своего рода предикторами, свидетельствующими о склонности спортсменов использовать или не использовать допинг в спортивной деятельности. В настоящее время исследование психологических аспектов употребления допинга в спорте продолжается. Полученные результаты могут быть использованы специалистами (тренерами, спортивными врачами и психологами), заинтересованными в решении проблем допинга в профессиональном спорте.

Список используемой литературы:

1. Всемирный антидопинговый кодекс 2019: Всемирное антидопинговое агентство. Москва [Электронный ресурс]. Режим доступа <https://rusada.triagonal.net/online/login/index.php>

2. Ehrnborg, C. The psychology behind doping in sport / C. Ehrnborg, T. Rosen // Growth Hormone & IGF Research. - 2009. - № 19. - P. 285-287.

3. Чевычелов Д.А., Курасбедиани З.В. Современное понимание о спортивной борьбе: учебно-методическое пособие. - Курск, 2015. - 100 с.

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ РЕАБИЛИТАЦИИ, ВАЛЕОЛОГИИ, СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ И АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Развитие физических способностей у обучающихся с нарушением интеллекта

Извеков Е.Л., Соколова И.А. .

Аннотация

В статье приведены данные исследования физических способностей обучающихся с интеллектуальными нарушениями на момент поступления их в ОКУСО «Курский социальный профессионально-реабилитационный центр». В результате внедрения в учебный процесс комплекса средств адаптивной физической культуры отмечается положительная динамика исследуемых показателей.

Современные социологические исследования констатируют факт ежегодного увеличения числа граждан с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья, как в России, так и во всем мире. Среди них особое место занимают лица с интеллектуальными нарушениями. Данная категория имеет ряд специфических особенностей, которые необходимо учитывать при их обучении и воспитании [1].

Умственная отсталость (олигофрения) – это стойкое, необратимое нарушение познавательной деятельности, вызванное органическим поражением головного мозга на ранних стадиях онтогенеза. Дети с таким диагнозом развиваются на дефектной основе. У них наблюдаются конкретность и тугоподвижность всех мыслительных процессов, трудности в запоминании и воспроизведении информации, внимание чаще всего неустойчивое, речь бедная. Кроме нарушения интеллекта, большинство из них имеют нарушения физического развития, отягощенные сопутствующими заболеваниями [3].

В.В. Горелик выделяет следующие нарушения в развитии двигательных способностей умственно отсталых:

1. Отставания от здоровых сверстников в развитии физических качеств - силы основных групп мышц рук, ног, спины, живота на 15-30%; быстроты реакции, частоты движений рук, ног, скорости одиночного движения на 10- 15%; выносливости к повторению быстрой динамической работы, к работе субмаксимальной мощности, к работе большой мощности, к работе умеренной мощности, к статическим усилиям различных мышечных групп на 20-40%; скоростно-силовых качеств в прыжках и метаниях на 15—30%; гибкости и подвижности в суставах на 10—20%.

2. Нарушение координационных способностей — точности движений в пространстве; координации движений; ритма движений; дифференцировки мышечных усилий; пространственной ориентировки; точности движений во времени; равновесия [2, с. 33].

Поэтому, физическое развитие данной категории обучающихся необходимо для их общего развития и поддержания здоровья. Для этого должна проводиться комплексная работа, включающая в себя диагностику, создание специальных условий, разработку и реализацию адаптированных программ, мониторинг результативности.

С сентября 2018 года по май 2019 года на базе ОКУСО «Курский социальный профессионально-реабилитационный центр» (ОКУСО «Курский СПРЦ»), было проведена диагностика уровня развития физических способностей обучающихся 1 курса в возрасте 15-18 лет. В исследовании приняли участие 45 человек.

Данные первичного обследования свидетельствуют о том, что:

- более 40% юношей и около 30% девушек имеют достаточно низкий уровень силовых способностей;

- более половины вновь поступивших обучающихся показали слабые результаты при выполнении упражнений на выявление скоростно-силовых способностей;
- около 30 % воспитанников имеют недостаточный уровень координационных способностей;
- практически половина всех первокурсников не справляются с упражнениями на гибкость.

Результаты диагностики свидетельствуют о необходимости развития и коррекции общих физических способностей умственно отсталых обучающихся на уроках физической культуры. Для этого был разработан комплекс гимнастических упражнений с фитболом, который с октября 2018 года внедрен в учебно-воспитательный процесс ОКУСО «Курский СПРЦ». Представленный комплекс используется в основной части урока физической культуры дважды в неделю.

При повторном обследовании была отмечена положительная динамика развития физических способностей обучающихся с нарушением интеллекта.

Данные исследования представлены в таблицах 1-4.

Таблица 1

Показатели силовых способностей обучающихся ОКУСО «Курский СПРЦ»

Упражнение	Результаты выполнения					
	Упражнение не выполняют, %		Выполняют несколько раз, %		Выполняют норматив, %	
	н.э.	к.э.	н.э.	к.э.	н.э.	к.э.
Отжимание от пола (юноши)	11	19,8	18	26,4	24,2	8,8
Подтягивание на перекладине (юноши)	6,6	30,8	30,8	17,6	17,6	6,6
Отжимание от пола с согнутыми коленями (девушки)	4,4	15,4	22	17,6	17,6	11
Подъем туловища из положения лежа (девушки)	2,2	6,6	15,4	19,8	26,4	17,6

Таблица 2

Показатели скоростно-силовых способностей обучающихся ОКУСО «Курский СПРЦ»

Упражнение	Результаты выполнения					
	Упражнение не выполняют, %		Выполняют несколько раз, %		Выполняют норматив, %	
	н.э.	к.э.	н.э.	к.э.	н.э.	к.э.
Прыжки на двух ногах через скакалку	13,2	6,6	41,8	28,6	44	63,8
Прыжок в длину с места	До 100 см.		От 100 до 130 см.		Свыше 130 см.	
	н.э.	к.э.	н.э.	к.э.	н.э.	к.э.
	50,6	13,2	24,2	46,2	24,2	39,6

Таблица 3

Показатели координационных способностей обучающихся
ОКУСО «Курский СПРЦ»

Упражнение	Результаты выполнения					
	Упражнение не выполняют, %		Выполняют с ошибками, %		Выполняют без ошибок, %	
	н.э.	к.э.	н.э.	к.э.	н.э.	к.э.
Бег по зигзагу	-	-	28,6	15,4	70,4	83,6
Ходьба по гимнастической скамейки	4,4	2,2	35,2	28,6	59,4	68,2

Таблица 4

Показатели гибкости обучающихся ОКУСО «Курский СПРЦ»

Упражнение	Результаты выполнения			
	Упражнение не выполняют, %		Справляются с упражнением полностью, %	
	н.э.	к.э.	н.э.	к.э.
Наклон туловища вперед из положения стоя	39,6	19,8	59,4	79,2
Наклон туловища вперед из положения сидя	46,2	30,8	52,8	68,2

Анализ результатов исследования свидетельствует о том, что:

- *улучшились показатели силовых способностей* – 1) отжимание от пола (юноши): уменьшилось количество обучающихся, которые не выполняли отжимания от пола с 19,8% до 11%, и увеличилось количество воспитанников, которые выполняют норматив (10 раз) с 8,8% до 24,2%; 2) отжимания от пола с согнутыми коленями (девушки): увеличилось число тех, кто справляется с нормативом (10 раз) с 11% до 17,6% и тех, кто выполняет упражнение менее десяти раз с 17,6% до 22%, уменьшилось количество девушек, которые затрудняются выполнить упражнение с 15,4% до 4,4%; 3) подтягивание на перекладине (юноши): увеличилось число ребят, которые выполняют норматив (10 раз) с 6,6% до 17,6% и число юношей которые выполняют упражнение менее десяти раз с 17,6% до 30,8%, а следовательно, число ребят не умеющих подтягиваться снизилось с 30,8% до 6,6%; 4) подъем туловища из положения лежа (девушки): увеличилось количество девушек, выполняющих норматив (10 раз) с 17,6% до 26,4% и уменьшился показатель тех, кто данное упражнение вообще не мог выполнить с 6,6% до 2,2%;

- *наблюдается положительная динамика развития скоростно-силовых способностей* – 1) прыжки на двух ногах через скакалку: уменьшилось число обучающихся, которые вообще не умели прыгать через скакалку с 13,2% до 6,6% и значительно увеличился процент тех, кто справляется с данным упражнением с 44% до 63,8%; 2) прыжок в длину: увеличилось число обучающихся, которые стали прыгать свыше 130 см. с 24,2% до 39,6% и уменьшилось количество исследуемых, которые плохо справлялись с прыжком в длину (менее 100 см.) с 50,6% до 13,2%;

- *повысились показатели координационных способностей* – 1) бег по зигзагу: увеличился процент обучающихся, которые безошибочно выполняют упражнение с 70,4% до 83,6%; 2) ходьба по гимнастической скамейки: снизилось число ребят, полностью не справляющихся с заданием с 4,4% до 2,2% и увеличился процент обучающихся, которые при выполнении упражнения не допускают ошибок с 59,4% до 68,2%;

- *улучшились показатели гибкости* – 1) наклон туловища вперед из положения стоя: увеличилось число воспитанников, справляющихся полностью с заданием с 59,4% до 79,2%; 2) наклон туловища вперед из положения сидя: процент обучающихся, выполняющих данное упражнение, увеличился с 52,8% до 68,2%.

Систематическое использование разработанного комплекса упражнений способствует развитию у обучающихся с нарушением интеллекта основных физических качеств: равновесия, координации движений, ориентации в пространстве, выносливости и гибкости, а также, улучшению общего самочувствия.

Литература

1. Болдырева В.Б. Развитие координационных способностей умственно отсталых детей 9–11 лет средствами физического воспитания/ В.Б. Болдырева, А.Ю. Кейно, П.М. Грицков// Вестник Тамбовского университета. Серия Гуманитарные науки. 2017. Т. 22, вып. 6 (170). С.151-159.
2. Горелик В.В. Адаптивная физическая культура (АФК) и спорт для лиц с нарушениями интеллекта: учеб.-метод. Пособие/ В.В. Горелик. – Тольятти: ТГУ, 2009. – 103 с.
3. Мозговой В.М. Развитие и коррекция двигательных функций учащихся с нарушениями интеллекта в процессе физического воспитания: Дис. док. пед. наук. Москва, 2005. - 457 с.

