

Министерство спорта Российской Федерации
Министерство спорта Республики Саха (Якутия)
ФГБОУ ВПО «Чурапчинский государственный институт физической культуры и
спорта»

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Материалы вузовской научно-практической конференции молодых ученых, студентов,
аспирантов, соискателей и школьников (22 февраля 2014 г., с. Чурапча, Республика
Саха (Якутия))

Чурапча - 2014

УДК 996:378 я43
ББК 75:74:58

Редколлегия:

к.п.н., профессор ректор ФГБОУ ВПО «ЧГИФКиС»

И.И. Готовцев

к. по физ. восп. и спорту, проректор по научной работе ФГБОУ ВПО «ЧГИФКиС»

Криворученко Е.В.

заведующий НИЛ ФГБОУ ВПО «ЧГИФКиС»

Шадрина О.В.

Современные проблемы физической культуры и спорта: Материалы вузовской научно-практической конференции молодых ученых, студентов, аспирантов, соискателей и школьников от 22 февраля 2014 г. - Чурапча: ООП ФГБОУ ВПО «ЧГИФКиС», 2014. - 55 с.

УДК 996:378 я43

ББК 75:74:58

ООП ФГБОУ ВПО «ЧГИФКиС», 2014

СОДЕРЖАНИЕ

Алексеева Г.Г. Формирование ЗОЖ: «Трудный путь прощения» (кураторский час).....	4
Андреева В.В. Ефимова Ф.Г. Дьячковская Е.С. Мужской клуб «Легион».....	6
Гуляева М.Ю. Борисова Т.М. Влияние подвижных игр на физическое развитие детей старшего дошкольного возраста.....	8
Данилов Дь.В., Захаров А.А. Исследование раскладки прыжковых циклов в прыжках «кылыы».....	8
Захаров К.Н. Использование круговых упражнений ОФП и СФП в недельном микроцикле подготовительного этапа.....	9
Карпов И.И. Особенности психофизического развития и двигательной активности глухих детей младшего школьного возраста.....	10
Кисанаева С.В. Федоров Э.П. Влияние ножного массажа на повышение работоспособности у спортсменов занимающихся вольной борьбой.....	11

Кобельянова Л.П. Здоровый образ жизни – это достижение для личности в 21 веке.....	13
Константинов Г.А., Аргунова А.П. Организационно-методические аспекты уроков физической культуры с учащимися школьного возраста в малокомплектной школе.....	14
Кудрин Е.П., Федорова А.С. Классический массаж как один из средств восстановления в мас-рестлинге.....	15
Макарова А.Н., К вопросу о проблеме воспитании будущих тренеров в спортивной школе.....	17
Макеева Ю.С. Особенности физического развития и подготовленности детей с нарушением интеллекта.....	18
Наумов П.В. Содержание базовой подготовки борцов вольного стиля 13-14 лет.....	20
Неустроев Н.Д., Платонов Д.Н. Развитие скоростно-силовых качеств лыжников-гонщиков.....	21
Оросин А.Э. Развитие скоростно-силовых качеств юных спринтеров с применением тренажерных устройств.....	23
Охлопков П.П. Васильев Г.Ф. Черкашин И.А. Биодинамические особенности выполнения нокаутирующих ударов в боксе.....	24
Павлов П.Н. Функциональная подготовка юных спортсменов старшего школьного возраста, занимающихся мас-рестлингом.....	26
Петров А.Г., Тысятытов А.А. Состояние проблемы спортивной подготовки боксеров.....	28
Петров А.Г., Тысятытов А.А. Анализ различных подходов к повышению уровня технико-тактической подготовленности боксеров.....	30
Прокопьев А.Т. Проблемы формирования эффективной системы управления развитием физической культуры и массового спорта в Российской ОССИЙСКОЙ Федерации на примере Республики Саха (Якутия).....	33
Семенова М.Н. Воспитание детей дошкольного возраста посредством народных подвижных игр.....	35
Собакин П.И. Якутские прыжки в системе физкультурного высшего учебного заведения.....	36
Наумов А.А., Сентизова М.И. Особенности личностно-ориентированного подхода будущих специалистов к физической культуре.....	39
Сокольникова Л.В. Особенности проведения школьного этапа олимпиады по предмету «Физическая культура».....	41
Строева А.А. Методика развития силовых качеств учащихся по национальным прыжкам.....	43
Сучков Г.В. Завьялов Д.А. Особенности подготовки спортсменов в северном многоборье.....	44
Федоров Э.П. Предварительный разминочный сеанс классического массажа в тренировочном процессе спортсменов – мас – рестлинга.....	45
Федорова Т.Д. Эффективность применения упражнений для совершенствования выносливости на занятиях степ-аэробикой.....	47
Филиппов А.В. Развитие статической силы у девушек на этапе начальной подготовки в спортивной аэробике.....	49
Хоютанова Е.Р. Концепция довузовской Школы «Маарыкчаан».....	51
Швецов М.Е. Использование специальных упражнений направленных на развитие прыгучести в баскетболе.....	52
Ядреев В.В. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста на основе спортивной ориентации.....	54

Алексеева Г. Г.

заведующая кафедрой «Организация работы с молодежью»
ФГОУ ВПО «ЧГИФКиС»

«Современные учёные выяснили, что великодушные люди гораздо реже болеют чем те, кому прощать обиды не так легко», -

Геннадий Петрович Малахов российский писатель, разработчик и популяризатор нетрадиционных методов ведения здорового образа жизни, автор неакадемических публикаций о способах оздоровления организма, участник и ведущий ряда специальных телепрограмм.

Формирование ЗОЖ: «Трудный путь прощения» (кураторский час)

Здоровый образ жизни формируется всеми сторонами и проявлениями общества, связан с личностно-мотивационным воплощением индивидом своих социальных, психологических и физиологических возможностей и способностей. От того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить в сознании

принципы и навыки здорового образа жизни в молодом возрасте, зависит в последующем вся деятельность, способствующая раскрытию потенциала личности.

Любой здоровый человек, а молодой - особенно, является фундаментальной ценностью для общества и государства. Формирование здорового образа жизни членов общества имеет первостепенное значение для прогрессивного демографического развития. Сохранение и укрепление здоровья нации во многом определяется отношением каждого индивидуума к своему здоровью. Здоровый образ жизни – это большой труд, который требует усилий над собой.

Таким образом, считаем актуальным проведение кураторского часа прощения обид. Прощение – это важный шаг на пути к оздоровлению и достижению успеха. Это очищение от негатива. Это освобождение души от боли и обид.

Цель - формирование устойчивой мотивации к сохранению, укреплению здоровья и к здоровому образу жизни.

Задачи:

- объяснить, что прощать необходимо всем людям;
- научить студентов проявлять готовность прощать других;
- поговорить о путях, ведущих к прощению; - научить, как выражать готовность прощать.

Прощение. Это не означает что вы должны отрицать чью-то вину. Прощая людей вы сможете освободиться от чувства обиды и таким образом сможете спокойно жить не думая о проблемах и былых обидах.

Ход кураторского часа.

Подготовка: на доске высказывания: «Все люди совершают ошибки. Но добрый человек признает их и исправляет. Есть только одно преступление: гордость» (Софокл)

«достоинное дело – простить тому, кто тебя обидел, дать тому, кто тебе оказал, протянул руку мира тому, кто с тобою ссориться» (Мусульманский хадис) Плакаты:

«Простить – это значит:

не таить обиду, перестать сердиться,

не ждать пока обидчик первым примирится, не ставить в вину человеку дурной поступок или мысль» Не жди ни часа, прости сейчас.

Дидактический материал (карточки):

1. Назовите плохие поступки, которые совершили другие по отношению к вам. Напишите рядом, какие страдания вам пришлось перенести. Обведите кружочком те обиды, которые вы хотели забыть.

2. Выберите и обозначьте, какие черты характера помогают вам прощать обиды: смелость, сострадание, великодушие, любовь, уважение, чувство ответственности, жалость.

3. Что вы ощущаете, когда прощаете обиду: удивление, счастье, радость, облегчение, желание начать новую жизнь, легкость и т.д.?

4. Распределите слова в две колонки. Слева – о человеке, который хочет простить другого, справа – о человеке, который не хочет прощать других.

Вот слова: разочарованный, добрый, счастливый, озабоченный, несчастный довольный, угрюмый, веселый, мрачный, деликатный, спокойный, жизнерадостный, подавленный, свободный, мстительный, подозрительный, сердитый, дружелюбный, чуткий.

Ход кураторского часа: 1. Рассказ преподавателя об истории, которая произошла в годы Великой Отечественной Войны. В одной из белорусских деревень жила семья. Немцы захватили деревню, а жителей собрали в амбар и его подожгли. Девочка Катя в это время ходила в лес за хворостом для печки и осталась жива. Когда она возвращалась, то увидела огромный пылающий костер и крики, стоны людей. Она поняла, что случилось. Ведь там были ее семья, дорогие люди: мама, бабушка и 5-летний братик. Прошло более полувека, как кончилась эта страшная для нашей страны война, много жизней она унесла, сколько судеб покалечила. И вот Екатерина Петровна, заслуженный врач, получает приглашение в Германию, чтобы выступить на конференции врачей. Выступая в большом зале, она вглядывалась в глаза слушателей, перед ней сидели немцы – народ, который отнял у нее самое дорогое. Она закончила выступать со слезами на глазах и сказала «Я вас прощаю». Она почувствовала огромное облегчение, как только произнесла эти слова, потому что на протяжении ряда лет она ненавидела этот народ, проклинала его, ей было очень трудно. А сейчас вдруг стало легко.

Вопросы:

Почему Екатерина Петровна заставила себя простить тех, кто причинил ей столько страдания?

Как вы думаете, а какие чувства испытывали немцы, сидящие в зале?

Умение прощать очень важное качество для человека. Простить человека – значит перестать винить его. Простить – значит сделать все возможное, чтобы восстановить хорошие отношения с тем, кто тебя обидел.

2. выполнение заданий по карточкам (1, 2, 3, 4).
 3. решение конфликтных ситуаций. Группу разделите на подгруппы. Каждой подгруппе дайте по ситуации. Например, «Маша толкнула меня, да еще обозвала дураком». «Сегодня Ира обидела Катю, посмеялась над ее прической». «Коля играет нечестно: он поставил подножку нападающему». «Алена должна была пойти в кино с другом, но мама не разрешила».
- Студенты готовятся 5 минут к ответу и отвечают.

Куратор делает вывод. Прощение восстанавливает добрые отношения человека с друзьями, семьей, обществом. Злоба и мстительность разобщают людей, отнимая у них радость совместной учебы, работы и общения.

Как выразить прощение?

1. Человек осознал, что виноват, и попросил извинить его; надо принять его извинение.
2. Сделай доброе дело тому, кто вас обидел.
3. Написать дружеское письмо тому, кто вас обидел.
4. Сколько раз вы готовы простить друга если он:
 - нечаянно толкнул вас в коридоре;
 - отпустил в ваш адрес шутку;
 - одолжил у вас тетрадь и потерял его?
5. Напишите сочинение-миниатюру «Прости меня мама»
6. Перед вами плакат «Не жди ни часа, прости сейчас». Нарисуйте дома рисунок, плакат о том, что прощать надо сразу, сейчас, не откладывая.

В заключение кураторского часа преподаватель подводит итог и говорит: «Ребята, находите в себе силы прощать, т.к. прощая друг друга, вы разрываете порочный круг озлобленности и мести. Прощение избавляет нас от ощущения вины и возвращает нам уверенность в себе. Получая прощения, люди становятся радостными счастливыми, им хочется жить, любить, учиться и созидать на благо всех людей».

«Прощение – самое действенное лекарство от болезней, но оно доступно только человеку с недогматичным мышлением. Истинное прощение меняет не только информацию о болезни, но и самого человека кардинальным образом. Во-первых, его сознание становится открытым для новых знаний. Он начинает изучать природу эмоций, которые мешают прощать. Во-вторых, он перестраивает свой стереотипный ум, который зажат тисками осуждения, на постижение логики прощения, то есть логики здоровья» Михаил Михайлович Лежепекоев – известный русский психолог-практик, культуролог, писатель, философ, автор уникальных методов духовно-эмоционального освобождения от страха и изменения логики ошибок.

В настоящее время, когда идет быстрое развитие информационно-коммуникационных технологий есть масса способов извиниться, простить, помериться. Каждый может через сообщение, письмо по электронной почте, даже «смайлик» попросить прощения и тем самым укрепить свое душевное и физическое здоровье.