Особенности реабилитации юношей после травмирования в армрестлинге

Комаров Д.Р., Башманова Е.Л.

В данной статье рассмотрены особенности физического восстановления верхних конечностей у юношей после травм, наиболее распространенных в ходе занятий армрестлингом. Кратко изложены основные этапы реабилитации и приведены рекомендации с учетом возрастных особенностей спортсменов.

Армрестлинг – вид спорта, в котором присутствуют нетипичные для мышц и суставов рук векторы движений, а повышенная винтовая нагрузка на плечевую кость увеличивает риск травмы плеча и плечевого сустава у неподготовленных спортсменов, в особенности во время борьбы с несоответствующим правилам инвентарем (столы, парты, скамьи) и без должного надзора квалифицированного специалиста (тренера, судьи). Цель данной статьи – рассмотреть оптимальные пути реабилитации после полученных травм. Основной акцент сделан на растяжениях и надрывах сухожилий, наиболее распространенных травмах наряду с винтовым переломом плечевой кости.

К травмам сухожилий преимущественно ведут два пути развития событий: отсутствие должного восстановления после тренировок и чрезмерная нагрузка на отдельные сухожилия, вызванная недостаточным освоением техники тренировочного процесса (например, борьба в непривычных углах для суставов).

Первый путь зачастую обусловлен повышенным энтузиазмом и азартом в борьбе за стол для армрестлинга. Микротравмы здоровых сухожилий после тренировки, как правило, не доставляют никакого дискомфорта (в отличие от мышечной боли) вплоть до спарринга, поэтому спортсмены узнают о состоянии своих сухожилий уже после повторного травмирования по тянущей, ноющей боли. Частое пренебрежение восстановлением приводит к износу сухожилий, из-за чего травма может наступить даже в привычных углах движения и при привычных нагрузках.

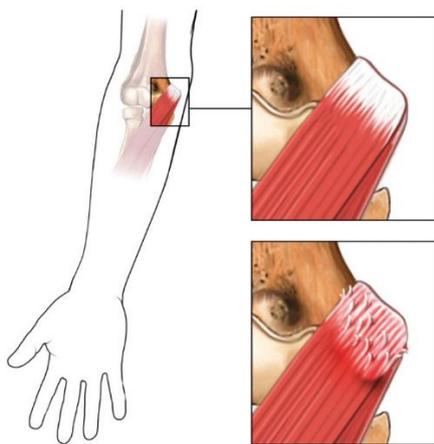


Рисунок 1 – Хроническое повреждение сухожилий при медиальном эпикондилите.

Вторая причина напрямую связана с опытом занимающегося, степенью освоения техник борьбы и со знанием своей физиологии. Как правило, травмы со временем или во время тренировок свойственны спортсменам со стажем менее 3-4 лет. Чтобы почувствовать «обратную связь» своего организма (рук в частности) и грамотно распределять нагрузку, не доводя до травмы, человеку может понадобиться несколько лет даже при наличии квалифицированного тренера. Непонимание предела прочности своих мышц, сухожилий и костей и чрезмерная силовая активность за столом часто приводят к травмам, восстановление после которых может занимать годы.

Если травма получена, была оказана первая врачебная помощь и прошел период времени, в течение которого конечность не подвергалась нагрузкам, наступает процесс активного с точки зрения спортсмена восстановления. Для его реализации употребляют различные комплексы упражнений с внедрением эластичного жгута, которые ориентированы на укрепление травмированной области. После некоего периода реабилитации прорабатываются упражнения, развивающие скорость и силу.

Стандартная программа реабилитации условно делится на 4 фазы. В первой фазе упражнения выполняются кратко и медленно. За счет растягивающих движений происходит удаление продуктов распада из травмированной области. Достаточно выполнять упражнение 1-2 минуты в день. Во второй фазе, когда пропадают болевые ощущения, упражнения рекомендуется выполнять кратко и стремительно. За счет скорости наращиваются хрящи на поверхности суставов. Выполняется ежедневно аналогично первой фазе. В третьей фазе используются эластичные жгуты, движения происходят в полной амплитуде, но медленно. Наблюдается существенное повышение силы, тренировки проводятся раз в два дня. В четвертой фазе наращивается скорость выполнения упражнений. Происходит наибольший приток витаминов и наблюдается повышение всех характеристик. Тренировки проводятся в стандартном режиме.

При надрывах мышц или сухожилий восстановление сопровождается появлением рубцовой ткани. Если спортсмен не тренируется в течение 3-6 недель, то он теряет до 50% от силовых показателей. Такое отсутствие нагрузки еще больше способствует росту рубцовой ткани. Потому вопрос реабилитации является более актуальным, чем может показаться на первый взгляд.

Ниже приведены приблизительные сроки восстановления после травм в армрестлинге:

- 1) Перелом костей плеча – от 4 до 5 месяцев.
- 2) Перелом костей руки – от 3 до 4 месяцев.
- 3) Перелом запястья – от 6 до 8.
- 4) Мышцы плеча – от 5 до 15 месяцев.
- 5) Плечевой сустав стопроцентно не восстанавливается.
- 6) Суставы рук полностью восстанавливаются от 15 месяцев.

Обобщая всё вышесказанное, можно сделать вывод, что армрестлинг как вид спорта отнюдь не является простым в освоении навыков и в особенностях реабилитации. Однако при занятиях с опытным специалистом вполне возможно достичь хороших результатов за один – два года тренировок. В практике армрестлинга Курской области существует немало примеров того, как спортсмены, не имеющие на начальном этапе абсолютно никакой теоретической и практической базы, успешно выступали на региональном уровне и занимали призовые места. Среди них нередко встречаются юноши, пришедшие в данный вид спорта в 14-15 лет.

И напротив, есть спортсмены, которые после получения травмы покидали армрестлинг, так как должным образом не уделяли внимание реабилитации, что приводило к застою прогресса, а порой и к регрессу, при том, что сроки восстановления могли не превышать 2-3 месяца, но затягивались на 1 - 1,5 года.

Реабилитация в армрестлинге есть важная составляющая, без которой процесс развития юношей в качестве спортсменов существенно замедляется. Должное внимание к данному вопросу – важная составляющая успешного становления армрестлинга всей Курской области.

Список используемой литературы

1. Армрестлинг – спорт настоящих мужчин: [Электронный ресурс] // 2011-2019. URL: <http://armlit.com/dopolneniya/10665-travmy-v-armrestlinge-programma-reabilitatsii.html> (Дата обращения: 18.04.2019).
2. Всё о бодибилдинге и фитнесе: [Электронный ресурс] // 2019. URL: <http://rubody.com/medicine-anatomy/profilaktika-i-pomoshh-pri-travmakh-v.html> (Дата обращения: 18.04.2019).

Профилактика и коррекция основных отклонений в состоянии здоровья у детей младшего школьного возраста средствами физической культуры

Фурманчук А.В., Клявс Ю.П.

Аннотация: В данной статье рассматривается оценка эффективности применения подвижных игр в учебно-тренировочной деятельности детей младшего школьного возраста с целью профилактики и коррекции функциональных отклонений в состоянии их здоровья. Представлены результаты эксперимента.

Сохранение здоровья детей, полноценное функционирование их организма - одна из главных проблем современного общества. Гиподинамия - болезнь, определение которой звучит достаточно угрожающе «нарушение функций организма при ограничении двигательной активности» – «молодеет» с каждым годом.

Последствия гиподинамии подтверждаются многочисленными результатами мониторингов здоровья современных школьников, которые свидетельствует о том, что значительную группу составляют дети, пребывающие в состоянии «между здоровьем и болезнью». Функциональные нарушения, диагностируемые у них, еще не достигли порога болезни, но указывают на напряжение адаптационных ресурсов организма, а как следствие - возникновение риска появления хронической патологии. Таких детей нельзя признать здоровыми, но и врачи пока не поставили им диагноза заболевания. Тем не менее, отсутствие медицинского диагноза еще не является свидетельством здоровья [2,с.73].

Следовательно, особое значение приобретает проблема профилактики и коррекции отклонений в состоянии здоровья младших школьников, имеющих низкие функциональные

показатели в работе систем и органов, по причине малоподвижного образа жизни, средствами физической культуры.

Из большого арсенала средств физической культуры в организации учебно-тренировочной работы с младшими школьниками эффективно и целесообразно использовать подвижные игры и упражнения в виде соревнований в беге, прыжках, метаниях.

Преимущество использования средств физической культуры перед другими оздоровительными методиками не вызывает сомнений у специалистов благодаря их доступности, универсальности, простоте и высокой эффективности (Н.А. Бернштейн, В.И. Лях, В.К. Бальсевич, Л.П. Матвеев, Л.Д. Назаренко).

Актуальность выбранной темы состоит в том, что применение подвижных игр не только повысит физическую подготовленность детей, а также улучшит функциональные показатели их систем и органов, что обеспечит переход из пограничного состояния, между здоровьем и болезнью, в состояние здоровья, характеризующееся высоким уровнем адаптационных возможностей организма [1,6].

Вместе с тем, вопрос использования подвижных игр в учебно-тренировочной деятельности для развития двигательного потенциала хорошо освещен, но, что касается организации подвижных игр с целью профилактики и коррекции функциональных отклонений в состоянии здоровья младших школьников, то здесь можно отметить недостаточное количество методической литературы.

Таким образом, из вышеизложенного обозначилась проблема исследования, которая состоит в выборе целесообразных средств физической культуры, а именно подвижных игр, для профилактики и коррекции функциональных отклонений в состоянии здоровья детей младшего школьного возраста. Данная проблема и определила тему исследования: «Профилактика и коррекция основных отклонений в состоянии здоровья у детей младшего школьного возраста средствами физической культуры».

Объектом исследования выступает: учебно-тренировочная деятельность младших школьников, а предметом исследования: влияние подвижных игр на функциональное состояние здоровья младших школьников.

Проведенный педагогический эксперимент преследовал целью проверить эффективность методики проведения подвижных игр с детьми младшего школьного возраста для улучшения функциональных возможностей организма. В эксперименте участвовали две группы мальчиков в возрасте 11-12 лет. В каждой группе по 10 человек (n=10). Контрольную группу (КГ) составили учащиеся, двигательная активность которых заключалась только в занятиях на уроках физической культуры. В экспериментальную группу (ЭГ) вошли школьники, посещающие учебно-тренировочные занятия на базе МБУ ДО «ДЮСШ «Виктория», которым и была предложена разработанная экспериментальная методика. На протяжении периода с ноября 2017 года по сентябрь 2018 года с детьми ЭГ были организованы групповые физкультурно-оздоровительные занятия, проводившиеся три раза в неделю по 60 минут по разработанной программе.

В план каждого занятия входили подвижные игры или эстафеты, которые подбирались с учетом функциональных возможностей, уровня физической подготовленности учащихся. При этом соблюдался принцип постепенного нарастания физиологической и эмоциональной нагрузки.

В младшем школьном возрасте с целью создания условий для оптимальной работы кардиореспираторной системы предпочтительны нагрузки с аэробной направленностью. Незаменимым средством улучшения функциональных возможностей детского организма являются подвижные игры, содержащие двигательные действия, повторяющиеся кратковременно, но интенсивно, чередующиеся с сюжетными паузами («Два мороза», «День и ночь», «У медведя во бору» и др.), а также игры большой интенсивности («Рыбак и рыбки», «Челнок», «Удочка» и др.). Такие игры проводились на каждом занятии, при этом учитывалось, что развитию функциональных резервов организма способствует такая игровая деятельность, при которой частота пульса была бы не ниже 130 уд/мин. Частота пульса

определялась в процессе игры выборочно у трех–четырех учащихся с разными уровнями физической подготовленности. Заканчивались занятия организованно, со значительным снижением физиологической нагрузки. Для того чтобы успокоить детей использовались дыхательные упражнения в игровой форме [3,с.33].

Доказательство эффективности предложенной методика проведения подвижных игр строилось на сравнении показателей: пробы Руфье, пробы Штанге и 6- минутного теста Купера в КГ и ЭГ[4,с.63]. Результаты тестирования педагогического эксперимента, подвергались математико-статистической обработке. С целью проверки достоверности различий был выбран 5% уровень значимости ($P < 0,05$).

Вначале эксперимента в полученных данных двух групп по показателям пробы Руфье, пробы Штанге и 6-минутного теста Купера не были зафиксированы достоверные различия, ($P > 0,05$). Разница результатов между группами в процентах составила: в пробе Руфье – 6,9 %; в пробе Штанге – 2%; в тесте Купера 0,8%.Средняя арифметическая величина разницы результатов равна – 3,2%, т.е. она незначительна. Поэтому, можно считать, что группы по начальным показателям идентичны.

Следует отметить, что в начале эксперимента полученные данные средних значений показателей пробы Руфье, пробы Штанге и теста Купера у представителей и КГ, и ЭГ свидетельствуют об удовлетворительной оценке всех результатов.

Сравнительный анализ результатов, полученных в результате тестирования в начале и конце эксперимента, позволил выявить динамику улучшения всех определяемых показателей.

Так значения пробы Руфье в ЭГ улучшились в среднем на 38%,причем оценка «хорошо» у 80% школьников, а 20% справились с пробой на «отлично». Начальные данные пробы Штанге в ЭГ улучшились на 49%, результат теста Купера в ЭГ улучшился на 136 метров, что составило 15,4%.Таким образом, различия результатов по всем тестам в ЭГ значимы ($P < 0,05$).

Также улучшились результаты и в КГ: значения пробы Руфье в среднем на 4,8%, данные пробы Штанге на 9,32%,а результат теста Купера вырос всего на 2%.Но различия по всем результатам тестов в КГ не значимы ($P > 0,05$).

В результате оказалось, что в КГ по всем результатам тестов достоверного прироста не выявлено ($P > 0,05$), а в ЭГ показатели тестов имеют другую тенденцию, по всем показателям тестов произошли достоверные изменения ($P < 0,05$).

Таким образом, выявлена значительная положительная динамика по всем показателям в ЭГ, причем в процентном отношении эта разница составила от 15,3 до 49%.Формирующий эксперимент показал, что между ЭГ и КГ обнаружены достоверные различия ($P < 0,05$) по всем показателям.

Итоги педагогического эксперимента позволяют утверждать, что при практическом равенстве показателей групп в начале эксперимента, у младших школьников ЭГ произошли более существенные улучшения функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а так же выносливости.

Следует отметить, что в результате эксперимента полученные данные средних значений показателей пробы Руфье, пробы Штанге и теста Купера у представителей ЭГ свидетельствуют о хорошей и отличной оценке всех результатов.

Таким образом, в результате проведенного исследования установлено, что применение подвижных игр в учебно-тренировочной деятельности детей младшего школьного возраста приводит к оптимизации функционального состояния кардиореспираторной системы, повышению выносливости и как следствие к решению задач профилактики и коррекции отклонений в состоянии их здоровья.

Список литературы:

1. Буйкова О. М. К70 Функциональные пробы в лечебной и массовой физической культуре: учебное пособие / О. М. Буйкова, Г. И. Булнаева; ФГБОУ ВО ИГМУ Минздрава

России, Курс лечебной физкультуры и спортивной медицины, Кафедра физического воспитания – Иркутск: ИГМУ, 2017 – 24 с.

2. Петрова Н.Ф. Современная школа и проблема здоровья учащихся /Ф.Н. Петрова, В.И Горюхов // Успехи современного естествознания. – 2015. – № 11. – С. 73-75; URL: <http://www.natural-sciences.ru/ru/article/view?id=9541> (дата обращения: 30.01.2019).

3. Рахматов А. И. Подвижные игры как эффективное средство физического воспитания школьников младших классов // Образование и воспитание. — 2018. — №5. — С. 33-34. — URL <https://moluch.ru/th/4/archive/108/3630/> (дата обращения: 04.02.2019).

4. Паршиков А.Т. Физическая культура. Учебник для учащихся 11 классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета /А.Т. Паршиков, В.В. Кузин, М.Я. Виленский «Физическая культура». М., изд. «СпортАкадемПресс»2003.174 с: ил.ISBN 5-813400118-0

ФИЛОСОФСКИЕ, ИСТОРИЧЕСКИЕ, УПРАВЛЕНЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

Формирование культуры здоровья в школе

Шатенов Р. А., Павлов П.В.

Аннотация в статье представлены результаты эксперимента который проводился в одной из школ Курской области, где студент на сколько сильная связь между успеваемостью школьников и культурой здоровья и здоровым образом жизни. Мотивация школьников к здоровому образу жизни играет очень большую роль. В последнее время наблюдается усиленное внимание к проблемам создания здоровье сберегающего пространства и собственно формирование культуры здоровья у участников образовательного процесса.

В настоящее время в Курской области в условиях обострения социально-экономических отношений возникают сложные взаимоотношения ребенка с внешней средой, а так же психологические проблемы, которые меняют внутренние ощущения, влияют на самочувствие и поведение подрастающего поколения. Необходимо прививать школьнику не только культуру поведения, но и культуру здорового образа жизни.

Нам хочется, отметить тот факт, что педагоги и психологи обращают внимание на то, чтобы в систему воспитания общей культуры человека было включено в качестве ее неотъемлемого компонента воспитание культуры здоровья. Существует несколько определений понятия культуры здоровья. Традиционно культура здоровья разными авторами рассматривается как часть общей культуры человека, которая связана с его отношением к своему здоровью и здоровью других людей, ведением здорового образа жизни и включает в себя многочисленные компоненты.

Л. Н. Волошина отмечает, что культура здоровья - это не только информированность в области здоровье сбережения, достигаемая в процессе обучения, но и практическое воплощение потребности вести здоровый образ жизни, заботиться о собственном здоровье и здоровье окружающих. [2, с. 70 -72]

О. Л. Трещева считает, что культура здоровья личности характеризуется: наличием позитивных целей и ценностей; грамотным и осмысленным отношением к своему здоровью, природе и обществу; организацией здорового образа жизни, позволяющего активно регулировать состояние человека с учетом индивидуальных особенностей организма.[4, с. 15 - 20]

В. В. Кожанов определяет культуру здоровья как интегративное личностное качество, формирующееся в процессе систематического, целенаправленного воспитания и обучения на основе эмоционально-ценностного отношения к своему здоровью. [3, с. 36 - 45]

Хочется отметить тот факт, что культура здорового образа жизни у школьников напрямую зависит от их успеваемости. Поэтому, нам необходимо рассмотреть факторы, от которых она зависит. Изучение соответствующих научных данных позволило выделить три основных фактора успеваемости: требования к учащимся, вытекающие из целей школы; психофизические возможности учащихся; социальные условия их жизни, воспитания и обучения в школе и вне школы. [1, с. 40 - 47]

Умственное развитие рассматривается как одна из сторон общего психического развития человека. У школьников умственное развитие играет существенную роль, поскольку от него порой зависит успешность учебной деятельности. А успешность и неуспешность учебной деятельности отражается на всех сторонах личности - эмоциональной, потребностно - мотивационной, волевой, характерологической. На ведущее значение умственного развития в общем развитии школьников указывали П.П.Блонский, К. Д. Ушинский, Л. С. Выготский, Л. В. Занков. [4, с. 7]

Главным образом умственное развитие происходит под социальным влиянием обучения и воспитания. Здесь наиважнейшее значение имеет школьное обучение, в процессе которого посредством усвоения системы научных знаний процессы мышления ученика приводят в действие собственные внутренние процессы саморазвития, которые влияют на поведение. [2, с. 31]

По нашему мнению, физическая культура, являясь частью культуры общей, способствует развитию ребенка и подготовке его к дальнейшей самостоятельной жизни. В спорте ребенок учится не только играть в тот или иной вид игровой деятельности (если речь идет об игровых видах спорта), но и работе в команде, тактике, стратегии, учиться проигрывать и побеждать, отношениям с соперниками и в своей команде на ограниченном пространстве (особенно в соревновательной деятельности), принимать самостоятельные решения не только в игре, но и в жизни и многому другому, что сопутствует ребенку в спорте.