Список литературы:

1. Артюхова И. С. Ценности и воспитание // Педагогика. 1999. № 4.
2. Бессарабова И.С. Проблема духовного воспитания учащихся// Современные наукоемкие технологии. – 2007. – № 4.
3. Кирилова Н. А. Ценностные ориентации в структуре интегральной индивидуальности старших школьников // Вопросы психологии. 2000. № 4.
4. Личность. Ценности. Изменяющийся мир / Под ред. Ю. Н. Кулюткина СПб.: ИОВ РАО, 1998.
5. Киселева, М.П. Д.И.Тихомиров о просветительной задаче школы /М.П.Киселева // Молодежь XXI века: ценностные ориентиры и инновационные технологии воспитательной работы: материалы I региональной научно-практической конференции. – Смоленск, 2005. – Ч.1.
6. Никандров Н.Д. Духовные ценности и воспитание человека //Педагогика. - 1998. - №4.
7. Дубровский В.И. Валеология. Здоровый образ жизни / Предисл. В.Н. Мошков. - М.: КЕТОК1КА А: Фланта, 1999.-560 с.
8. Зеленков С.Е. Образовательная политика/ С.Е. Зеленков // Региональный рынок труда и профессиональные планы молодежи.- 2007.-№9.-С.51-57
9. Саенко О.Е., Айдунова О.Н. Теория и практика воспитательной работы в колледже: Настольная книга заместителя директора, педагога-организатора, классного руководителя.// - М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К», 2008.-348 с.
10. Сазонов В. П. Организация воспитательной работы в классе (Методическое пособие для классного руководителя) / М.: Центр «Педагогический поиск», 2002 - 160 с.

Андреева В.В.,
воспитатель 4 группы,
Ефимова Ф.Г., учитель-дефектолог,

Мужской клуб «Легион»

Муниципальное общеобразовательное казенное учреждение специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат №28 (VIII вида) для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей городского округа «город Якутск».

Во все времена мужчины считались сильной половиной человечества, которая всегда брала на себя главенствующие роли. Положение мужчины в обществе и в семье было непоколебимым, он всегда считался главой и защитником семьи. В нашем современном обществе заметно увеличилось число неполных семей, в значительной мере занижено значение отца в доме и в обществе. Наиболее неблагоприятные условия для воспитания именно мужских качеств существуют для сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, воспитываемых в интернатных учреждениях. Они не могут перенять опыт своих отцов и дедов, нарушена связь поколений. Воспитатели- женщины могут дать мальчикам знания, которые действительно помогут в его жизни, но те мужские качества, которые вырабатываются именно в мужском обществе, благодаря мужским советам и наглядному примеру, женщины не могут воспитать. Обществу нужны здоровые, мужественные, смелые, инициативные, ответственные мужчины, которые будут готовы работать на благо семьи и государства, правильно воспитывать своих детей.

Цели:

- Создание условий, способствующих трудовому, духовному и физическому развитию личности юного гражданина России, его лидерских качеств, реализации творческой активности;
- Формирование семейных ценностей, ознакомление с ролью мужчины в семье как главы, защитника, добытчика;
- Воспитание гражданственности, патриотизма и любви к Родине;
- Подготовка к успешной социализации.

Задачи:

Выработка знаний и умений, необходимых настоящему мужчине;

Совершенствование ценностно-ориентированных качеств личности, воспитание культуры здорового отношения к себе и окружающим;

Знакомство с основами военной подготовки (правовая, строевая, огневая, тактическая и пр.);

Ознакомление с военной историей нашего народа; воспитание бережного отношения к старшему поколению;

Развитие спортивных умений и навыков (сила, быстрота, ловкость);

Воспитание коллективизма, взаимовыручки, сопереживания; Коррекция имеющихся недостатков.

Организация деятельности клуба

Деятельность клуба осуществляется на базе МОКУ С(К)ОШ-И №28. К деятельности клуба привлекаются воспитанники-мальчики с 6 по 10 класс, работники школы, шефы, представители правоохранительных органов, известные люди города и выпускники школы-интерната.

Деятельность клуба ведется по направлениям:

- Мужчина – глава семьи
- Формирование ЗОЖ
- Военно-патриотическое воспитание
- Спортивная подготовка

Программа деятельности по каждому направлению рассчитана на 4 года и ориентирована на мальчиков, склонных к активной трудовой и физкультурно-спортивной деятельности. Занятия клуба проходят 1 раз в неделю. Работа клуба строится на основании: Положения о клубе (Кодекс чести легионера), Программы деятельности, Плана работы;

1. Мужчина – глава семьи

Данное направление ориентировано на формирование семейных ценностей, понимание роли отца в семье, профориентацию, приобщение к здоровому труду. Возрождение в мужчинах чувство ответственности за свою семью, чувства долга перед тем, кто поневоле оказался в менее стабильной жизненной ситуации, ответственности за воспитание детей полноценными гражданами своего Отечества.

- изучение основ Семейного кодекса, Гражданского кодекса, и пр.
- изучение основ мед.знаний по вопросам семьи и брака, профилактики ЗППП
- занятия по автоделу
- занятия по столярному делу
- рыбалка

- сенокос (лагерь летний)
 - работа на огороде
 - благотворительный труд (заготовка дров, помощь на стройке, тимуровцы)
 - экскурсии, походы (1-2-дневные);
 - уроки этики
2. Формирование ЗОЖ

Данное направление ориентировано на пропаганду ЗОЖ, отказ от вредных привычек, индивидуальную работу с подростками девиантного поведения, освоение детьми и подростками правил безопасного поведения в повседневной жизни и чрезвычайных ситуациях; освоение методов контроля и самоконтроля; страховки и самостраховки; усвоение способов оказания первой медицинской помощи; воспитание культуры здорового отношения к себе и окружающим.

- психологические тренинги (Противостояние негативным влияниям социума, разрешение конфликтных ситуаций, ..)
- изучение основ Уголовного кодекса,
- занятия с работниками медкабинета, МЧС, наркослужбы и пр.
- экскурсии, походы
- встречи с интересными людьми
- совместные соревнования с другими школами
- уроки, брейн-ринги, конкурсы в рамках ОБЖ
- демонстрация и создание фильмов, презентаций;
- выпуск школьной газеты

3. Военно – патриотическое воспитание

Данное направление ориентировано на формирование правильного представления о назначении Вооруженных сил, о жизни и быте военнослужащих, значении хорошей физической подготовки; обеспечение физической готовности к действиям в боевой обстановке (строевая, огневая, тактическая подготовка); освоение военно-прикладных видов спорта; Каждый гражданин нашей страны, в том числе и подросток, в случае чрезвычайных ситуаций должен быть готов защитить себя, товарища, родных и близких, оказать посильную помощь пострадавшим.

- Изучение Законов РФ
- Уроки ОБЖ, истории, по национальной культуре
- - изучение основных положений Общевоинских уставов;
- изучение устройства автомата Калашникова, его разборка и сборка;
- стрельба из пневматического оружия; винтовки ТОЗ;
 - строевая подготовка;
 - праздники разных народов России (масленица, ысыах, сабантуй, сагалган, и пр.)
 - занятия на полигоне МЧС
 - встречи с выпускниками, отслужившими в армии

4. Спортивная подготовка

Данное направление ориентировано на коррекцию и компенсацию двигательных нарушений. Физическая подготовка – мощный фактор оздоровления детей, повышения защитных функций их иммунной системы.

- Занятия в секциях в школе и ДЮСШ;
- Посещение бассейна «Самородок», Ледового дворца «Эллэй Боотур»;
- Подвижные игры (городки, лапта, взятие флага);
- Военно-спортивные игры, спортивное ориентирование;
- Товарищеские встречи с шефами, школами;
- Участие в соревнованиях разного уровня;
- Выпуск школьной газеты «Здоровейка»;

Оценка эффективности реализации Программы осуществляется на основе обобщённых показателей, конкретных достижений членов клуба (результатов участия в различных мероприятиях, проводимых в школе, городе, республике), успешной социализации после школы (продолжение учебы, постоянной работы, создание семьи). Результативность Программы измеряется:

- степенью успешности участия членов клуба в различных мероприятиях;
- степенью готовности членов клуба к выполнению своего воинского долга по защите

Родины;

- умением и желанием создать здоровую благополучную семью;
- способностью членов клуба занимать активную жизненную позицию в интересах процветания своей семьи и общества.

Конечной целью Программы является формирование у членов клуба важнейших духовных, нравственных и физических качеств и их способности проявить эти качества в будущей семейной жизни.

Гуляева М.Ю.,
студентка 4 курса
Борисова Т.М.
к.п.н., доцент кафедры ТМФК
ФГБОУ ВПО «ЧГИФКиС»,

Влияние подвижных игр на физическое развитие детей старшего дошкольного возраста

Физическое воспитание ребенка для детей дошкольного возраста является важной и ответственной задачей общественного воспитания, так как все дети, начиная с самого раннего возраста должны быть здоровыми, крепкими, развитыми. Физическое воспитание, которому в дошкольных образовательных учреждениях уделяется значительное внимание, направлено на охрану жизни и укрепления здоровья детей. Наряду естественной заботой о чистоте его тела, удовлетворении потребностей в пище, крайне необходимо обеспечить и потребность в движении. С момента рождения нормально развивающийся ребенок стремится к движениям. Современные родители все более обеспокоены тем, как, где можно предоставить детям возможность активно и творчески поиграть. Воспитание воли, целеустремленности и выносливости, основывается на подвижных играх – эстафетах и соревнованиях. Одним из основных показателей физического развития ребенка является развитие быстроты.

Актуальность исследования, ее неразработанность определили тему дипломной работы «Влияние подвижных игр на развитие быстроты у детей старшего дошкольного возраста». Объект исследования – влияние подвижных игр на развитие быстроты детей старшего дошкольного возраста. Предмет исследования – организация подвижных игр в дошкольном учреждении как средства физического развития детей старшего дошкольного возраста. Цель исследования – теоретически обосновать и разработать рекомендации инструкторам физической культуры по проведению подвижных игр. Для решения данной цели поставлены следующие задачи: 1) изучить в методической литературе подвижные игры, развивающие быстроту и внедрить их в занятия 2) разработать методические рекомендации для педагогов и родителей по использованию подвижных игр для развития быстроты у детей старшего дошкольного возраста.

В основу исследования было положено предположение, что подвижные игры как средство физического воспитания могут способствовать развитию быстроты, если: - правильно подобрать подвижные игры, способствующие развитию быстроты, - использовать индивидуальный подход в процессе деятельности, - разработать программу для проведения подвижных игр. Методологической основой исследования явились труды Бабанского Ю.К., Выготского Л.С., Крупской Н.К., Сухомлинского В.А., Ушинского Д.К. и др. Исследовательская работа была проведена в МДОУ «Чуораанчык» в п. Дулгалах Верхоянского улуса Республики Саха (Якутия). Для решения исследования были использованы следующие методы: тестирование двигательной активности, тестирование уровня быстроты, метод математической статистики. Во время эксперимента были проведены следующие игры: «Утки и охотники», «Краски и волк», «Перестрелки», «Веселые эстафеты» и др.

По результатам исследования можно сделать следующий вывод: уровень развития быстроты экспериментальной группы после эксперимента повысился в 2 раза. Систематическое проведение подвижных игр с чередованием эстафет позволяет развивать быстроту у детей старшего дошкольного возраста.

Литература

1. Столяров В.И., Баринев С.Ю. Понятие и формы спортивной культуры личности// Вестник спортивной науки. – М., 2009. № 6.- с. 17-21.
2. Кыласов А.В. Методология и терминология этноспорта// Вестник спортивной науки.- М., 2011. № 5.- с. 41-43.
3. Шамаев Н.К. Нравственное развитие школьников в процессе традиционного физического воспитания. – М., 2000.
4. Шамаев Н.К. Семейное физическое воспитание на основе национальных традиций. – Якутск, 2009.

Данилов Дь.В.,
студент группы ТСП 08 г
Захаров А.А., доцент кафедры НВСиНИ
ИФКИС СВФУ им. М.К. Аммосова

Раскладку прыжковых циклов в якутских прыжках изучали П.С. Алексеев, И.П. Блохин (1), И.Ю. Григорьев (2; 3), В.П. Кочнев (4; 5). В статье П.С. Алексеева и И.П. Блохина (1) авторы изучив раскладку прыжка кылы спортсменов высокого класса отмечают, что график вариативности прыжковых циклов в «кылы» определяется двумя периодами: в первом периоде длина прыжков выше средней величины, а во втором ниже. Первый период заканчивается 4 - 6-м прыжком, а второй период заканчивается десятым прыжком. Типичным для всех прыгунов является наибольшая длина первого и последнего прыжков, причем длина завершающего прыжка, как правило, на 3-10 см. меньше первого. Вариативность длины прыжков очень тесно связано с индивидуальными особенностями прыгунов и составляет от средней расчетной величины диапазон отклонений от 9,75 до 8,6 % (П.С. Алексеев, И.П. Блохин).

Анализ результатов раскладки прыжка кылы С. Кривошапкина на 47 метров 60 см. приведенные в статье И.Ю. Григорьева (2) также указывает на наличие двух периодов, так результаты первых 4 циклов прыжка выше среднего значения (среднее значение равняется 432см.), результаты 5-10 прыжковых циклов ниже среднего, а последний прыжок получился выше среднего показателя и дальше первого прыжка и равняется 460см. При этом самый далекий прыжок зафиксирован в 3 прыжковом цикле (480см.).

Однако, в настоящее время не проводится систематическая работа по изучению раскладки прыжковых циклов даже у ведущих спортсменов. В то же время, по нашему мнению, знание и учет индивидуальных особенностей раскладки прыжковых циклов является одним из инструментов для корректировки индивидуального плана и в определении приоритетных задач в подготовке спортсменов, в особенности спортсменов высокого класса.

Таким образом, мы в данной работе поставили цель: разработать комплекс рекомендаций для совершенствования методики подготовки на основе индивидуальных особенностей раскладки прыжковых циклов в прыжках «кылы» у спортсменов высокого класса.

Для решения поставленной цели были проведены исследования во время проведения открытого первенства СВФУ им. М.К. Аммосова по якутским прыжкам на призы В.П. Кочнева. Соревнования проходили в марте 2013 года в г. Якутске спорткомплекс «Юность». Во время исследования были проведены измерения не только общего результата прыжка «кылы», но и всех одиннадцати прыжковых циклов, определяющих его конечную длину. Нами для изучения отобраны успешные попытки выполненные 5 спортсменами высокого класса (мастера спорта).

В результате выявили, что у современных спортсменов последний прыжок получается дальше, чем первый прыжок. Весь цикл прыжка кылы делится на скоростной и силовой периоды. Скоростной период заканчивается 5 циклом прыжка, после чего прыжки приобретают более силовой характер, дальность прыжка падает и последний прыжок получается дальше из-за активного выноса стоп при приземлении. Литература

1. Алексеев П.С. и Блохин И.П., Исследование метрической вариативности прыжковых циклов в якутском "кылы". Якутск: б.н., 1990. Материалы республиканской научно-практической конференции "Национальные игры и состязания в повышении массовости физической культуры населения". - С. 4-5.

2. Григорьев И.Ю., Якутские прыжки как вид горизонтальных прыжков. Якутск : Издательство СВФУ, 2011. Материалы региональной научно-практической конференции, посвященной 80-летию В.П. Кочнева "Кочневские чтения". - С. 17-21.

3. Григорьев И.Ю., Якутские национальные прыжки как средство тренировки в тройном прыжке. Якутск : Издательство ЯГУ, 2004. Материалы международной научно-практической конференции "Физическая культура и спорт: тенденции развития в условиях Азиатско-Тихоокеанского региона". - С.154157.

**Захаров К.Н.,
доцент кафедры СЕТИиС
ФГБОУ ВПО «ЧГИФКиС»**

Использование круговых упражнений ОФП и СФП в недельном микроцикле подготовительного этапа

Варианты распределения учебно-тренировочных занятий в недельном микроцикле занятий от периода подготовки. В общеподготовительных и специально-подготовительных этапах мы включили в тренировочном процессе круговые общефизические и специально физические тренировки, где группа спортсменов занимались по 1 разу в микроцикле (понедельник, среда), на развитие скоростно-силовых возможностей спортсменов.

При подборе комплексы специальных упражнений был выбран основной критерий биомеханического соответствия – развитие мощности основных мышечных групп, обеспечивающих оптимальное взаимодействие опорных реакций в системе специфических двигательных действий спортсменов. Разработаны комплексы упражнений со штангой и упражнений, выполняемые борцами в парах. Комплексы упражнений со штангой направлены на развитие скоростью выполнения упражнений направлены на развитие всех групп мышц, (широчайшая мышца спины, мышц груди, мышц брюшного пресса, мышц ног, мышц верхних конечностей и т.д.) При работе со штангой граничный вес упражнений не превышает 30 % от массы тела спортсмена. (для сохранения преобладания скоростного компонента движений). Основной эффект разработанных упражнений заключается в развитии мощности основных мышц. В режиме попеременной работы уступающих преодолевающих движений.

Как показали исследования, такое построение тренировочных занятий в недельном микроцикле способствует развитию скоростно-силовых качеств необходимых для дальнейшего повышения спортивного мастерства за совершенствованием технико-тактических действий.

Карпов И.И.
студент группы АДР-08
ИФКиС СВФУ им. М.К. Аммосова

Особенности психофизического развития и двигательной активности глухих детей младшего школьного возраста

Актуальность выбранной нами темы, заключается в том, что в наше время стоит проблема социализации людей с ограниченными возможностями здоровья. Первые шаги к социализации происходят именно в образовательных учреждениях. В нашем же случае общей задачей коррекционных школ является именно социализация детей с ограниченными возможностями здоровья. Наиболее важным предметом, мы считаем, является физическая культура-это единственный школьный предмет, сфокусированный на уважении ребенка к собственному телу, развитии двигательных способностей, приобретении необходимых знаний, понимании необходимости систематических занятий физическими упражнениями, что служит основой для повышения уверенности в себе, самооценки, формирования положительной мотивации к здоровому образу жизни. Данная тема предусматривает изучение нестандартных форм организации занятий адаптивного физического воспитания в образовательных (коррекционных) учреждениях представляет собой единство цели, задач, средств, форм и методов работы, направленных на укрепление здоровья и профилактику психофизических расстройств и двигательной активности у глухих детей младшего школьного возраста.

Объектом нашего исследования является процесс влияния адаптивной физической культуры на психофизическое развитие и двигательную активность глухих детей младшего школьного возраста.

Предмет исследования: адаптивная физическая культура как корректирующее средство психофизических расстройств и двигательной активности у глухих детей младшего школьного возраста.

Цель исследования: добиться результата психофизического развития и двигательной активности с помощью средств, методов и различных форм организации адаптивной физической культуры.

Предполагаем что с помощью адаптивной физической культуры можно добиться результатов психофизического развития и улучшения двигательной активности у глухих детей младшего школьного возраста если учитывать: анатомо-физиологические особенности детей; состояние здоровья, физические, психические, и личностные особенности детей; степень тяжести и структуру дефекта физического и психологического расстройства.

Новизна исследования. Результат эффекта занятий адаптивной физической культуры и ЛФК на двигательную активность и психофизическое состояние глухих детей.

Методологический подход. В проведении комплексного психолого-педагогического обследования ребёнка со сложными нарушениями участвуют сурдопедагог, педагог-психолог, воспитатели, учитель по физическому воспитанию. В соответствии с предлагаемой методикой обследование ребёнка проводится по следующим линиям развития:

- социальное развитие (особенности общения с детьми и взрослыми, состояние эмоционально-волевой сферы и поведения, сформированность навыков самообслуживания);
- физическое развитие (сформированность основных движений, умение воспроизводить действия по подражанию, состояние мелкой моторики);
- предметно-игровая деятельность (интерес к игре, умение действовать с игрушками, уровень развития игры);
- изобразительная и конструктивная деятельность (интерес к деятельности, возможности самостоятельного выполнения заданий, действий по образцу, по подражанию); □ познавательное развитие (сенсорное развитие, мышление);
- состояние слуха; □ развитие речи (понимание речи, активная речь).

На основе результатов выполнения заданий составляется развернутая психолого-педагогическая характеристика ребёнка, в которой делаются выводы о соответствии уровня психического развития ребёнка возрастной норме или отставании по различным линиям развития.

Теоретическая значимость исследования: на основе поставленных целей и задач, определить роль адаптивной физической культуры на развитие психофизического состояния и двигательной активности у глухих детей младшего школьного возраста.

Практическая значимость исследования: разработать различные системы, методы адаптивной физической культуры для развития психофизического состояния и двигательной активности у глухих детей младшего школьного возраста, для дальнейшего его применения инструкторами АФК, воспитателями, родителями.

База исследования: (Республиканская специальная (коррекционная) общеобразовательная школаинтернат I вида)

Структура квалификационной работы: работа состоит из трех глав, введения, заключения, списка использованной литературы и приложения.

Мы знаем, что при нарушении слуха у детей сильно меняется психофизическое состояние так же страдают психические процессы и в большинстве случаев встречаются сопутствующие заболевания, такие как нарушение осанки, скалеоз, плоскостопия, в вестибулярном аппарате, ожирение и т.д. Об этих нарушениях посвящены столько литератур, и научных изданий что вы наверно имеете общее представление о всех этих нарушениях в развитии. (предоставлены материалы) Таким образом преступим непосредственно к исследованию.

Мы взяли 10 учащихся 2000-2004 года рождения, не смотря на разницу в возрасте, они учатся в одном классе, провели тест и взяли данные антропометрических показателей. Педагогико-психологический тест помог нам выявить их самочувствие, активность, настроение до и после реализации наших задач. В этом тесте ребята должны были отвечать на ряд вопросов, которые оцениваются по шкале 1 до 9. Трудность заключалась в объяснении и выполнении заданной задачи. Но тем не менее нам удалось это сделать, нам помогли воспитатели, сурдопедагоги, психологи. Результаты, которые мы получили в начале исследования и в конце отличаются, и мы видим, что изменения которые мы внесли на организацию занятий физической культурой, а так же дополнительные занятия ЛФК (по вторичным нарушениям) положительно влияют на психофизическое состояние и двигательную активность глухих детей. А так же по программе обучения были проведены мероприятия, игры, выходы за пределы школы.

В данной работе были рассмотрены особенности физического развития, физического здоровья и двигательной активности детей младшего школьного возраста с нарушениями слуха разной степени. После знакомства с мнениями Выготского Л. С., Евсеева, Выдрина В.М. пособий по физическому воспитанию детей с нарушением слуха младших школьников, сделаны следующие выводы:

1. Анализ режима дня детей с ослабленным слухом показывает, что их двигательная активность на 20-30% ниже, чем у здоровых сверстников.

2. При выполнении дозированной физической нагрузки организм слабослышащих детей адаптируется хуже, чем у здоровых школьников такого же возраста. Это характеризуется, прежде всего, длительным периодом восстановления (дольше, чем у здоровых на 15%).

3. Использование в качестве параметров двигательных режимов младших школьников с нарушением слуха индексов физической активности позволяет косвенно оценить энергозатратность мышечных усилий разной интенсивности и расширить представления о взаимосвязи двигательной активности с уровнем физического состояния.

4. В качестве оптимального для слабослышащих детей младшего школьного возраста может быть рекомендован двигательный режим, позволяющий поступательно достигать и поддерживать выше среднего уровень физического состояния. Этот уровень характеризуется оптимальными возрастными значениями параметров морфо-функционального статуса, физической подготовленности и работоспособности, а также низкой заболеваемостью. В процессе подачи информации использовать все виды речи - устную, письменную, тактильную, жестовую.

Кисанаева С.В.
студенка 5 курса з/о
Федоров Э.П.
ст.преподаватель кафедры ЕД
ФГБОУ ВПО «ЧГИФКиС»
аспирант НГУ им. П.Ф.Лесгафта
Санкт-Петербург

Влияние ножного массажа на повышение работоспособности у спортсменов занимающихся вольной борьбой

Основываясь, на работах Р. Р. Амерханова мы применили в тренировочной практике у спортсменов вольной борьбы методику ножного массажа. Мы взяли именно этот вид спорта, так как в нашей Республике Саха (Якутия) вольная борьба является самым популярным видом спорта. Этот вид спорта очень специфический по характеру напряженности в подготовке и выступлениях на соревнованиях, требует очень больших и разносторонних усилий от спортсмена [45].

Ножной массаж производит глубокое воздействие на нервно-мышечный аппарат, увеличивает кровообращение, что показывают экспериментальные данные при проведении ножного массажа в работах Амерханова [3, 19].

Выяснилось, что в результате уже однократного воздействия ножным массажем можно добиться увеличения ускорения восстановительных процессов, таким образом, мы считаем, что применение ножного массажа на организм спортсменов является актуальным [2, 3].

Цель исследования: изучить применение ножного массажа в процессе тренировочных занятий на повышение работоспособности спортсменов вольной борьбы.

Объект: процесс повышения работоспособности спортсменов занимающихся вольной борьбой.

Предмет: методика применения ножного массажа в процессе тренировок у спортсменов занимающихся вольной борьбой.

Гипотеза исследования: предполагалось, что применение ножного массажа в тренировочном процессе у спортсменов занимающихся вольной борьбой повлияет положительно на физическую работоспособность борцов.