Физическое воспитание учащихся является неотъемлемой частью всей учебно-воспитательной работы в общеобразовательной школе. При анализе научно-методической литературы по изучаемой проблеме и обобщении полученных сведений, в основном, рассматривалась палитра мнений относительно формирования положительного отношения школьников-подростков к физической культуре как учебному предмету.

Педагогический эксперимент осуществлялся на базе МКОУ «Розгребельская средняя общеобразовательная школа Большесолдатского района » Курской области. Педагогический эксперимент включал три этапа.

На первом этапе выявлялся исходный уровень отношения школьников-подростков к физической культуре как к учебному предмету, определялась эффективность существующей организации физкультурно-оздоровительной деятельности в школе.

На втором этапе была разработана и реализована программа по внеурочной деятельности, направленная на повышение интереса к занятиям спортом. Суть этого этапа – разработать такие занятия, подобрать упражнения, которые бы стимулировали учеников к ведению здорового образа жизни, активным занятиям физической культуры.

На третьем этапе экспериментальной работы были проведены итоговое анкетирование и тестирование, позволившие определить эффективность предложенных средств.

В эксперименте приняли участие 53 человека. Ведущими принципами занятий в группе явились: лично ориентированный подход, дифференцированный подход, дозирование нагрузок с учетом индивидуальных особенностей подростков. Чтобы занятия физическими упражнениями приносили пользу, систематически контролировалось состояние здоровья и уровень физической подготовленности занимающихся. Использовался метод педагогического наблюдения. Постоянно отмечалось, каковы реакции занимающихся на физическую нагрузку (изменения частоты дыхания, координации движений, цвета и выражения лица; повышение потливости и проч.).

Осуществляя лично ориентированный подход к учащимся, мы соблюдали следующие правила. Перед каждым уроком у школьников определялась частота сердечных сокращений. Это важный объективный показатель влияния физических упражнений на сердечно-сосудистую систему. Для мальчиков 15-16 лет средняя частота пульса в покое равна 70 уд/мин; для девочек 15-16 лет – 71-72 уд/мин. Измерение ЧСС проводилось во время и после занятия. Это позволяет оценить реакцию организма на выполняемые физические упражнения. При легкой физической нагрузке пульс у занимающихся достигает 100-120 уд/мин, при средней нагрузке – 130-150 уд/мин, при большой нагрузке – свыше 150 уд/мин.

С целью выявления отношения школьников к физической культуре как учебному предмету было проведено анкетирование учащихся. Согласно полученным результатам, все учащиеся занимаются физической культурой, 53 % учащихся регулярно посещают только обязательные занятия по физической культуре. 21 % респондентов тренируются в школьных спортивных секциях. Только 15 % школьников дополнительно занимаются физическими упражнениями самостоятельно, 25 % занимаются с друзьями, по 4 % - с родителями и в школьной секции, 17 % участников опроса занимаются спортом в ДЮСШ и освобожденных от уроков физической культуры подростков нет. 4 % учеников уроки физкультуры не нравятся, 59 % с удовольствием посещают эти уроки, при этом 78 % учащихся иногда все же пропускает уроки физической культуры, но эти пропуски связаны в болезнями учеников. Таким образом, мы видим, что несмотря на интерес учащихся к занятиям физкультурой, проблема посещения уроков и занятия спортом оставляют нерешенную проблему.

Удалось также выявить предпочтительные для учащихся данного возраста виды спорта, которыми они хотели бы заниматься на уроках физкультуры. Занятия футболом выбрали 22 % учеников, плавание выбрали 9 % учащихся, спортивные игры (баскетбол, волейбол, теннис) – 22 %, спортивные бальные танцы – 18 %.

Из полученных результатов исследования, можно сделать вывод, что средний бал успеваемости зависит не только от занятости детей в спортивных секциях или других учреждениях дополнительного образования, но и от адекватности самооценки ребенка и уровня тревожности не только в пределах школьных взаимоотношений, но и внутри семейных отношений. Для улучшения показателя среднего балла по классу, очень важно проводить мероприятия, которые способствуют сплочению коллектива и снижению тревожности взаимоотношений в классе, каковыми могут являться "веселые старты", внутри школьные соревнования по подвижным или спортивным играм, эстафетные соревнования.

По нашему мнению, современная личность должна быть ориентирована на здоровый образ жизни, как одной из базовых ценностей российского общества. На сегодняшний момент, мы видим цель в том, чтобы взрастить здоровых детей. Этот вопрос беспокоит нас в наибольшей степени.

На уроках, которые проводились в МКОУ «Розгребельская средняя общеобразовательная школа Большесолдатского района» Курской области были применены следующие здоровье сберегающие технологии:

- температура, свежесть воздуха, освещение;
- несколько видов преподавания: словесный, наглядный, аудиовизуальный, практический;
- методы, способствующие активизации: игра, дискуссия;
- методы на самопознание и саморазвитие интеллекта, эмоций, общения;
- внешняя мотивация: похвала, поддержка.

В конце своей практики детям задавали вопрос: «Откуда вы узнаете о том, как сберечь здоровье?» Варианты ответов: от родителей, от друзей, от педагогов, из СМИ, от врачей во время болезни. Лидирующую позицию занял ответ: от врачей во время болезни. Вот еще один вопрос: «Что из перечисленного необходимо для того, чтобы сохранить здоровье?». Предложенные варианты ответов: прогулки, профилактические меры, лечение, правильная одежда, ЗОЖ, гигиена тела, режим дня, закаливание, занятие спортом, правильное питание)

Дети считают более важными для сохранения здоровья только занятия спортом и лечение, не понимая важность других факторов для сохранения здоровья.

По нашему мнению, целью работы каждого педагога по физической культуре заключается в том, что во время работы на уроке происходит формирование и развитие у обучающихся культуры здорового образа жизни, так же, укрепление нравственных ориентиров и сохранение физического и духовно-психического здоровья обучающихся. Для этого, необходимо формировать ценностное отношение к своему здоровью, активно пропагандировать здоровый образ жизни и другие факторы для сохранения здоровья и воспитывать активную, жизненную позицию у ребенка.

Нами достигнут результат: дети (ученики 3 класса) уже умеют сами подбирать и самостоятельно проводить физкультминутки, составлять памятки по сохранению здоровья (ученики 6 класса), выстраивать режим дня, составлять здоровое меню на неделю (ученики 5-8 класс), обобщить свою работу в виде презентаций (ученики 7-9 класс), провести небольшое оздоровительное мероприятие и уверенно выступить перед другими ребятами школы (ученики 7-11 класс), могут сами подготовить флэшмобы и презентации к ним.

Во все занятия включена технология деятельностного подхода (работа в группах, прогнозирование, установление причинно-следственных связей). Хочется отметить тот факт, что на уроках происходит кропотливая работа над формированием ценностных ориентаций, то стоит отметить, что это является сложным психологическим компонентом развития личности.

Список используемой литературы

1. Блонский П.П. О национальном воспитании. / П.П. Блонский Москва : 1979. 100 с.
2. Волошина Л.Н. Физическое воспитание детей./Л.Н. Волошина Изд-во Вентана – Граф: 2017. 150 с.
3. Выготский Л.С. Эмоции и развитие их в детском возрасте/ Л.С. Выготский // Психология развития человека 2005. С. 36 - 45.
4. Правдина Л.Р. Психология профессионального здоровья./Л.Р. Правдина Изд-во Южный федеральный университет. 2016. 30 с.

ТЕРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

Влияние типа темперамента на результативность соревновательной деятельности футболисток различного амплуа

Белимова В.О. Анпилогов И.Е.

Аннотация. Статья посвящена исследованию влияния различных типов высшей нервной деятельности на результат игры футболисток в условиях общеобразовательной организации.

В ходе исследования установлено, что эффективность реализации задач игровых амплуа в футбольных командах зависит от типа темперамента спортсменов реализующих данные амплуа.

Постановка проблемы. Проблема специфики спортивного амплуа становится сегодня все более актуальной, поскольку повышение спортивного мастерства и снижение сроков

подготовки высококвалифицированных игроков требуют не только повышения параметров тренировочной нагрузки, развития психологических качеств спортсмена, но и дифференцированного подбора средств и методов тренировки с учетом особенностей игровой деятельности футболистов разного амплуа [3,4].

Среди значимых психологических характеристик, определяющих эффективность игровой деятельности у футболистов, специалисты выделяют свойства нервной системы, особенности внимания, мышления, двигательной памяти, а также структуру волевой и мотивационной сфер [1,3].

Учет типологических особенностей нервной системы футболистов весьма важен при отборе игроков команды, так как от этого зависит их совместимость и способность к эффективному взаимодействию.

Ряд исследователей в структуре психологических компонентов спортивной деятельности выделяют темперамент [1,2,3]. Имеются две точки зрения относительно той роли, которую играет темперамент в спортивной деятельности и непосредственно в футболе. Одна точка зрения предполагает, что, в силу специфических особенностей деятельности, успех в футболе предопределен свойствами типа нервной системы и темперамента, которые в этом случае выступают как общие способности к спортивной деятельности. Другая точка зрения предполагает, что в футболе свойства типа нервной системы и темперамента не являются способностями [4].

Принимая во внимание роль соотношения свойств темперамента (типа нервной системы) и способностей в спорте, можно полагать, что в футболе, который предъявляет специфические и высокие требования к нейродинамике игрока, свойства темперамента являются способностями к игровой деятельности, поскольку они являются необходимым условием успеха.

Специалисты утверждают, что спортсмен с инертной нервной системой, с чертами флегматика достигает значительно меньших успехов, чем спортсмен с подвижными нервными процессами и с чертами сангвиника. [2, с.304]

В футбольной практике утвердились разные требования к игрокам защитных линий и игрокам линии нападения. Это связано с неодинаковыми педагогическими требованиями, по традиции предъявляемыми к игрокам различного амплуа. [3,4].

Целью работы было определить эффективность игровых амплуа футболисток 14-17 лет в зависимости от типа высшей нервной деятельности.

Для достижения цели были поставлены следующие задачи:

1. Определить критерии эффективности соревновательной деятельности в футболе.
2. Сопоставить типы высшей нервной деятельности членов футбольной команды с их результативностью в соревновательной деятельности.
3. Определить эффективность выбора игрового амплуа футболистками с учетом типа высшей нервной деятельности в условиях соревновательной деятельности.

Гипотеза: предполагалось, что выбор игрового амплуа футболисток 14-17 лет с учетом типа высшей нервной деятельности позволит значительно повысить результативность соревновательной деятельности.

В рамках исследования нами были применены следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, тест Г. Айзенка [2, 3]—для определения основных индивидуально-типологических свойств футболисток, анализ соревновательной деятельности, методы математической статистики.

В исследовании приняло участие 24 девочки 14-17 лет, члены школьной команды по футболу МБОУ "СОШ №29 им. И. Н. Зикеева".

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ соревновательной деятельности команды в совокупности с определением типов темперамента игроков различного амплуа показал, что на всех игровых позициях есть игроки с различными типами темперамента. Также установлено, что в зависимости от типа темперамента качество соревновательной деятельности отличается у игроков одного амплуа.

Так у нападающих более высокими показателями эффективности технико-тактических действий обладают холерики и сангвиники. У полузащитников и защитников - сангвиники и флегматики. Следует отметить, что среди всех игроков команды участвующих в исследовании не выявлено ни одного с меланхоличным типом темперамента. Данное положение, по нашему мнению, связано с тем, что данный тип темперамента не способен обеспечить качественное решение игровых задач в силу неуравновешенности и инертности данного типа темперамента.

На основе полученных данных в ходе анализа соревновательной деятельности футбольной команды девушек с определением типа темперамента и с целью повышения качества реализации технико-тактических действий на поле нами была изменена позиция ряда игроков с учетом их типа темперамента. Так всех игроков, у которых выявлен тип темперамента холерик, мы перевели в игроков линии нападения. Сангвиники и флегматики изменили свои позиции на игроков средней и задней линии игры (полузащитники и защитники соответственно).

Так, по результатам анализа соревновательной деятельности после проведенных изменений в структуре команды были получены следующие результаты (Таблицы 1,2,3).

Таблица 1

Характеристика соревновательной деятельности нападающих после изменения игровых амплуа членов команды

Характеристика	В начале эксперимента	В конце эксперимента
Технико-тактические действия	46,2	64,4
Количество неточно выполненных ТТД (брак), %	42	33
Интенсивность ведения игры	0,79	0,95

Таблица 2

Характеристика соревновательной деятельности полузащитников после изменения игровых амплуа членов команды

Характеристика	В начале эксперимента	В конце эксперимента
Технико-тактические действия	64,2	94,2
Количество неточно выполненных ТТД (брак), %	38	32
Интенсивность ведения игры	1,05	1,34

Таблица 3

Характеристика соревновательной деятельности защитников после изменения игровых амплуа членов команды

Характеристика	В начале эксперимента	В конце эксперимента
Технико-тактические действия	58,3	81,1
Количество неточно выполненных ТТД (брак), %	31	18
Интенсивность ведения игры	0,85	0,99

У представителей всех игровых амплуа наблюдался достоверный прирост средних групповых показателей общего количества технико-тактических действий, снижение процента неточно выполненных технико-тактических действий, а также повышение интенсивность ведения игры. Так, у игроков линии нападения общие показатели выполненных технико-тактических действий возросли с 46,2 до 64,4 за игру, однако наибольший прирост данного показателя зарегистрирован у игроков средней линии. По окончанию эксперимента у них было зарегистрировано, в среднем 94,2 технико-тактическое действия за игру, прирост составил 30 технико-тактических действий. Таким образом, можно

утверждать, что спортсменки стали значительно лучше использовать технический потенциал во время игры. Столь существенный рост количества технико-тактических действий полузащитников, на наш взгляд можно объяснить широким диапазоном задач которые приходится решать игрокам данного амплуа во время игры. Еще одним важным показателем, указывающим на повышение качества соревновательной деятельности является показатель неточно выполненных технико-тактических действий. У игроков линии нападения этот показатель по результатам эксперимента снизился с 42% до 33%, у полузащитников с 38 до 32%, однако наиболее существенное снижение количества брака игры было зарегистрировано у защитников – с 31 до 18%, что, по нашему мнению, является хорошим критерием возросшей эффективности игры спортсменок данного амплуа.

Выводы. Таким образом, можно полагать, что тип темперамента является важным фактором, способствующим более качественной реализации игрока на поле. В данном контексте соревновательной деятельности футболиста характерен высокий дух соперничества, связанный с противоборством игроков команды в целом. Стремление обыграть противника, превзойти его в быстроте, изобретательности, точности и других действиях, направленных на достижение победы, способствует мобилизации всех возможностей для преодоления трудностей, возникающих в ходе игры.

В данных условиях футбола, где особое значение приобретает способность игроков реализовать свои двигательные, технические и психические возможности в командном взаимодействии, вопросы подбора игрового амплуа для спортсменов с учетом типа темперамента представляется необходимым условием высокой эффективности соревновательной деятельности в этом виде спорта.

Список использованной литературы

1. Алябев О.К. Факторы и критерия обуславливающие технико-тактической подготовленности спортсменов. //Наука в олимпийском спорте. – 1994. - № 1. – с. 13-17.
2. Анастаси А. Психологическое тестирование / А. Анастаси, С. Урбина. – 7–е изд. – СПб. Питер, 2005. – 688 с.
3. Земсков, А.С. Исследование особенностей развития психических процессов у футболистов разного игрового амплуа. Оздоровление нации средствами физической культуры и спорта/ А.С. Земсков, В.В. Блашкин / Материалы научно-практического форума. - Самара: ООО «Порто-принт», 2012. - С. 75-81
4. Магомедов, Р.М. Личностные особенности футболистов разного игрового амплуа / Р.М. Магомедов / Сборник научных трудов молодых учёных, аспирантов, студентов СамГПУ. – Самара, 2006. - С. 126-127.

Развитие скоростно-силовых способностей подростков во внеурочной деятельности (на примере игры в баскетбол)

Рябых А.В., Скриплев А.В.

Аннотация. Баскетбол – одна из командных игр, где мышечная работа носит в основном скоростно-силовой и координационный характер. Развитие скоростно-силовых способностей подростков происходит благодаря специализации и индивидуализации средств и методов подготовки, оптимизации соотношения объемов физической подготовки, с учетом состояния и подготовленности обучающихся, что обуславливает проведение дополнительных исследований.

В работе осуществляется экспериментальное обоснование эффективности развития скоростно-силовых способностей юношей старшего школьного возраста на основе внеурочной деятельности (на примере игры в баскетбол).

В последнее время серьезную проблему вызывает физическое воспитание в общеобразовательной организации – это связано, прежде всего, с низким уровнем решения следующих задач: формирования здорового образа жизни, увеличения физического и спортивного развития обучающихся, воспитания необходимых умений и навыков [3]. По мнению многих специалистов, неэффективность развития физического воспитания и детского спорта в общеобразовательных школах происходит из-за малоэффективной внеклассной спортивной работы. Необходимость расширения внеучебной работы по спортивной, физкультурной и оздоровительной деятельности все четче встает перед традиционным обучением физической культуре и спорту.

Уровень скоростно-силовых способностей в школьном возрасте благоприятно влияет на совершенствование других двигательных качеств. Происходит эффективное развитие пластических и трофических функций организма ребенка, а также нормализация систем кровообращения и дыхания, центральная нервная система улучшает свое функционирование. Однако динамика двигательной подготовленности, в том числе и скоростно-силовой подростков в последние годы имеет тенденцию к снижению [1]. Развитие физических качеств современной молодежи недостаточен для дальнейшей благополучной жизнедеятельности. Поэтому здоровье подрастающего поколения, их подготовка к различным видам умственного и физического труда становится все более актуальной. Все перечисленное требует от педагогов поиска новых форм, средств и методов физического воспитания обучающихся.

Для развития физических качеств используется огромное число средств и методов. Игра в баскетбол является одним из средств их развития в школьном возрасте. Она характеризуется большой двигательной активностью, в которой увеличен удельный вес быстрого прорыва и прессинга, ростом технического мастерства игроков при большой смене быстроты действий и большой физической нагрузке. Их физическая подготовленность обусловлена высокой степенью развития скоростно-силовых качеств. В современных условиях игры в баскетбол спортсменам приходится осуществлять большое количество прыжков, позволяющих овладевать мячом при его подборе, накрывать мяч при его передаче и бросков в кольцо. Исходя из этого, тренировочный процесс необходимо строить с учетом развития скоростно-силовых качеств.

В связи с этим, цель нашего исследования – экспериментальное обоснование эффективности развития скоростно-силовых способностей юношей старшего школьного возраста на основе внеурочной деятельности (на примере игры в баскетбол).

Объект исследования – процесс физического воспитания направленный на развитие скоростно-силовых качеств школьников, занимающихся баскетболом.

Предмет исследования – динамика изменения скоростно-силовых способностей юношей старшего школьного возраста во внеурочной деятельности.

При проведении исследования, ведущей задачей стала разработка методики развития скоростно-силовых способностей юношей старшего школьного возраста во внеурочной деятельности (на примере игры в баскетбол), а также обоснование эффективности предлагаемой методики.

Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования:

1. Изучение и анализ научно-методической литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Педагогическое тестирование.
4. Педагогический эксперимент.
5. Методы математической статистики.

Изучение и анализ научно-методической литературы позволили получить представление о состоянии исследуемого вопроса, касающегося развития скоростно-силовых способностей, их влияния на дальнейшее совершенствование физических качеств школьников.

В процессе проведения исследования осуществлялось педагогическое наблюдение на секционных занятиях по баскетболу во внеурочное время за учащимися старшего школьного возраста, при выполнении ими скоростно-силовых упражнений. По результатам наблюдения были выявлены: возможность выполнения упражнений скоростно-силового характера старшеклассниками; объем и интенсивность скоростно-силовых упражнений, используемых в секционных занятиях; оптимальное дозирование скоростно-силовых упражнений на каждом занятии. Проведенное педагогическое наблюдение дало возможность оптимизировать решение задач, поставленных в экспериментальной работе.

В педагогическом эксперименте приняло участие 28 учащихся старшего школьного возраста. Для проведения эксперимента были сформированы две группы – контрольная, состоящая из юношей, не занимающихся в спортивной секции по баскетболу, и экспериментальная – в нее входили юноши, посещающие секционные занятия по баскетболу во внеурочное время, по 14 человек в каждой. Тестирование проводилось в начале и в конце учебного года у школьников не спортсменов (контрольная группа).