Научная новизна: Новизна данного исследования в том, что впервые предложен метод ножного массажа в республике Саха (Якутия) как средство повышения работоспособности борцов вольного стиля.

Практическая значимость: полученные материалы могут быть практически использованы в непосредственной подготовке борцов вольного стиля.

Задачи:

- изучить источники литературы по данной теме.
- определить влияние ножного массажа на работоспособность организма спортсменов вольной борьбы.
- рекомендации по внедрению ножного массажа, как вид восстановительного средства в спортивной деятельности.

Методика ножного массажа.

Ножной массаж - это система воздействия на организм человека при помощи стоп ног, посредством определенных приемов, с использованием специального станка для ножного массажа (СНМ).

Порядок проведения приемов ножного массажа:

- поглаживание руками (4 раза)
- плоскостное прямолинейное поглаживание одной ногой (4 раза)
- прямолинейное обхватывающее поглаживание (2 раза)
- поперечное прямолинейное поглаживание (2 раза)
- поперечное сводчатое растирание (3раза)
- продольное сводчатое прямолинейное выжимание (4 раза)
- поперечное прямолинейное поглаживание (4 раза)
- продольное плоскостное разминание (4 раза)
- поперечное плоскостное разминание (2 раза)
- пяточное разминание (4 раза)
- продольное плоскостное разминание (4 раза)
- круговые встречные сдвигания (1 раз)
- поперечные односторонние сдвигания (1 раз)
- продольные встречные сдвигания (1 раз)
- поперечное прямолинейное поглаживание (2 раза)
- давление пятками (1 раз)
- похлопывание (1раз) - продольная непрерывная
вибрация двумя ногами (1 раз) Длительность ножного массажа от 10 до 15 минут.

Методы исследования

- Теоретический анализ и обоснование научно-методической литературы;
- Педагогический эксперимент
- ЧСС (пульсометрия)
- Анкетирование
- Тест на работоспособность
- Методы математической статистики Организация исследования.

На базе ДЮСШ Намского улуса применение ножного массажа проводилось у спортсменов вольной борьбы.

В ходе проведения исследования, исходя из методики Амерханова Р.Р., мы разработали специальный станок для проведения ножного массажа.

В данном исследовании специальный станок имеет параметры 138 см длина, 99 см высота, 50 см ширина, которые полностью подобраны под мой рост.

Результаты исследования по данным ЧСС при взаимомассаже до и после исследования были получены недостоверные результаты.

А, при ножном массаже до исследования были недостоверные результаты, после исследования были получены достоверные результаты.

По результатам анкетирования были получены очень хорошие отзывы от спортсменов, и по ответам в % соотношении подтверждают нашу гипотезу.

По тесту Руфье-Диксона средний показатель работоспособности в контрольной группе до эксперимента составляет 3,8, что является средним уровнем работоспособности, а после эксперимента составляет 3,6, что показывает уровень работоспособности, остался на среднем. В экспериментальной группе показатель со среднего 3,7 уровня понизился до 2,4, что показывает об улучшении работоспособности до хорошего уровня.

ВЫВОДЫ

1. Анализ научно – методической литературы позволил установить, что методика ножного массажа мало изучена в подготовке спортсменов, и об изучении влияния ножного массажа на повышение работоспособности у спортсменов вольной борьбы отсутствует.

2. Установлена эффективность применения ножного массажа превосходящее, действия взаимомассажа по всем показателям. По показателям ЧСС в экспериментальной группе результаты достоверны (частоты сердечных сокращений ($2,52 > P$) в покое 64,4 уд. в мин., после применения ножного массажа показатели ЧСС понизились до 60,9 уд. минуту), а в контрольной группе применялся взаимомассажа, результаты не достоверны ($1,2 < P$), (частоты сердечных сокращений в покое 63,6 уд. минуту., а после посещения 62,7 уд. минуту).

И по тесту Руфье-Диксона на определение работоспособности выявлено, что в экспериментальной группе, где проводился ножной массаж наблюдается значительное повышение работоспособности, а у контрольной группы где проводился взаимомассаж незначительное повышение работоспособности, что доказывает о положительном влиянии ножного массажа на работоспособность спортсменов вольной борьбы.

По показателям анкетирования спортсменов подтверждается необходимость использования ножного массажа в процессе тренировки и соревнований.

3. Полученные данные свидетельствуют о том, что можно дать рекомендации по внедрению в практику метод ножного массажа в подготовке спортсменов на всех этапах тренировки, а также после соревнований.

Для проведения ножного массажа рекомендуем использовать специальный станок, который представляет собой металлическую конструкцию из параллельных трубчатых опор диаметром 24-28 мм, высота и ширина станка, которые подобраны под рост массажиста. Соблюдение гигиенических требований, весы для определения веса массируемого, простынь, поролон, чистые сменяющиеся носки.

**Кобельянова Л.П.,
ст. преподаватель кафедры ГД
ФГБОУ ВПО «ЧГИФКиС»**

Здоровый образ жизни – это достижение для личности в 21 веке

21 век - время больших скоростей, огромного потока информации, быстрой смены событий, поэтому каждому человеку нужно найти свой мир, свое окружение и свои интересы. 21 век отличается от других веков развитием техники, информатизации, компьютеризации. Однако общественное мнение, СМИ формируют у подрастающего поколения потребительское отношение к жизни. Бытует мнение, что попробовать в этой жизни нужно все, а значит и алкоголь, и табак, и наркотики. Соответственно, становится актуальной проблема наркотической зависимости у молодежи, отсюда асоциальное поведение, ухудшение здоровья, снижение умственного и творческого потенциала. Физкультурой и спортом занимаются далеко не все молодые люди, многих освобождают по медицинским показаниям. Таким образом, в современном обществе существует ряд проблем, связанных со здоровьем подрастающего поколения, в частности с умением и возможностью молодежи осознанно и целенаправленно вести ЗОЖ. Организм человека – единая сложная саморегулируемая и саморазвивающаяся биологическая система, находящаяся в постоянном взаимодействии с изменяющимися условиями окружающей внешней среды.

Здоровье – понимается в широком смысле этого слова. Это не только отсутствие болезни, но и состояние полного физического, морально-нравственного, психо-эмоционального, социального, интеллектуального благополучия.

Здоровый образ жизни – единственно возможный способ сохранения и укрепления здоровья человека. Необходимые составляющие ЗОЖ: двигательная активность, положительные эмоции, трезвость, личная гигиена, режим дня, рациональное питание, закаливание, позитивность мышления.

Оздоровительная деятельность – совместная деятельность студента - спортсмена и преподавателя - тренера, направленная с одной стороны на собственно оздоровление личности, а с другой – на изменение ценностного отношения к собственному здоровью и усвоение способов его сохранения.

Проблема сохранения здоровья постоянно интересовала человечество.

В наш век стрессовых перегрузок и серьезных нарушений в экологии эта проблема особенно актуальна и занимает важное место в системе социальных ценностей и приоритетов общества.

К настоящему времени сформировалась наука о здоровье – валеология, предметом которой является учение о здоровом человеке, о сохранении его здоровья в сложных условиях современной жизни. Наука о здоровье – интегральная наука, которая образовалась на стыке экологии, биологии, медицины, физической

культуры, психологии, педагогики и других наук. Методология и средства валеологии призваны создать научную основу первичной профилактики и мобилизовать резервные силы организма человека в борьбе за сохранение здоровья в целенаправленную систему.

Вредные привычки: курение табака, употребление алкогольных напитков и наркотиков, - оказывают пагубное влияние на здоровье и значительно снижают умственную и физическую работоспособность и сокращают продолжительность жизни.

Ученые давно доказали, что лучшее средство для снятия нервного напряжения – физическая нагрузка. Чем значительнее умственное и нервное напряжение, тем мощнее должна быть физическая нагрузка. Обе эти стороны нашей деятельности обязаны пребывать в гармоничном развитии.

Потребность в здоровье ощущается человеком чаще всего тогда, когда оно уже утрачивается. Вместе с тем, именно для сохранения здоровья, обеспечения активного трудового и социального долголетия особое значение имеет потребность в самовоспитании и самосовершенствовании.

Самовоспитание – творческая, активная деятельность личности, имеющая целью совершенствование физических, интеллектуальных и духовных качеств, борьбу против собственных отрицательных сторон характера и других недостатков, является составной частью процесса физического и духовного развития человека.

В основе самовоспитания лежит внутренняя потребность в самосовершенствовании, в развитии физических способностей, укреплении здоровья, закаливании, совершенствовании форм тела, в различных проявлениях социальной активности.

В системе социальных ценностей и приоритетов общества здоровье человека занимает важное место. Проблема здоровья неотделима от проблемы жизнедеятельности человека, она возникает вместе с ней и видоизменяется соответственно условиям, которые создает себе сам человек.

Творческий потенциал человека в жизни, в учебной и производственной деятельности тем выше, чем крепче его физическое и психическое здоровье, чем богаче и разнообразнее его жизнедеятельность. Здоровый образ жизни является одним из важнейших параметров целостного бытия человека.

**Константинов Г.А.,
ассистент кафедры СПД,
Аргунова А.П.,
декан факультета ДПО
ФГБОУ ВПО «ЧГИФКиС»**

Организационно-методические аспекты уроков физической культуры с учащимися школьного возраста в малокомплектной школе

Сельская малокомплектная школа является одним из основных компонентов образовательного пространства России. Поиск путей улучшения её деятельности идёт давно, но попытки существенно улучшить качество образования в малочисленной школе не привели пока к эффективному результату.

В нашей республике более 80 процентов школ являются сельскими, при этом учитывая демографическую ситуацию, большинство из них малокомплектные, в силу малого количества учащихся. Поэтому, учет специфических особенностей сельских школ, сложившихся традиций обучения и воспитания, уклада жизни, технической оснащённости, региональных и природных условий, от которых существенно зависит процесс физического воспитания, уровень физической подготовленности учащихся, является одним из основополагающих.

В данном исследовании мы предлагаем рассмотреть организационно-методические аспекты уроков физической культуры в сельской малокомплектной школе, которые могут стать одним из путей решения этой проблемы.

Цель исследования: выявление организационно-методических аспектов урока физической культуры в сельской малокомплектной школе.

Объект исследования: урок физической культуры в сельской малокомплектной школе.

Предмет исследования: организационно-методические аспекты урока физической культуры в сельской малокомплектной школе.

Задачи:

1. раскрыть организационно-методические аспекты
2. провести сравнительный анализ урока физической культуры в общеобразовательной школе и малокомплектной школе.
3. выявить изменения, происходящие на уроке физической культуры, способствующие эффективной физкультурной деятельности учащихся с учетом организационно-методических особенностей.

Гипотеза основана на предположении о том, что уроки физической культуры в сельской малокомплектной школе будут более эффективными в организационно-методическом плане, если будут учтены:

- ✓ индивидуально-возрастные особенности учащихся;
- ✓ рациональное использование средств, методов, форм проведения; ✓ педагогическое опыт (мастерство) учителя физической культуры.

База исследования: МБОУ «Сотгинская средняя общеобразовательная школа» МР «Усть-Алданский улус (район)» и МБОУ «Онерская СОШ» Усть-Алданского улуса РС (Я).

Для проверки гипотезы и решения задач исследования мы использовали разнообразные методы: анализ научно-методической литературы, наблюдение, анализ практических уроков, беседа, обобщение передового педагогического опыта, сравнение, обобщение полученных данных.

Мы использовали схему педагогического анализа уроков с целью выявления организационно-методических аспектов и особенностей.

С целью обобщения передового педагогического опыта мы изучили опыт ведущих учителей Усть-Алданского улуса:

МБОУ «Онерская СОШ № 1», учитель физической культуры Ушницкий Андрей Андреевич, педстаж 35 лет.

МБОУ «Сотгинская СОШ», учитель физической культуры Сокольниковы Елена Васильевна, педстаж 17 лет.

Таким образом, проведенное исследование с целью выявления организационно-методических аспектов урока физической культуры в сельской малокомплектной школе позволило сделать следующие выводы:

1. Сельская малокомплектная школа является одним из основных компонентов образовательного пространства России. В силу специфики социально-культурных сложившихся традиций обучения и воспитания, уклада жизни, от которых существенно зависит процесс физического воспитания, уровень физической подготовленности учащихся, сельская школа является актуальным и интересным для изучения объектом.