В состав разработанной нами программы, направленной на развитие скоростно-силовых способностей юношей экспериментальной группы, входили упражнения различной направленности, что способствовало повышению интереса к проводимым занятиям. В программу были включены задания различной сложности, выделяющиеся повышенными физическими нагрузками, и технически правильным исполнением. Задания бегового и прыжкового характера давались в затрудненных условиях с использованием песка и гимнастических матов. Применение затрудненных условий приводит к выполнению упражнений с проявлением больших усилий. Потом в игре, отталкиваясь от твердой поверхности учащиеся проявляют такие же усилия, которые они применяли в упражнениях на песке и гимнастических матах, таким образом, прыжок их станет еще выше.

Так же в тренировочные занятия, входили упражнения направленные на развитие способности удерживать максимальную высоту прыжка. Это были упражнения на касание предмета – щита, сетки и пр. Учащийся делал несколько попыток, в каждой последующей попытке ему устанавливались ориентиры выше, чем в предыдущей.

Сравнение начальных и конечных показателей развития скоростно-силовых способностей юношей контрольной и экспериментальной группы показывает, что у спортсменов контрольной группы существенно не изменились результаты, хотя выявлены и определенные позитивные тенденции.

За период исследования у юношей экспериментальной группы существенно улучшилась результативность. Так в тесте «Прыжок в длину с места» на начало экспериментальной работы в контрольной группе результат был 204 см, а в конце 210 см, прирост составил 6 см, тогда как в экспериментальной группе на начало эксперимента результат был 203 см, в конце 225 см, прирост составил 22 см. Это в 3,5 раза больше по сравнению с итоговым показателем контрольной группы.

В тесте «Прыжок в высоту с места» в контрольной группе на начало эксперимента результат был 58 см, в конце 63,6 см, прирост составил 5,6 см. В экспериментальной группе результативность значительно увеличилась, если вначале эксперимента результат был 59 см, то в конце 76,1 см, прирост составил 17,1 см. Это также в 3 раза больше по сравнению с итоговым показателем контрольной группы.

В тесте «Бег 30 м» на начало эксперимента в контрольной группе результат составил 3,85 сек, в конце 3,37 сек, что на 0,48 сек меньше от исходной величины. В экспериментальной группе результативность значительно увеличилась, если вначале эксперимента результативность составила 3,75 см, то в конце 3,05 см, что на 0,7 сек меньше. Это на 0,22 сек быстрее по сравнению с итоговым показателем контрольной группы.

Тест «Бег 40 сек.» в начале эксперимента в контрольной группе результат составил 180 м, в конце 184 м, что на 4 м больше от исходной величины. В экспериментальной группе результативность увеличилась, если вначале эксперимента результат был 182 м, то в конце

193 м, что на 11 м больше. Это на 7 м больше по сравнению с итоговым показателем контрольной группы.

В тесте «Подтягивание на высокой перекладине из виса» в начале экспериментальной работы в контрольной группе результат был 8 раз, а в конце 10, прирост составил 2 раза. Тогда как в экспериментальной группе на начало эксперимента результат был 9 раз, в конце 13 см, прирост составил на 4 раза. Это в 2 раза больше по сравнению с итоговым показателем контрольной группы.

Таким образом, исходя из полученных результатов, было установлено, что разработанный комплекс физических упражнений для развития скоростно-силовых качеств юношей старшего школьного возраста является достаточно эффективной, так как в разработанном нами комплексе, который использовался в экспериментальной группе, применялись большие группы упражнений. Содержание предложенного нами комплекса, направленного на развитие скоростно-силовых способностей юношей экспериментальной группы, входили разнообразные упражнения, которые способствовали развитию познавательного интереса к занятиям, а, следовательно, и к повышению мотивации направленной на систематическое использование средств баскетбола во внеурочное время.

Анализ рассмотренной нами научно-методической литературы показал, что в общеобразовательных школах в последнее время снизился интерес к внеурочной деятельности по организации спорта в школе, которая не удовлетворяет физкультурно-спортивные потребности учащихся, не обеспечивает необходимого уровня физического развития и физической подготовленности и спортивного воспитания подростков. Полученные в ходе эксперимента данные подтверждают целесообразность работы спортивных секций во внеурочной деятельности, эффективной организации физкультурно-спортивной работы, повышения социального престижа школы.

Организация секционных занятий по интересам учащихся во внеурочное время доказала свою состоятельность. Основное внимание должно уделяться желанию самого учащегося в выборе секционных занятий. Занимаясь по разработанным программам, учащийся выполняет повышенный объем упражнений, затрачивает большее количество времени на активные занятия, главное с большим желанием.

Формирование дифференцированных групп шло по результатам в нескольких тестах. Старшеклассники, вошедшие в дифференцированные группы и занимавшиеся по разработанным программам в течение заданного времени, показали достоверное улучшение результатов.

Экспериментально подтверждена эффективность разработанного комплекса физических упражнений для развития скоростно-силовых способностей, которая отразилась в положительной динамике всех рассмотренных показателей в экспериментальной группе ($p < 0,05$) в отличие от контрольной. При этом зафиксирована значительная результативность в тестах «Прыжок в длину с места» – это в 3,5 раза больше итогового показателя контрольной группы, «Подтягивание на высокой перекладине из виса» – в 2 раза больше, «Бег 40 м» – на 7 м больше по сравнению с итоговым показателем контрольной группы.

Список литературы

1. Брызгунов И.П. Беседы о здоровье школьников./И.П. Брызгунов М.: Просвещение, 1992. 95 с.
2. Матвеев А.П. Особенности развития двигательных качеств у школьников на уроках физической культуры /А.П. Матвеев// Физическая культура в школе, 1982. №5. С.26-28.
3. Прокудин Б.Ф. О перспективах развития физической культуры в школе / Актуальные проблемы совершенствования физического воспитания учащихся и студентов: Матер. научно-практической конференции. Коломна, 1990. С. 10–13.)

Оценка эффективности сочетаний тренировочных нагрузок в пауэрлифтинге у квалифицированных спортсменов

Сушков Ф.

В статье рассматриваются вопросы подготовки квалифицированных спортсменов на основе применения сочетаний тренировочных нагрузок. Оценки эффективности показателей функционального состояния, резервных возможности и уровня физической работоспособности организма спортсменов, занимающихся пауэрлифтингом. Реализация экспериментальной методики физической подготовки квалифицированных спортсменов. Экспериментальная методика специальной силовой подготовки пауэрлифтеров и разработанная на ее основе тренировочная программа представляют собой логически взаимосвязанный комплекс основных и вспомогательных упражнений с оптимальным соотношением постоянных и переменных отягощений, логической взаимосвязью средств во времени и непротиворечивой динамикой объема и интенсивности нагрузки.

Ключевые слова: спорт, высококвалифицированные спортсмены, пауэрлифтинг, физические качества, тренировочный процесс, сочетание нагрузок, тренировочная программа, здоровье.

Среди атлетических видов спорта (тяжелая атлетика, бодибилдинг, гиревой спорт) пауэрлифтинг является самым молодым видом спорта. В укреплении здоровья занимающихся пауэрлифтинг является одним из высокоэффективных средств развития физических качеств. Но, не смотря на это, мы можем наблюдать, что научно-методическое обеспечение учебно-тренировочного процесса в пауэрлифтинге остается недостаточно разработанным. Отсутствуют объективные инструментальные данные о биомеханической структуре тренировочных и соревновательных упражнений, научно-обоснованные рекомендации по использованию средств и методов в тренировочном процессе пауэрлифтеров.

В пауэрлифтинге используются традиционные отягощения (штанга, диски, гантели, гири, тренажеры, блочные устройства), которые можно отнести к классу «постоянных» в связи с тем, что в процессе выполнения упражнения вес отягощения остается неизменным. Но, упражнения с традиционными отягощениями, по статистике, быстро приводят к стабилизации двигательного навыка, что лимитирует дальнейший прогресс спортивных результатов в силовом троеборье. Многие специалисты в этой области рекомендуют, наряду с традиционными отягощениями применять сочетание тренировочных нагрузок, а так же применять нетрадиционные нагрузки в переменном режиме (железные ядра, цепи, пружины, резиновые амортизаторы), при использовании которых величина отягощения и нагрузка на мышцы зависят от угла сгибания в суставе рабочего звена. Но эти рекомендации основываются скорее на практическом опыте тренерской работы без глубокого научного обоснования механизма их воздействия и эффекта от их использования. Возникает противоречие между запросами практики спортивной тренировки в эффективной, научно обоснованной методике развития силы, учитывающей особенности соревновательной двигательной деятельности в пауэрлифтинге, и недостаточной разработанностью теории и методики использования сочетаний с переменными отягощениями в физической подготовке квалифицированных пауэрлифтеров. Данная проблематика определила тему нашего исследования: «Оценка эффективности сочетаний тренировочных нагрузок в пауэрлифтинге у квалифицированных спортсменов».

Цель исследования: Теоретическое и экспериментальное обоснование эффективности сочетаний тренировочных нагрузок в пауэрлифтинге у квалифицированных спортсменов.

Задачи исследования:

1. Охарактеризовать средства и методы силовой подготовки в пауэрлифтинге и выявить их место в практике подготовки пауэрлифтеров.

2. Выявить зависимость мышечного напряжения в упражнениях силового троеборья от характера отягощений.

3. Разработать методику специальной силовой подготовки квалифицированных пауэрлифтеров на основе сочетания тренировочных нагрузок с переменными отягощениями и экспериментально обосновать ее эффективность.

Объект исследования: Процесс специальной силовой подготовки квалифицированных пауэрлифтеров.

Предмет исследования: совершенствование специальной силовой подготовки квалифицированных спортсменов на основе сочетаний тренировочных нагрузок в пауэрлифтинге.

Гипотеза исследования: Процесс специальной силовой подготовки квалифицированных спортсменов будет наиболее эффективным, если применять сочетания тренировочных нагрузок со специально-разработанными комплексами соревновательных и подготовительных упражнений.

Одной из главных проблем тренировки начинающих пауэрлифтеров является выбор наиболее эффективной методики занятий. Наряду с оптимальными тренировочными нагрузками, правильной организацией и повторением занятий, немаловажное значение имеет выбор методов тренировки. Принято считать, что самым эффективным методом развития абсолютной силы является метод максимальных усилий. Однако при занятиях с начинающими атлетами этот метод в силу своей специфики (использование максимальных силовых напряжений) не может быть использован в тренировках ввиду отрицательного воздействия эффекта, известного как «натуживание», что отрицательно воздействует на сердечную деятельность начинающих спортсменов. Поэтому наряду с методом максимальных усилий для развития силы используются такие, как повторный, «ударный», изометрический, стато-динамический методы и др. Одним из наиболее важных для нас моментов в разработке оптимальной методики тренировок является раскрытие положительных и отрицательных сторон использования разных методов в тренировках начинающих пауэрлифтеров.

Индивидуальные и мотивационные особенности занимающихся требуют выбора границ напряжённости воздействия (максимальных и минимальных), что выражается в длительности упражнения, величине нагрузки, режиме упражнения и занятий. Для силовой тренировки типичен показатель «повторный максимум» (ПМ), или максимальное количество повторений упражнения.

Нами был проведен анкетный опрос, в целях оценки значимости физических упражнений, которые применяют в тренировке тренеры-преподаватели по пауэрлифтингу. В нем приняли участие 12 ведущих тренеров - преподавателей Курской области по пауэрлифтингу, среди которых 3 мастера спорта Российской Федерации, 3 заслуженных тренера Российской Федерации, 3 заслуженных работника физической культуры и спорта Курской области и почетных работников общего образования Российской Федерации.

В нашем педагогическом эксперименте (с июля 2018 по май 2019 г.) участвовали две группы испытуемых:

1. Контрольная группа (КГ) состояла из спортсменов уровня 1 взрослого разряда и КМС (12 юношей и 5 девушек – 16-17 лет), занимающихся пауэрлифтингом на основе стандартной 12-недельной программы, составляющей содержание тренировочного цикла специальной силовой подготовки, с использованием традиционных средств и без сочетания тренировочных нагрузок упражнениями с переменными отягощениями. Учебно-тренировочные занятия проводились 3-4 раза в неделю. За период эксперимента данный цикл повторялся с незначительными изменениями в объемах отдельных групп упражнений в зависимости от текущих задач тренировки.

2. Экспериментальная группа (ЭГ) состояла из спортсменов уровня 1 взрослого разряда и КМС (14 юношей и 6 девушек – 16-17 лет). Подготовка спортсменов экспериментальной группы осуществлялась на основе стандартной 12-

недельной программы, составляющей содержание тренировочного цикла специальной силовой подготовки с сочетанием упражнений с переменными отягощениями (цепи, пружины), описанные выше. Учебно-тренировочные занятия проводились 3-4 раза в неделю. За период эксперимента данный цикл повторялся с незначительными изменениями в объемах отдельных групп упражнений в зависимости от текущих задач тренировки. По такой же программе осуществлялась подготовка и к последующим соревнованиям, результаты которых легли в основу анализа темпов прироста соревновательных результатов и успешности соревновательной деятельности в КГ и ЭГ.

Опытно-экспериментальная работа в экспериментальной группе проводилась на базе МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 19», в рамках секционной программы школы.

Работа в контрольной группе проводилась на базе МБОУ «Средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов № 56», в рамках секционной программы школы.

Аналізу было подвергнуто 7 соревновательных стартов от областных до Российского уровней, охватывающих период с 2018 по 2019 год, в которых выступали представители обеих групп. Соревновательная деятельность спортсменов оценивалась по трем характеристикам: среднему темпу прироста соревновательных результатов, успешности соревновательной деятельности и повышению спортивной квалификации.

Практическая реализация экспериментальной методики физической подготовки квалифицированных пауэрлифтеров на основе применения сочетаний тренировочных нагрузок с переменными отягощениями позволяет существенно повысить эффективность тренировочного процесса.

Данные темпа прироста соревновательных результатов за изучаемый период, а также уровень успешности соревновательной деятельности и повышение спортивной квалификации указывают на существенное преимущество экспериментальной группы над контрольной.

В экспериментальной группе у юношей темп прироста результатов в упражнениях и в сумме относительно веса тела оказался выше, чем в контрольной: в приседании со штангой - $0,015 \pm 0,0142$ кг в месяц (против $0,012 \pm 0,0055$ кг в КГ, $p < 0,05$), в жиме лежа - $0,016 \pm 0,0107$ кг в месяц (против $0,004 \pm 0,0068$ кг в КГ, $p < 0,01$), в становой тяге у представителей контрольной группы нет достоверного отставания от экспериментальной группы ($p > 0,05$), по сумме трех упражнений преимущество ЭГ является также достоверным - $0,0044 \pm 0,0310$ кг в месяц (против $0,025 \pm 0,0149$ кг в КГ, $p < 0,01$).

У девушек контраст выглядит еще более явным. Если в экспериментальной группе темп прироста результата имеет положительный знак, то в контрольной группе - отрицательный, что говорит о постепенном спаде соревновательных результатов за исследуемый период времени в этой группе. В экспериментальной группе девушек темп прироста результатов относительно веса тела составляет: в приседании со штангой - $0,014 \pm 0,0046$ кг в месяц, в жиме штанги лежа - $0,011 \pm 0,0050$ кг в месяц, в становой тяге темп прироста оказался чуть ниже нулевого уровня - $-0,002 \pm 0,0050$ кг. По сумме трех упражнений средний темп прироста составляет $0,021 \pm 0,0115$ кг в месяц.

В контрольной группе темп прироста негативный: в приседании со штангой - $-0,006 \pm 0,0032$ кг в месяц ($p < 0,01$), в жиме штанги лежа - $-0,009 \pm 0,0062$ кг в месяц ($p < 0,01$), в становой тяге - $-0,012 \pm 0,0045$ кг в месяц ($p < 0,05$), по сумме трех упражнений - $-0,026 \pm 0,0139$ кг в месяц ($p < 0,001$).

Результаты сравнительного анализа темпа прироста соревновательных результатов и у юношей, и у девушек указывают на преимущество экспериментальной группы над контрольной. В экспериментальной группе более высокий темп прироста наблюдается в приседании со штангой и жиме штанги лежа, менее выраженный - в становой тяге.

По итогам соревновательной деятельности 2018-2019 года можно заключить, что представители экспериментальной группы существенно опережают по этому показателю

спортсменов из контрольной группы. В частности, у юношей экспериментальной группы разница составила около 5 очков в среднем на одного человека ($11,58 \pm 4,248$ очка в ЭГ против $6,64 \pm 2,178$ очка в КГ, $p < 0,05$). У девушек преимущество экспериментальной группы еще более очевидно - больше 21 очка разницы ($30,73 \pm 10,365$ очка в ЭГ против $9,50 \pm 0,707$ очка в КГ, $p < 0,01$). Преимущество экспериментальной группы в совокупности составляет почти 10 очков разницы в среднем на одного человека ($17,05 \pm 6,264$ очка в ЭГ против $7,08 \pm 2,063$ очка в КГ, $p < 0,01$).

За период проведения эксперимента 16 спортсменов экспериментальной группы повысили спортивную квалификацию, выполнив нормативы кандидата в мастера спорта (8 человек), мастера спорта (6 человек), мастера спорта международного класса (2 человека). В контрольной группе этот показатель составил 7 человек (6 человек выполнили норматив кандидата в мастера спорта и 1 - мастера спорта).

Все это позволяет утверждать, что применяемая методика специальной силовой подготовки квалифицированных пауэрлифтеров, построенная на основе сочетания тренировочных нагрузок, путем внедрения упражнений с переменными отягощениями, является более эффективной по сравнению с традиционной.

Таким образом, наряду с выполнением упражнений с постоянными отягощениями в тренировочном процессе рекомендуется использовать упражнения с переменными отягощениями. Но присутствие средств с использованием переменных отягощений в содержании тренировки не должно быть значительным. Ввиду отличающейся от соревновательной кинематической и динамической структур движения, при превышении оптимальных границ их присутствия в содержании тренировочного плана выполнение этих упражнений может оказать потенциально негативное влияние на технику основных соревновательных упражнений. В тренировочной программе их доля не должна превышать 8-10% от общего объема нагрузки.

Список используемой литературы:

1. Балько, П.А. Алгоритм и контуры в системе управления тренировочным процессом в пауэрлифтинге / П.А. Балько // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2008. - № 8(42). - С. 9-11.
2. Гришина, Ю.И. Основы силовой подготовки / Ю.И. Гришина. - М. -.Феникс, 2011.-288 с.
3. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: учебное пособие для вузов/Глава 4. Пауэрлифтинг/Ю.И. Евсеев.-Ростов на Дону: «Феникс», рек. МО2010. -445 с. 2011.-445 с. 2012. -445 с.
4. Минов М.Ю. Влияние занятий пауэрлифтингом на состояние здоровья студентов //Вестник Красноярского государственного аграрного университета, статья ВАК-2011 -214-218с
5. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для прикладного бакалавриата/А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко,А.Ю.Близневский, С.К. Рябинина.-М.: Издательство Юрайт, 2014.-424 с.
6. Решетников Н.В., Кислицин Ю.В. Физическая культура.- М.: Academia, 2004.-152 с.
7. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры -, Москва: ТВТ Дивизион, 2009.-189 с.
8. John T. Lysack, James P. Dickey, Genevieve A. Dumas, David Yen, A continuous pure moment loading apparatus for biomechanical testing of multi-segment spine specimens // Journal of Biomechanics 1992 vol 33 № 6 P. 765-770.

Повышение уровня специальной скоростно-силовой подготовленности юных баскетболистов на основе применения дифференцированных комплексов физических упражнений

Тесленко А. Е., Анпилогов И.Е.

Аннотация. В статье рассматривается проблема повышения эффективности скоростно-силовой подготовки баскетболистов в условиях общеобразовательной организации.

Разработаны и экспериментально апробированы комплексы физических упражнений направленных на повышение уровня скоростно-силовой подготовленности, дифференцированные с учетом игрового амплуа.