2. Среди основных организационно-методических аспектов урока физической культуры в малокомплектной сельской школе можно выделить:

- *Учет индивидуально-возрастных особенностей учащихся*
- *Объединение одной темой программного содержания*
- *Применение поточного метода выполнения упражнений*
- *Использование принципа «разновозрастного обучения»*
- *Учет сложности и дозировки упражнений*
- *Заблаговременная подготовка материально-технической базы, спортивного инвентаря*

3. Сравнительный анализ уроков и педагогическое наблюдение выявило, что проводить урок сложнее в малокомплектной школе, чем в общеобразовательной, в силу слабой оснащенности материальной базы и отсутствия спортивного инвентаря, разновозрастного и малого контингента учащихся, одновременного решения общих и частных задач урока и др. К положительным сторонам можно отнести: полноту учебного контроля, индивидуализацию обучения, помощь и показ старшими ребятами, доброжелательная обстановка и т.д. Среди отрицательных – меньшую плотность урока, неоднородность нагрузки на учащихся, нехватку инвентаря, разный возраст учащихся, неизбежный контроль и т.д.

Поскольку отдельной программы физического воспитания в малокомплектной школе нет, в данной ситуации большее значение для организации учебно-воспитательного процесса приобретает планирование, многие темы учебной программы повторяются в каждом классе, но с разным уровнем требования к учащимся. Исходя из этого, что бы провести урок физической культуры нужно подобрать более эффективные формы, методы, приемы обучения и воспитания.

4. Неоценимый вклад в физическом воспитании учащихся сельских школ вносит учитель физической культуры. Личность учителя сельской школы многогранна, что *мы выявили при* изучении и обобщении педагогического опыта учителей физической культуры. Использование разнообразных форм физического воспитания, урочной и внеурочной деятельности способствуют повышению интереса и мотивации учащихся к занятиям физической культурой и спортом. Педагогическое мастерство, творческий подход, способность к саморазвитию и самосовершенствованию являются прочным фундаментом качественных и эффективных уроков физической культуры.

Значение физкультуры в воспитании личности огромно. Чтобы его описать, для этого необходимо много страниц и времени. Проблема организации образовательной деятельности в условиях дефицита кадровых, ресурсных источников сельского социума, модернизации и перестройки процессов обучения и воспитания остаются предметом дальнейших исследований.

Кудрин Е.П., Федорова А.С.
аспиранты ИФКИС СВФУ им. М.К. Аммосова

Актуальность. Наше здоровье является нашим самым дорогим сокровищем и именно поэтому о нём нужно постоянно заботиться. К одному из таких способов относится такая процедура как массаж. Массаж - союзник спорта, поэтому там, где был развит спорт, процветал и массаж. Он преподавался в древнегреческих гимназиях наряду с физическими упражнениями. Величайшие врачи Древней Греции считали массаж обязательным и существенным элементом эллинской медицины и физического воспитания. Древнегреческие спортсмены перед состязанием и после него поступали в распоряжение "педотрибов" (учителей гимнастики), которые мыли их, растирали, смазывали и посыпали мельчайшим песком, который доставлялся с берегов Нила. Римские гладиаторы перед поединком с помощью растираний делали суставы и мышцы гибче и сильнее. Индийские кулачные бойцы применяли взаимный массаж с использованием масел и глины, выполняя приемы руками и ногами. В Индии и Китае, Древней Греции и Риме массаж широко использовался в системе физического воспитания воинов, гладиаторов и кулачных бойцов. Римляне и греки выделяли такие виды массажа, как предварительный (выполняемый перед выходом атлета на арену), тренировочный, восстановительный (для снятия утомления).

Не секрет, что массаж – это уникальная процедура как лечения, так и профилактики различных заболеваний. Порой достаточно сделать массаж, чтобы избавиться от головной боли, хронической усталости, преодолеть скованность движений или болезненные ощущения в спине, конечностях и других частях тела. Самый распространенный и применяемый повсеместно – это классический массаж.

Цель исследования: анализ научно-исследовательской литературы по теме исследования, подбор приемов массажа спины.

Классический массаж применяется для устранения болевого синдрома, отеков, спазмов, для быстрого восстановления травмированных тканей. Вместе с тем классический массаж отлично восстанавливает силу мышц, повышает их работоспособность, укрепляет связки и суставы. Кроме того, сделать массаж полезно для укрепления иммунитета и восстановления психофизического состояния. Она способствует улучшению лимфо- и кровообращения. Важное правило классического массажа – это выполнение массажных приемов по ходу лимфатических путей.

Классический массаж – это полноценный массаж всего тела или его отдельных участков с применением таких массажных активных и пассивных приемов, как разминание, поглаживания, вибрации и разминания.

Классический массаж — это целый комплекс классических массажных традиций, направленный на расслабление напряженных мышц (после трудного рабочего дня или активных тренировок), а также восстановление функций всех систем организма.

Общий классический массаж применяется для улучшения кровообращения, повышения общего тонуса, для коррекции фигуры, ликвидации болей, укрепления суставов, а также для общего положительного влияния на организм.

Классический массаж является наиболее древним видом массажа, поэтому впитал в себя все наиболее действенные техники, и поэтому известен также как лечебный.

Массаж, проведенный после интенсивной тренировки, вызывает приятное ощущение бодрости, предупреждает развитие ригидности (уплотнения) и болезненности мышц.

Нервная система с ее воспринимающим аппаратом первая реагирует на механические раздражения, наносимые во время массажа. Изменяя силу, характер и продолжительность массажа, можно изменять и функциональное состояние коры головного мозга, снижать или повышать общую нервную возбудимость, усиливать или оживлять утраченные рефлексы, активизировать питание пострадавших тканей. Под влиянием массажа улучшается функция проводящих нервных путей, улучшается связь коры головного мозга с мышцами, сосудами и внутренними органами.

Глубокое влияние оказывает массаж и на периферическую нервную систему: ослабляет или прекращает боли, улучшает проводимость нерва при его повреждении. Действие массажа на нервную систему формируется также под влиянием факторов внешней среды. Так, наличие отрицательно действующих раздражителей (шум в массажном кабинете, громкие разговоры массажистов, ожидание в очереди) значительно снижает лечебный эффект массажа.

Массировать можно каждую часть тела. Однако самым ходовым и востребованным является, конечно же, массаж спины. Необязательно чтобы массаж выполнял квалифицированный специалист - его может делать любой человек. Главным является то, чтобы он это делал правильно.

Мас-рестлинг - национальный вид спорта народов Саха (Якутия), является ациклическим, силовым видом спорта, где наибольшая часть нагрузки во время тренировки и соревнования получают мышцы спины, ноги и предплечья.

Заключение: В области спины напряжение и боль накапливаются в верхнем и поясничном отделах спины, а также в районе лопаток. Начинать делать массаж спины нужно с разогрева мышц. Разогреть и размять мышцы проще всего при помощи активного растирания, которое осуществляется ребрами ладоней. При этом направление движения от низа к верху и от середины спины к бокам по диагоналям под углом в 45 градусов.

Порядок массажа – поясница, продольные мышцы спины, бока, лопатки, шея и плечи. Заканчивая процедуру массажа спины, следует сделать несколько спокойных поглаживаний спины, чтобы расслабить рецепторы кожи.

Правильно делать массаж спины применяя специальный крем или масло с разогревающим эффектом. Если таких вспомогательных средств нет, то можно использовать обычное оливковое масло, но тогда для разогрева мышц потребуются затратить немного больше времени. Можно также добавлять в оливковое масло немного эфирного масла, чтобы совместить массаж с сеансом ароматерапии.

После того как вы разогрели мышцы поясничного отдела можно начинать делать массаж спины. Можно гладить, постукивать разминать и гладить зону массажа. Нужно соблюдать главное правило - все должно идти в направлении снизу вверх.

□ Поглаживание. *Основные приемы:*

Прямолинейное, зигзагообразное, спиралевидное, комбинированное, продольное *Вспомогательные приемы:*

Граблеобразное, гребнеобразное, щипцеобразное (на ахилловой сухожилии) •

Выжимание. *Основные приемы:*

Основанием ладони, с перпендикулярным отягощением, ребром ладони, *Вспомогательные приемы: предплечье.*

Клювовидный, ребром большого пальца (руки)

• Разминание. *Основные приемы: более 5%*

Ординарное разминание, двойной гриф, двойное кольцевое разминание, двойное ординарное, продольное разминание, ординарное продольное разминание, кругообразные подушечками большого пальца (и попеременно на спине), щипцеобразные (на спине) *Вспомогательные приемы:*

Валяние, накатывание, сдвигание (от себя), (в дальнюю сторону), сжатие (спина)

• Растирание. *Основные приемы:*

Прямолинейное подушечками и бугром пальцев (снизу вверх), кругообразное ребром ладони, гипотенером, прямолинейное, кругообразное, подушечками пальцев (межреберная), штрихование *Вспомогательные приемы:*

Пиление, пересекание

• Вибрация *Прерывистая:* поколачивание, рубление.

Непрерывистая: потряхивание, встряхивание (и.п. лежа на животе). Литература:

1. Бирюков А.А. Массаж. М.,1988.

2. Васичкин В.И. Профилактика спортивного травматизма с помощью восстановительного массажа.

Киев, 1976

3. Васичкин В.И. Справочник по массажу. Л., «Медицина», 1990.

4. Васичкин В.И. Техника массажа. Тюмень, 1992.

5. Васичкин В.М. Всё о массаже. М.,1998.

6. Дубровский В.И. Применение массажа при травмах и заболеваниях у спортсменов. Л.,1991. 7. Куничев Л.А. Лечебный массаж. Л.,1985.

Макарова А.Н.

учитель

ГБУ РС (Я) «ЧРССОШИ им. Д.П. Коркина»

К вопросу о проблеме воспитания будущих тренеров в спортивной школе

В современном мире, как и в прошлые века, спорт объединяет большое количество стран и народов. Все мы знаем, что спорт один должен стать пропагандистом здорового образа жизни. Он должен стать альтернативой к пагубным привычкам, которые порождает 21 век.

В настоящее время одним из актуальных вопросов в сфере спорта является подготовка высококвалифицированных тренеров. Чтобы приобщить к спорту все большие слои населения открываются спортивные школы по подготовке учащихся к различным видам спорта, строят спортивные залы. Потому что, только из лучших спортсменов получают хорошо знающие свою работу тренера.

Школа, где мы работаем, носит имя Великого тренера 20 века Д.П. Коркина и работает по программе «Чемпион своей судьбы». Под этим мы подразумеваем, что только те становятся настоящими спортсменами, которые становятся хозяевами своей судьбы.

В нашем социуме, где детский сад, спортивная школа и физкультурный институт, работая в тесном сотрудничестве, могут наилучшим образом внедрять практику педагогики преемственности. Так, дошкольники и младшие школьники, испытавшие на себе вкус победы, участвуя в различных спортивных состязаниях как «Олимпионик», оттачивая свои спортивные данные в стенах спортивной школы, а в дальнейшем, обучаясь в физкультурном институте, получают реальную возможность после получения диплома

стать тренерами. Причем тренерами, испытавшими на себе весь этап становления спортсмена, могли бы, работать с детьми всех возрастов начиная с детского сада. В этом плане все три учебных учреждения, работая согласованно, могут стать кузницей лучших тренеров и физкультурных работников.

Для полноценного развития спортсмена необходимо и нравственное и духовное воспитание. Одним из факторов для получения полноценного воспитания как мы считаем, является воспитание искусством, то есть развитие чувства прекрасного. Только человек испытывающий радость от красоты окружающей среды становится духовно богатым человеком. В этом плане наряду с культурой других народов он должен впитать в себя и культуру родного народа. Для чего это нужно? Из года в год меняются ценности у спортсменов, и они становятся антигуманными. Это получается от того, что спортсмен перед собой ставит узкие цели, такие как, нажива, материальные блага и деньги. А это порождает другой порок, как ставить перед соревнованием такую задачу, к примеру, любой ценой победить соперника. Отсюда и антигуманное отношение к своим соперникам. В качестве примера можно привести такие высказывания американцев; «Спорт – это выражение ненависти друг другу... Это последняя возможность, которую наша цивилизация предоставляет двум людям. Спорт – наиболее близкая к войне область человеческой деятельности» (Р. Рейган). Прочитав, такое высказывание приходишь к мысли, что в Америке уходят в прошлое такие понятия как в гуманность, мир, дружба.

В нашей республике в качестве стимула на больших соревнованиях ставят большие призы, что глядя на это, невольно приходит мысль, что и у нас не за горами проблема американских спортсменов. А ведь, наш народ живя в суровых условиях холодного климата выработал такие качества, как сочувствие, взаимопомощь и гуманность по отношению к окружающим.

Весь коллектив школы работает над тем, чтобы наши дети выросли не только физически развитыми, но и гуманными людьми. Компонентов при воспитании такой личности множество. Каждый учитель и воспитатель работает, исходя из общих задач школы, которая отражена в программе «Чемпион своей судьбы»: воспитание гармонично, духовно, нравственно развитой личности.

Работая, по общеобразовательной программе разрабатываем авторские программы с национальными компонентами. К примеру, авторская программа учителя изобразительного искусства «Мой народ – моя гордость» учитывает национальную особенность учащегося. Мы считаем, что это наиболее развивает воображение, глубже затрагивает их души, и связывает детей со своими корнями. С этой целью, например, в программе включены такие виды работ как, иллюстрирование сцены со схваткой борцов в хапсагай из произведения Мординова Н Е «Аймалбан», «Ачаа сабаана» и другие высмеивающие пороки людей, которые существуют и в наши дни. Декоративное оформление матрешек в якутском наряде, украшение якутскими узорами национальной утвари, эскиз грамоты по национальным видам спорта способствуют формированию чувства вкуса, а так же замечать, оценить и оберегать, что создано вокруг людьми. Таким образом, в процессе рисования, дети, впитывают духовные ценности родного народа, и приобщиться к творению прекрасного. А рисуя, дети не только учатся к азам рисования, но еще и формируются вместе со своими героями, сопереживая вместе с ними их радости и горести. Как мы знаем, основатель современного олимпийского движения, Пьер де Кубертен, старался всесторонне быть развитым.

Он кроме всего играл на фортепиано, отлично рисовал а, великий писатель Н.Гоголь боялся одностороннего развития.

Таким образом, для того чтобы получить настоящего преданного к своему делу тренера, как наш Д.П. Коркин необходимо, чтобы спортсмен стал гармонично развитой личностью. Только воспитав, настоящих спортсменов, «Чемпионов своей судьбы», а в будущем тренеров, можем противостоять издержкам современного общества. И только люди, придерживающиеся и пропагандирующие здоровый образ жизни, станут составляющими наш современный мир. Значит, настоящего спортсмена можно считать человеком будущего общества, где нет алкогольной, химической зависимостей и агрессии.

Макеева Ю.С.
студентка 5 курса ИФКиС,
СВФУ им. М.К. Аммосова

Особенности физического развития и подготовленности детей с нарушением интеллекта

Повышенное внимание в наше время к проблеме детей с умственной отсталостью связано с тем, что из всех функциональных отклонений в развитии ребенка с умственной отсталостью по социальным последствиям является наиболее тяжелым дефектом нашего общества. В настоящее время, целью обучения и воспитания умственно отсталых детей, становится все большее приобретение знаний, умений и навыков, в том числе и двигательных, такого уровня, которые бы позволили адаптироваться к социальным нормам и предстоящей самостоятельной жизни.

Известно, что показатели физического развития детей с умственной отсталостью отличаются от показателей здоровых детей. Так же физическое развитие детей с умственной отсталостью проходит медленнее, чем у нормальных детей. Это говорит о том, что функциональное развитие таких детей не проходит без дефектов, так как умственно отсталые дети имеют резкие колебания работоспособности, быструю утомляемость, неустойчивость в эмоционально – волевой сфере, что в последствии влияет на их социальную интеграцию в общество. Особенности физического развития детей данной категории во многих литературных

источниках изложены недостаточно и отражают лишь наиболее общие показатели соматического развития. Наиболее часто встречаются суждения, что у детей с легкой степенью умственной отсталости отмечается отставание физического развития, замедление ростовых процессов и соматическая задержка по сравнению со здоровыми сверстниками. Многие ученые выявляли, что в показателях длины и массы тела, окружности грудной клетки, жизненной емкости легких умственно отсталые дети отстают от нормально развивающихся сверстников, но иногда некоторые из них могут превосходить средние данные физического развития здоровых детей. Также у детей с легкой степенью умственной отсталости прослеживаются различные нарушения телосложения. Поэтому актуальным становится достижение умственно отсталыми детьми такого уровня физического развития, который позволит им адаптироваться к социальным нормам и предстоящей самостоятельной жизни.

По мнению ряда исследователей, решающее значение в решении проблемы интеграции и социализации детей с умственной отсталостью в жизнь современного общества приобретает физическая культура и спорт. Это объясняется следующими обстоятельствами: во-первых, физическая культура и спорт позволяют проявляться личным качествам умственно отсталых школьников; во-вторых, расширяют общение данных школьников с «нормальными» сверстниками; и, в-третьих, физическая культура и спорт способствуют накоплению двигательного опыта и базы двигательных действий у данных школьников; развитие двигательной базы способствует их адаптации к самообслуживанию, а следовательно, и ко всему прочему, что связано с процессом социализации.

Нами было проведено исследование, с целью которого являлось исследование особенностей физического развития детей с нарушением интеллекта и сравнение его со стандартами физического развития здоровых школьников.

Исследование проводилось в период прохождения преддипломной практики на базе МОКУ «Специальной (коррекционной) общеобразовательной школы- интернат № 34 VII вида (со структурным подразделением классов VIII вида)».

В исследовании принимали участие 12 детей с нарушением интеллекта в возрасте 10-11 лет: 6 детей экспериментальной группы- 2 «а» класс и 6 человек контрольной группы – 3 «б» класс. В нашем исследовании физическое развитие определялось по общепринятой методике. Определялись следующие показатели физического развития: соматометрические: длина с точностью до 1 см и масса тела с точностью до 0,5 кг, физиометрические: жизненная емкость легких, динамометрические показатели (сила мышц правой и левой кисти) кг.

В таблицах 1, 2 представлены показатели физического развития умственно отсталых школьников в сравнении с показателями физического развития здоровых школьников.

Таблица 1 Особенности физического развития школьников 2 «а» класса.

Ф.И.О.	рост	вес	пресс	гибкость	жел	сила кисти пр/лев
Захаров Саша	136	29	15	10	1,2	7/8
Ли Карина	133	26	13	12	1,6	6/9
Цимерман Снежана	121	22	11	11	1,5	8/9
Краченко Миша	132	39	11	8	1,5	5/3
Сивцева Арина	125	29	11	5	1,2	7/8
Шишков Влад	135	28	19	9	2	9/13

таблица 2 Особенности физического развития школьников 3 «б» класса.

Ф.И.О.	рост	вес	пресс	гибкость	жел	сила кисти пр/лев
Мецкер Андрей	131	28	23	12	1,4	10/9
Лях Вика	130	24	12	14	1,9	5/6
Забара Ксюша	138	34	18	6	1,5	7/6
Левух Павел	132	27	10	13	1,5	8/11
Усков Руслан	134	29	15	8	1,3	5/8
Кашкаданов Андрей	132	26	17	17	1,6	1,6

Как видно из таблиц 1, 2, большинство показателей физического развития школьников 11 – 12 лет, имеющих отклонения в умственном развитии и их здоровыми сверстниками, имеют значительные различия. Причем наличие существенных различий в параметрах физического развития практически не зависят от возраста. По таким показателям, как длина тела, жизненная емкость легких, кистевая динамометрия правой и левой рук выявлены достоверно более высокие значения у здоровых школьников по сравнению с детьми с

легкой степенью умственной отсталости. Исключение составляет показатель окружности грудной клетки у умственно отсталых детей, где не было выявлено достоверных различий, чем у здоровых школьников. Не выявлено также достоверных различий по такому параметру физического развития, как масса тела.

Полученные данные показывают, что исследуемые показатели физического развития с возрастом увеличиваются.

Об этом свидетельствуют и исследования многих ученых, в которых физическое развитие как один из показателей здоровья отражает влияние многочисленных факторов внешней и внутренней среды на организм человека [2]. Кроме того, физическое развитие умственно отсталых школьников тесно связано с совершенствованием психических процессов [5]. Следовательно, нарушение соматического здоровья зачастую сказывается на развитии психики ребенка, на его способности к обучению. Поэтому физическому развитию детей специалисты придают важное значение.

Таким образом, можно сделать следующий вывод, что учащиеся специальной коррекционной школы существенно отличаются по своему физическому развитию от школьников общеобразовательной школы и могут рассматриваться по этим показателям как члены различных совокупностей. Литература

1. Аксенова Л.И. Специальная педагогика: Учебное пособие для вузов/ Л. И. Аксенова, Б. А. Архипов, Л. И. Белякова и др.; Под ред. Н. М. Назаровой.-2-е изд., стереотип.- М.: Академия, 2001.-394 с.
2. Дорожнова К.П. Роль социальных и биологических факторов в развитии ребенка / Дорожнова К.П. - М.: Медицина, 1983. - 160 с.
3. Ивинский Д. В. Развитие двигательных качеств умственно отсталых школьников в условиях специальной (коррекционной) школы-интерната VIII вида: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Д.В. Ивинский Д.В. – Тамбов, 2007 . – 24 с.
4. Левушкин С.П. Стандарты морфофункционального развития школьников г. Ульяновска разных типов телосложения / С.П. Левушкин: Учебное пособие. – Ульяновск: УлГУ, 2004 . – 60 с.
5. Психологические вопросы физического воспитания в школе. Сборник работ ин-тов физ. культуры. Под ред. чл.-корр. АПН РСФСР д-ра пед. наук проф. П. А. Рудика, д-ра пед. наук проф. А. Ц. Пуни и доц. Н. А. Худадова.

Наумов П.В.,
ассистент кафедры СЕТИиС
ФГБОУ ВПО «ЧГИФКиС»

Содержание базовой подготовки борцов вольного стиля 13-14 лет

Актуальность. Вольная борьба в настоящее время является одним из самых перспективных видов спорта. Она популярна на всех континентах, не требует особой технической оснащенности, доступна самым широким слоям населения. Являясь своеобразным реализатором естественных физических движений, сформировавшихся в процессе исторического развития человечества, и впитав в себя веками апробированный опыт единоборства, она как никакой другой вид отвечает двигательным запросам современного человека. Наличие широкого диапазона весовых категорий позволяет заниматься ею независимо от индивидуальных морфологических особенностей и физического развития.

Научно-методическая разработка вопросов тактико-технического мастерства борцов является сегодня одним из важнейших направлений теории и практики вольной борьбы. Известно, что высокие спортивные результаты не возможны без учета биологических законов развития организма человека в различных возрастных периодах. При этом педагогическая деятельность проявляется через воздействие посредством физических упражнений на спортсмена с учетом достижения им в будущем таких двигательных кондиций, объема двигательных компетенций, чтобы он мог побеждать соперника, не совершающего технических и тактических ошибок. Поэтому развитие теории базовой подготовки двигательных компетенций юных борцов, закладывающего начало большого пути перспективного спортсмена, в настоящее время крайне необходимы и актуальны, что явилось обоснованием выбора данной темы.

Целью нашего исследования заключается в теоретическом обосновании и экспериментальном апробировании оптимального содержания базовой подготовки юных борцов 13-14 лет.

Задачи исследования:

- исследовать состояние изучаемой проблемы в теории базовой подготовки в вольной борьбе;
- апробировать и экспериментально доказать эффективность разработанного содержания базовой подготовки юных борцов, а также разработать и предложить практические рекомендации.

Гипотеза исследования основана на предположении о том, что разработка оптимального содержания базовой подготовки юных борцов подросткового возраста будет эффективна, если:

- опираться на положения теоретических литературных источников по проблеме базовой подготовки юных борцов;

- использовать передовой педагогический опыт ведущих тренеров по вольной борьбе, работающих с юными борцами подросткового возраста, в содержательной области базовой подготовки;
- учитывать возрастные и индивидуальные особенности юных борцов вольного стиля подросткового возраста.

В ходе опытно-экспериментальной работы для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

1. Анкетирование и интервьюирование тренеров по определению оптимального содержания базовой подготовки юных борцов подросткового возраста.
2. Педагогическое наблюдение за воспитанниками – юными борцами подросткового возраста в процессе учебно-тренировочной деятельности.
3. Педагогическое тестирование определенных физических качеств и способностей юных борцов на разных этапах экспериментальной работы.
4. Статистическая и математическая обработка полученных данных экспериментальной работы.

Итоговые сводные данные для сравнения результатов экспериментальной и контрольной групп в базовой подготовке по 4 видам тестов СФП на констатирующем этапе представлены в диаграмме №1. Представленные показатели экспериментальной и контрольной групп, а также математические вычисления по t – критерию Стьюдента выявили достоверность результатов от 80% до 99,9% по всем видам тестирования СФП.

Итоговые сводные данные для сравнения результатов экспериментальной и контрольной групп в базовой подготовке по 4 видам тестов ТТП на констатирующем этапе представлены в диаграмме №2. Представленные показатели экспериментальной и контрольной групп, а также математические вычисления по t – критерию Стьюдента выявили недостоверность результатов по тесту 1 и 2, достоверность от 90% до 95% в 3 и 4 тестах ТТП.