Постановка проблемы. Современный баскетбол очень быстрый вид спорта, для него характерен высокий темп выполнения игровых действий, быстрая смена ситуаций на площадке, постоянное единоборство с противником, ограниченное время владения мячом, которые предъявляют высокие требования по всем видам подготовки. Ценный игрок – это игрок, имеющий высокую скорость, владеющий в совершенстве техникой исполнения игровых приемов и действий, игровой ловкостью, стабильностью в поражении кольца противника [1.2].

Скоростно-силовая подготовка, в ходе которой происходит развитие специальных физических качеств, занимает одно из ведущих мест в учебно-тренировочной программе подготовки баскетболистов [2]. Скоростно-силовые нагрузки разнообразнее и эффективнее, чем просто скоростные или силовые, адаптируют организм к выполнению работы, создавая предпосылки для роста не только силы, но и быстроты. Поскольку за относительно короткий период (2–3 года) невозможно освоить большой объем основных тренировочных средств, одновременно выполняя упражнения с близкой к соревновательному режиму интенсивностью, то основной задачей молодых спортсменов является постепенная адаптация организма к предстоящим нагрузкам большого спорта [1]. Данные научной литературы и спортивной деятельности показывают, что развитие скоростно-силовых способностей в старшем возрасте – очень сложный процесс и эффективность его снижена. Возраст 12–13 лет характерен высокой степенью эффективности в воздействие тренировочного процесса, направленного на развитие физических качеств, которые формируют способность к максимальной концентрации мышечных усилий в разных фазах физических нагрузок [3.4].

Целью работы явилась разработка содержания дифференцированных комплексов физических упражнений для совершенствования процесса скоростно-силовой подготовки баскетболистов в условиях общеобразовательной организации.

Для достижения поставленной цели были определены следующие задачи исследования:

1. Определить особенности скоростно-силовой подготовки баскетболистов 12-13 лет.
2. Выявить уровень развития скоростно-силовых способностей баскетболистов 12-13 лет.
3. Разработать и экспериментально оценить дифференцированные комплексы упражнений, направленных на совершенствование скоростно-силовой подготовки баскетболистов 12-13 лет.

Гипотеза: Предполагалось, что разработка дифференцированных комплексов физических упражнений с учетом игрового амплуа, позволит значительно повысить уровень развития специальной скоростно-силовой подготовки баскетболистов 12-13 лет

В рамках исследования нами были применены следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, контрольные испытания, педагогический эксперимент, методы математико–статистической обработки результатов.

В исследовании приняло участие 48 мальчиков 12-13 лет, члены школьной команды по баскетболу МБОУ "СОШ №31 им. А. М. Ломакина".

Результаты исследования и их обсуждение. С целью выявления уровня развития скоростно-силовых способностей у юных баскетболистов 12-13 лет нами было проведено педагогическое тестирование. Для определения особенностей развития скоростно-силовых способностей у игроков, результаты педагогического тестирования были разбиты на показатели нападающих и защитников (Табл. 1,2).

Таблица 1

Показатели тестов у баскетболистов нападающих 12–13 лет в ходе констатирующего эксперимента

№	Название теста (единица измерения)	Результат теста		Достоверность	
		Контрольная группа	Экспериментальная группа	t	P(0,05)
1	Высота подскока (см)	25,1 ± 0,8	26,3 ± 1,3	0,77	>
2	Прыжки с броском мяча об щит (30с)	15,75 ± 0,75	16,45 ± 1,33	0,9	>
3	Прыжок в длину с места (см)	183,2 ± 2,8	182,7 ± 1,3	0,98	>

Анализ полученных результатов по группе нападающих показывает, что достоверных различий между игроками определенными в контрольную и экспериментальную группы отсутствует, что позволяет утверждать об однородности, по уровню развития регистрируемых физических качеств, участников эксперимента.

Сопоставление результатов тестирования экспериментальной и контрольной групп защитников по контрольным упражнениям, представленные в таблице 2, показывают что, статистически достоверные различия также, как и в группе нападающих, отсутствуют.

Таблица 2

Показатели тестов у баскетболистов защитников 12– 13 лет в ходе констатирующего эксперимента

№	Название теста (единица измерения)	Результат теста		Достоверность	
		Контрольная группа	Экспериментальная группа	t	P(0,05)
1	Высота подскока (см)	28,7 ± 0,82	29,8 ± 0,94	0,88	>
2	Бег за 10 секунд (метр)	56 ± 0,7	56,6 ± 0,75	0,58	>
3	Челночный бег за 20 секунд (метр)	59,6 ± 0,79	58,9 ± 0,83	0,61	>

Сравнение результатов педагогического тестирования в рамках констатирующего эксперимента игроков нападения и защиты выявили ряд отличительных особенностей.

Так у защитников результаты в тестовом упражнении «Высота подскока» значительно превышает данный показатель зарегистрированный у нападающих (в контрольной группе 28,7± 0,82 и 25,1 ± 0,8 соответственно). Полученные результаты не соотносятся с данными научно-методической литературы, согласно которым у игроков передней линии (с 3–4 по 5 позицию) основное проявление скоростно-силовых способностей это прыгучесть, а у игроков задней линии (с 1 по 3 номера) – быстрота, в том числе скорость бега, особенно стартовая так называемая взрывная сила. Следовательно, можно предположить, что существующий уровень развития данного показателя не позволяет в полной мере реализовать потенциал игроков.

Сравнение остальных тестов не целесообразно, т.к. характеризует уровень специальной скоростно-силовой подготовленности с учетом игрового амплуа.

Вместе с этим следует отметить, что результаты у игроков задней линии в беге за 10 секунд ниже чем нормативы ГТО на серебряный и золотой значок для данной возрастной группы.

Схожая ситуация у игроков передней линии в тесте «Прыжок в длину с места». Продемонстрированные результаты не соответствуют уровню золотого и серебряного значка в данном возрасте (3,4 ступени ГТО).

Таким образом, анализ уровня специальной скоростно-силовой подготовленности юных баскетболистов выявил отставание в развитии данного вида способностей, что в значительной степени ограничивает реализацию игроков на площадке во время матча и не позволяет им овладевать различными элементами технических приемов.

С целью повышения уровня скоростно-силовой подготовленности юных баскетболистов нами были разработаны 4 программы упражнений, первые 2 программы являлись традиционными для баскетбола (прыжковыми) и применялись во всех группах [1.2]. Третий комплекс применялся только в экспериментальной группе нападающих, а четвертый комплекс только в экспериментальной группе защитников и был составлен из динамических упражнений.

По результатам внедрения комплексов в учебно-тренировочный процесс было проведено повторное тестирование уровня скоростно-силовой подготовленности (Таблицы 3,4).

Таблица 3

Показатели тестов у баскетболистов нападающих контрольной группы на протяжении всех этапов эксперимента

№	Название теста (единица измерения)	Этапы эксперимента	Среднее и его ошибка ($x \pm m$)	Достоверность	
				t	P(0,05)
1	Высота подскока (см)	Констатирующий	25,1 ± 0,8	–	–
		Формирующий	28,3 ± 1,3	2,06	>
2	Прыжки с броском мяча об щит (30с)	Констатирующий	15,75 ± 0,75	–	–
		Формирующий	17,13 ± 0,42	1,62	>
3	Прыжок в длину с места (см)	Констатирующий	183,2 ± 2,8	–	–
		Формирующий	189,2 ± 2,1	1,7	>

Таблица 4

Показатели тестов у баскетболистов нападающих экспериментальной группы на протяжении всех этапов эксперимента

№	Название теста (единица измерения)	Этапы эксперимента	Среднее и его ошибка ($x \pm m$)	Достоверность	
				t	P(0,05)
1	Высота подскока (см)	Констатирующий	26,3 ± 1,3	–	–
		Формирующий	32,1 ± 0,8	3,7	<
2	Прыжки с броском мяча об щит (30с)	Констатирующий	16,45 ± 1,33	–	–
		Формирующий	21,62 ± 0,85	3,35	<
3	Прыжок в длину с места (см)	Констатирующий	182,7 ± 1,3	–	–
		Формирующий	201,1 ± 2,1	7,5	<

Анализ полученных данных показывает, что в экспериментальной группе нападающих по окончании формирующего этапа эксперимента наблюдается значительное улучшение результатов тестов, что подтверждается показателями t-критерия Стьюдента.

В ходе педагогического эксперимента было установлено, что разработанные нами комплексы физических упражнений для развития скоростно-силовых способностей

применяемые у экспериментальной группы занимающихся баскетболом 12–13 лет является достаточно эффективными по сравнению с традиционным подходом к организации учебно-тренировочного процесса по развитию специальных скоростно-силовых способностей.

Результаты тестирования показали, что в скоростно-силовых упражнениях (прыжок в длину с места, высота подскока, и прыжки с броском мяча об щит, бег за 10 секунд, челночный бег за 20 секунд) показатели у занимающихся в экспериментальных группах, оказались выше, чем у детей, занимающихся в контрольных группах, где применялась традиционная программа. Хотя, как было установлено в процессе статистической обработки материалов, на исходном этапе эти показатели были почти одинаковыми в сравниваемых группах занимающихся. При этом нельзя утверждать, что программа, применяемая в работе в контрольных группах, не эффективные и их нельзя использовать в тренировочном процессе при занятиях баскетболом. У детей контрольных групп тоже выросли результаты в контрольных тестах, однако отсутствие достоверно значимых изменений за период эксперимента позволяет говорить лишь о тенденции в росте уровня развития скоростно-силовых способностей.

Список использованной литературы

1. Вуттен М. Как добиться успеха в подготовке баскетболистов/ М.Вуттен. – М.: ТВТ Дивизион, 2008. – 400 с.
2. Гомельский А. Я. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства под ред.: Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова ; рец.: С.Ю. Тюленьков, – М.: Академия, 2008. – 398с.
3. Губа Д.В. Развитие скоростно–силовых способностей на секционных занятиях баскетболом / Д.В. Губа// Физическая культура в школе. – 2012.– № 5. С. 58– 59.
4. Еремин И.В. Развитие прыгучести у баскетболистов 15–16 лет на основе системной организации скоростно–силовой подготовки: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры». – Майкоп, 2007. – 24 с