Анализ теоретических положений литературных источников выявил, что в организации базовой подготовки юных борцов вольного стиля, сенситивным периодом является возраст детей 13-14 лет. В содержании базовой подготовки юных борцов вольного стиля согласно теоретическим положениям тренер должен особое внимание обращать на:

- формирование базовых физических компетенций, базовой техники, а также основ стратегической и тактической подготовки юных борцов;
- использование игрового метода в организации учебно-тренировочной деятельности юных борцов как наиболее соответствующего возрастным особенностям воспитанников данного возраста в сочетании со строгим учетом величины, направленности, координационной сложности и динамики нагрузки;
- воспитание у юных борцов способности постоянного самоконтроля за своим функциональнофизиологическим, гигиеническим состоянием, а также режима дня, питания, собственных ростово-весовых показателей.

Обобщая многочисленные данные о физиологических и психологических возрастных особенностях детей подросткового возраста, можно отметить следующие особенности сенситивных периодов, имеющих значение для занятий спортивной борьбой. Так, в период от 13 до 14 лет у мальчиков наиболее динамично происходит развитие следующих физических показателей и качеств:

- ростово-весовых показателей;
- силы;
- быстроты;
- скоростно-силовых качеств;
- выносливость за счет увеличения аэробной мощности; - координационные способности.

Особенностями, используемых в процессе базовой подготовки борцов вольного стиля 13-14 лет, являются следующие методы и средства тренировки:

- *игровой метод*, включающий в учебно-тренировочный процесс игры в касания, игры в атакующие захваты, игры в блокирующие захваты, игры в теснения;
- *нетрадиционные средства*, такие как идеомоторные упражнения, принудительно-имитирующие упражнения, упражнения со срочной информацией, электростимулирующие упражнения и упражнения принудительно ограничивающие некоторые функции организма.

В процессе опытно-экспериментальной работы в результате анкетирования и интервьюирования ведущих тренеров Республики Саха (Якутия) и специалистов по вольной борьбе нами определен оптимальный вариант содержания базовой подготовки юных борцов.

Полученные в ходе эксперимента по апробации оптимального содержания базовой подготовки положительные результаты тестирования специальной физической и тактико-технической подготовки юных борцов доказывают наши гипотетические предположения.

На основании доказательства выдвинутой гипотезы можно констатировать достижение цели исследования в теоретическом обосновании и экспериментальном апробировании и доказательстве оптимального содержания базовой подготовки юных борцов 13-14 лет.

Учитывая достигнутые положительные результаты исследования, нами разработаны практические рекомендации для тренеров и специалистов по вольной борьбе, работающих с юными борцами на этапе базовой подготовки по определению его содержания и организации.

**Неустроев Н.Д.,
студент ТСП-08А
Платонов Д.Н.
к.п.н., заведующий
кафедры зимних видов спорта,
ИФКиС СВФУ им. М.К. Аммосова**

Развитие скоростно-силовых качеств лыжников-гонщиков

Введение. В лыжном спорте, решающее значение для достижения спортивных результатов имеют высокоразвитые качества общей и скоростно-силовых качеств, уровень развития аэробных и анаэробных возможностей организма спортсмена. При недостаточном развитии скоростно-силовых качеств немалым является высокий уровень общей и специальной подготовок лыжников-гонщиков.

Методика воспитания скоростных способностей – это прежде всего выполнение хорошо освоенного задания на предельных скоростях, что позволяет спортсмену сосредоточить все усилия на скорости, а не на способе выполнения упражнений.

Актуальность данной проблемы заключается в том, что для достижения в таком виде спорта как лыжный спорт высоких результатов, важно развивать специальные скоростно-силовые качества лыжников-гонщиков.

Целью исследования является оптимизация средств и методов, используемых в развитии скоростно-силовых качеств у лыжников-гонщиков. Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

1. Определить возрастные особенности развития скоростно-силовых качеств лыжников-гонщиков.
2. Определить методы и средства развития скоростно-силовых качеств лыжников-гонщиков.

Организация исследования. В исследовании приняли участие юноши (10 человек), занимающиеся лыжным спортом в АСОШ Амгинский улус, с.Абага. Стаж их занятий этим видом спорта на начало эксперимента составлял 2,5 года. Возраст был между 14 и 16 годами (1994-1996 года рождения). Спортивная квалификация - 1-2 юношеские разряды. Исследование проводилось два месяца. Тестирование проходило в три дня. В первый день спортсмены выполняли тест: лыжников-гонщиков ускорение в течение трех минут по схеме: 3старта по 100метров (в максимальном темпе). Во второй день тест: ускорение без палок лыжников-гонщиков в течение 5 минут, с минутным перерывом между ускорениями. И в третий день спортсмены выполняли тест: лыжников-гонщиков силовые ускорения на 500метров в течение 1.30минуты.

При сравнении тестов установлено, что имеются достоверные различия в количестве ускорений, проведенных на последних минутах тестов в пользу второго. Кроме того, обнаружено резкое снижение качества техники выполнения по сравнению с тестом, что, по нашему мнению, является следствием большего утомления испытуемых в первом тесте. Анализ 5-минутного восстановительного периода также подтвердил наличие более глубоких сдвигов в организме лыжников-гонщиков после теста. ЧСС превысила 200 уд/мин. А большие нагрузки должны применяться очень осторожно при работе с юными спортсменами. В ходе всего исследуемого периода отмечаются достоверные различия в темпах восстановления. При этом следует отметить, что после теста ЧСС превышает 190-205 уд/мин. Это свидетельствует о том, что кардио-респираторная система работает с большим напряжением и значительными последующими функциональными сдвигами. В связи с тем, что это является большой нагрузкой на организм лыжников-гонщиков-юношей, данный тест не всегда пригоден для контроля за уровнем их скоростно-силовых качеств, особенно в период подготовки к соревнованиям, применение его наносит заметный след на последующую нагрузку в недельном цикле. Однако наряду с этим стоит отметить, что применение теста на этапе подготовки к соревнованиям может быть эффективным, так как позволит выявить уровень проявления технической и морально-волевой подготовленности лыжников-гонщиков на фоне наступающего утомления. Сравнение с тестом по качеству техники превосходит, однако нагрузка в первом случае оказалась выше, о чем свидетельствуют величины ЧСС в ходе восстановления. Тест даёт более оптимальные сдвиги в организме и, как выявлено в исследовании, более эффективен, так как техника изменяется в незначительных пределах. В ходе пятиминутного восстановительного периода удаётся выявить степень функциональной подготовленности лыжника-гонщика. Тест можно применять непосредственно в условиях подготовки к соревнованиям, где он будет играть двойную роль: во-первых, как тренирующий фактор, во-вторых - как контролирующий.

Результаты исследования. Нами было проведено исследование в течение двух месяцев. В течение учебно-тренировочных занятий мы включали предложенные нами специальные упражнения на

развитие скоростно-силовых качеств. После повторного тестирования мы получили следующие данные. Уровень повышения развития скоростно-силовых качеств у лыжников-гонщиков повысился: на дистанции у лыжников-гонщиков (ускорение в максимальном темпе)на дистанции у лыжников-гонщиков ускорение без палок минутным перерывом между периодами, на дистанции у лыжников-гонщиков силовые ускорения минутным перерывом между периодами. В итоге полученных результатов мы можем сделать следующие выводы, что предложенные нами специальные упражнения для развития скоростно-силовых качеств дали положительный эффект. Для лыжников-гонщиков такой прирост развития скоростно-силовых качеств является оптимальным. Методы, используемые нами в учебно-тренировочных занятиях, были подобраны правильно: интервальный, повторный, игровой. Игровой метод необходимо использовать в тренировочных занятиях у лыжников-гонщиков для того, чтобы не происходило утомление. Интервальный необходим для повышения скоростной скоростно-силовых качеств. Игровой и повторный методы у лыжников-гонщиков развивают скоростно-силовую выносливость. Менее эффективным методом для развития скоростносиловых качеств является равномерный метод, так он больше служит для развития общей скоростносиловых качеств, но мы его применяли для того, чтобы у лыжников-гонщиков не было сильного утомления.

Выводы. Анализ научно-методической литературы и проведенные исследования позволили нам сделать следующие выводы:

1. Скоростно- силовые качества являются одним из важных физических качеств, необходимых для лыжников-гонщиков. Специальные скоростно- силовые качества для каждой спортивной дисциплины имеет свои ведущие компоненты, определяющие её специфичность в конкретном виде соревновательной деятельности.

2. В течении исследования мы использовали в основном интервальный, и игровой метод. Игровой метод применялся нами с целью снятия напряжения и предупреждения утомления. Методами и средствами развития скоростно-силовых качеств являются: интенсивность упражнения – максимальная, субмаксимальная, большая, а также может быть средней, умеренной и малой; продолжительность упражнения – максимальная – до 20 сек., субмаксимальная – от 40 сек до 2 мин; продолжительность интервалов отдыха – от полного покоя до специального восстановительного воздействия (массаж, дыхание кислородом и т.п.), а также различные методы: равномерный, переменный, методы с однократным или много кратным выполнением тренировочных упражнений и методы, в которых отражены особенности организации занятий или условия выполнения упражнений (соревновательный метод, метод круговой тренировки, игровой метод и т. д.).

3. Возрастные особенности развития скоростно-силовых качеств у лыжников-гонщиков зависит от возраста, от уровня развития сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем: так, в детском, подростковом и юношеском возрасте организм еще недостаточно приспособлен для выполнения длительной работы. Это связано с недостаточным развитием сердца и дыхательного центра. Серьезная специальная работа по развитию скоростно-силовых качеств должна начинаться лишь после окончания полового созревания, но и в подростковом периоде, как и в юношеском можно начинать эту работу, но ее объем в общем объеме применяемых средств невелик.

Литература:

1. Бойко В.Ф., Данько Г.В. Физическая подготовка лыжников-гонщиков. - М., 2004. - 224 с.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 330 с.
3. Волков Н.И. Биохимические основы скоростно-силовых качеств спортсмена // Теория и практика физической культуры. - 1967. - №3 – с.15-21
4. Верхошанский Ю.А. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988-331с
5. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учебное пособие. - Р-на-Д, Феникс, 2004. - 214 с.

Оросин А.Э.
студент 5 курса
ИФКиС СВФУ им. М.К. Аммосова

Развитие скоростно-силовых качеств юных спринтеров с применением тренажерных устройств

Актуальность исследования. Победы и рекордные достижения якутских спринтеров свидетельствуют о непрерывном росте мастерства наших спортсменов. Однако, достижения якутских бегунов в ряде видов спринтерского бега еще значительно уступают результатам сильнейших бегунов России. Комплексный анализ, проведенный мной, показывает, что большие резервы повышения мастерства спринтеров на уровне высших спортивных достижений кроются в повышении качества работы с юными бегунами (В.Г. Алабин, А.В. Алабин, В.П. Бизин, 2007). Как показывает практика, методика тренировки и, в частности, скоростно-силовой подготовки юных спринтеров копирует подготовку членов взрослой сборной команды без должного

осмысливания и учета возрастных особенностей юных спортсменов (Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова, 1989). Это приводит к нарушению принципов многолетней спортивной тренировки и является основной причиной, препятствующей росту спортивных результатов юных бегунов на короткие дистанции при переходе в группу юниоров и взрослых. Поэтому очень многое в становлении юных спортсменов зависит от выбора наиболее оптимальной методики, рационального подбора специальных средств тренировки, учета возрастных особенностей организма.

Для развития скоростно-силовых качеств юных бегунов на короткие дистанции специалистами рекомендуется довольно значительное количество средств (А.Н. Макаров, П.З. Сирис, В.П. Теннов, 1990). Среди них упражнения на тренажерных устройствах занимают особое место, так как их использование позволяет выполнять работу в различных режимах, строго дозировать нагрузку, избирательно воздействовать на отдельные группы мышц, в том числе на те, которые в процессе применения беговых средств имеют меньшую возможность для своего совершенствования (В.Б. Зеличенко, В.Г. Никитушкин, В.П. Губа, 2005).

Применение специальных тренажерных устройств в тренировке спринтеров с каждым годом получает все большее распространение. Однако, несмотря на то, что тренажерные устройства широко используются в скоростно-силовой подготовке бегунов на короткие дистанции, многие методологические и методические вопросы, связанные с их применением, пока еще мало изучены. Не ясно, например, какова должна быть продолжительность выполнения упражнений общего и избирательного воздействия с различными отягощениями для развития скоростно-силовых качеств юных спринтеров, величина оптимальных отягощений, не установлено влияние отягощений на технику выполнения упражнений и т.д. Именно это и обуславливает актуальность изучения особенностей развития скоростно-силовых качеств спринтеров с использованием тренажерных устройств.

Объект исследования – тренировочная деятельность юных легкоатлетов.

Предмет исследования – методика развития скоростно-силовых качеств юных бегунов на короткие дистанции.

Гипотеза - предполагалось, что выполнение скоростно-силовых упражнений на тренажерных устройствах при определенных условиях может оказать существенное влияние на развитие специальной выносливости спринтера.

Цель и задачи исследования

Цель: совершенствование скоростно-силовых качеств юных спринтеров.

Для достижения поставленной цели предстояло решить следующие задачи:

1. Разработать методику для развития скоростно-силовых качеств юных бегунов на короткие дистанции с применением тренажерных устройств.
2. Экспериментально обосновать методику применения тренажерных устройств для развития скоростно-силовых качеств юных бегунов на короткие дистанции.

Методы исследования

Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования:

1. Изучение и анализ специальной научно-методической литературы;
2. Педагогический эксперимент;
3. Контрольно-педагогические испытания;
4. Методы математической статистики.

Организация исследования

Исследование проводилось в течение 3 лет (с октября 2008 г. по апрель 2011 г.) и включало в себя 4 этапа.

На первом этапе (2008) изучалась и анализировалась научно-методическая и специальная литература по теме исследования, осваивались методы тестирования и оформления протоколов, отбирались контрольные испытания.

На втором этапе (сентябрь 2008 г. — сентябрь 2009 г.). На основе полученных данных нами были разработаны серии учебных заданий, определена приоритетная последовательность их применения с учетом развития скоростно-силовых качеств юных спринтеров.

На третьем этапе (сентябрь 2009 — май 2010) с целью апробации и оценки эффективности разработанной методики, был проведен педагогический эксперимент. По результатам тестирования юные спринтеры были разделены на две равноценные группы: контрольную и экспериментальную (по 10 человек в каждой). За время педагогического эксперимента было проведено 217 учебно-тренировочных занятий.

Тренировочные занятия в каждой группе проводились шесть раз в неделю по три академических часа.

На четвертом этапе (сентябрь 2010 г. - декабрь 2011г.) проводилась статистическая обработка полученных данных, оценка эффективности последовательного применения серий учебных заданий, их содержания и количества в тренировочном процессе начинающих танцоров, а также внедрение результатов исследования в практику. Редактирование и оформление дипломной работы

Выводы 1. Продолжительность работы на тренажерных устройствах для развития скоростно-силовых качеств связана с величиной отягощений, амплитудой движений и скоростью выполнения упражнений. По особенностям изменения скорости и амплитуды движений при выполнении спринтерами скоростно-силовых упражнений общего и избирательного воздействий с отягощениями 20, 30 и 40% от максимального усилия были выделены две временные зоны. Продолжительность временной зоны, характеризующейся максимальной скоростью выполнения упражнений, для работы с отягощением 20% от максимального усилия равна 15с, с отягощением 30% - 10-15 с и с отягощением 40% - 10с.

2. Результаты спортсменов в беге на 300 метров улучшились в среднем на 2,9с. Это позволяет обоснованно говорить о широких возможностях применения тренажерных устройств для развития основных физических качеств юных бегунов на короткие дистанции.

3. Эффективность применения тренажерных устройств в развитии скоростно-силовых качеств зависит от величины отягощений, скорости выполнения упражнений и продолжительности работы. Для развития скоростно-силовых качеств юных бегунов на короткие дистанции следует, применять отягощения в пределах 20-40% от максимального усилия. Выполнение упражнений, как общего, так и избирательного воздействий на тренажерных устройствах с отягощениями больше 40% от максимального усилия приводят к нарушению структуры основного спортивного упражнения. Оптимальными для развития скоростно-силовых качеств спортсменов являются отягощения, равные 30% от максимального усилия.

4. Количество подходов для развития скоростно-силовых качеств при выполнении упражнений на тренажерных устройствах следует определять индивидуально для каждого спортсмена с учетом скорости их выполнения, снижение которой указывает на необходимость увеличить интервал отдыха между упражнениями или ограничиться прделанной работой.

Охлопков П.П.,
ассистент кафедры ФВ
Васильев Г.Ф.
в.н.с. ВНИИФК, г. Москва
Черкашин И.А.
д.п.н., профессор
ИФКиС СВФУ, ЧГИФКиС

Биодинамические особенности выполнения нокаутирующих ударов в боксе

По вопросам участия различных звеньев тела спортсменов в ударных действиях мнения специалистов очень часто неоднозначны. Одни исследователи считают, что все тело участвует в выполнении сильных ударов и удар, в целом, зависит от массы и скорости движения тела $\square 1 \square$, другие утверждают, что ударная масса зависит от веса руки и составляет примерно 4,5 кг. $\square 2 \square$. В учебниках по боксу эффективность ударов связывается с особенностями проявления кинетической энергии: $E=(mv)^2/2$ согласно формуле этой энергии мощность ударов связывается с проявлением скоростных возможностей боксеров, квадратично увеличивающих силу ударов при возрастании их скорости. При этом существует особенность, которую следует отметить, что в формуле приводится скорость равномерного движения, а в ударных взаимодействиях участвуют действия, выполняемые с ускорением, что, в конечном счете, не умаляет выявленную формулой закономерность, а придает ей более важное значение.

Таким образом, скорость выполнения ударных движений является важнейшим компонентом эффективности нокаутирующих ударов и именно над скоростью ударов необходимо работать тем, кто желает повысить эффективность ударных движений. В других видах спортивных единоборств, где имеются весовые ограничения и масса у спортсменов примерно одинаковая, увеличение эффективности боевых действий возможна только за счет увеличения скорости и исходя их особенностей вышеприведенной формулы.

Важно отметить ту роль, которую играет длина рычага руки участвующей в ударе и увеличение этого рычага приводит к возрастанию мощности удара, причем это относится как к ударам, выполняемым по варианту «тычок» (прямые удары в боксе) так и к ударам типа «крючок» (боковые и удары снизу в боксе). Удары тыльной стороной кулака, выполняемые в кикбоксинге и тайском боксе могут быть усилены только за счет разворота и включения в них «вращательной массы» движения. На величину ударов также влияет величина «присоединенной массы», которая изменяется в зависимости от вида ударов: баллистический или небаллистический виды ударов $\square 8 \square$.

Рассматривая биодинамические особенности выполнения ударных действий надо отметить следующий порядок участвующих в ударе звеньев тела:

1. Толчок стопы и перенос веса тела на впереди стоящую ногу;
2. Вращение тазобедренного сустава;
3. Вращательно-поступательное движение туловища;
4. Ударное движение руки; 5. Вращательное движение кисти.

Таким образом, сила удара является результатом суммирования скоростей отдельных звеньев тела при последовательном ускорении звеньев тела снизу вверх, причем каждое последующее звено начинает движение, когда скорость предыдущего достигает своего максимума. Специалисты по ударным единоборствам сравнивают это движение с движением волны или ударом кнута. Такое движение характерно для квалифицированных спортсменов, у спортсменов низкой квалификации отмечается одновременное включение в работу всех мышц.

В ударном движении ученые выделили две основные части: в первой – осуществляется ускорение всех звеньев тела, участвующих в ударном движении; во второй - происходит последовательное торможение звеньев тела снизу вверх за счет тормозящих действий левой и правой ног. Такой механизм движения способствует увеличению скорости, вышерасположенных звеньев тела соотносится с баллистическим характером движения [4]. Экономичность баллистических движений объясняется тем, что накопленная в начальной фазе кинетическая энергия (источник которой – сокращение мышц) используется целесообразно, а дополнительные усилия мышц, фиксирующих суставы сведены к минимуму.

Имеется еще один вид ударов, который называется небаллистический и в практике именуется как «толчок», а иногда называют «напряженный» или «фиксированный». Для высокоскоростных ударов, выполняемых по механизму баллистических движений, характерно резкое выбрасывание руки в начальной стадии движения, а в завершающей фазе удара имеет место снижение скорости, по сравнению с начальной. Небаллистические (скоростно-силовые) удары характеризуются равномерноускоренным движением руки на протяжении всей траектории движения. Для таких ударов характерным является последовательное включение мышечных групп, обеспечивающих выполнение ударного движения при наращивании скорости перемещения руки вплоть до попадания ее в цель.

По мнению специалистов бокса [5] в небаллистических ударах боксеров несколько напряжены мышцы-антагонисты, участвующие в управлении скоростью и точностью движений. В баллистических ударах точность меньше, поскольку связана с большой начальной скоростью и расслаблением мышцаантагонистов по сравнению с небаллистическими.

Как показывает практика, баллистические удары применяются преимущественно в качестве прямых ударов руками на дальней и средней дистанции, небаллистические более подходят на средней и ближней дистанциях в виде крюков по туловищу и голове. Мы согласны с мнением Д.Д. Донского, что при ударе рукой кинематическая цепь образует своего рода ударный рычаг, который может быть большей или меньшей длины. Естественно у длинного рычага скорость ударной точки больше, чем у короткого, если есть время и нет необходимости маскировать истинные намерения по ударным действиям.

Удары, выполняемые с большим замахом, позволяют развить большую скорость к концу движения, но они тактически невыгодны [9]. При выполнении основных (нокаутирующих) ударов в единоборствах динамическая задача сводится к максимальной передаче кинетической энергии перемещения конечного звена (ударника) ударяемому предмету (противнику) и, в соответствии с законами механики это может быть достигнуто или повышением скорости перемещения ударника, или увеличением его массы, что опять же вытекает из вышеприведенной формулы кинетической энергии.

Однако, как указывает [4] скорость перемещения рассматриваемой кинематической цепи определяется, в основном, быстротой сокращения основных мышечных групп, участвующих в ударном движении и имеет известные пределы и поэтому остается лишь увеличивать массу звена в момент его соприкосновения с целью, сочетая это с последовательным закреплением суставов конечности и превращением ее из мягкой кинематической цепи в жесткий рычаг, что позволяет подключать в момент соударения к массе конечного звена массу проксимальных звеньев цепи. Следствием этого является предударное торможение ударяющего сегмента в момент его соприкосновения с целью.

Следует отметить, что удары в спорте несравнимо более сложное явление, чем соударение твердых тел или механических систем. Тело человека плюс снаряд (перчатка) правильнее рассматривать как незамкнутую систему с открытым входом энергии и поэтому ньютоновской теории будет недостаточно для понимания данного явления, потребуются введение энергетических характеристик ударного действия. При этом важно понимать, что масса ударяющего звена не может быть точно определена, поскольку оно связано с телом и также различной может быть масса ударника (кость+предплечье, кость+предплечье и часть плеча).

Таким образом, эффективность спортивных ударов зависит от нескольких факторов: жесткости ударника, величины присоединенной массы, а главное от работы сил на пути совместного перемещения тел за время контакта. Сила и скорость удара в значительной степени зависят от предварительного растяжения мышц (рекуперация), которое создается за счет опережающего движения звеньев тела [7]. Примером такого механизма в ударном движении может служить опережающее движение таза по отношению к плечевому поясу, что способствует растяжению мышц туловища и мышц сгибателей плеча ударной руки. Вследствие этого в мышцах туловища и плечевого пояса накапливается потенциальная энергия упругой деформации, и затем при движении руки потенциальная энергия переходит в энергию кинетическую, обеспечивая эффективность удара.

Следовательно, правильное использование энергии упругой деформации мышц туловища и плеча в ударном движении, является существенным дополнительным фактором повышающим скорость и эффективность удара. В связи с чем, возникает реальная необходимость развивать и укреплять, с помощью

специальных упражнений, мышцы рук и ног, дифференцированно строить процесс их подготовки к ударным действиям.

Необходимо отметить, что высокоскоростные баллистические удары правой рукой с дальней дистанции отличаются безостановочно нарастающей скоростью кулака вплоть до соприкосновения его с целью. Аналогичные удары в средней дистанции могут выполняться при одновременном напряжении как основных мышц, так и мышц-антагонистов, что обеспечивает большую их точность и силу, а также возможность некоторой коррекции движения по ходу его.

Исследованиями в боксе установлено [8], что на качество удара боксера значительно влияет степень развития силы и скорости верхних конечностей, а также их способность быстро наращивать усилия в начальной стадии ударного движения. Кроме того, существенным фактором увеличения силы удар является способность мышц достигать максимальных усилий в минимальное время.

Выявлена существенная зависимость величины удара от длины тела, а также длины звеньев ног и рук, что объясняется учением Архимеда о рычагах и точках их приложения. Установлено, что чем короче дистанция удара, тем ближе следует держать руку у правого плеча и удар начинать от плеча, чем дальше дистанция удара, тем ближе должна быть расположена правая рука к средней линии туловища (подбородку) и в этом случае максимальная скорость удара достигается за счет значительного поворота плечевого пояса.

Определено, что при прямых ударах правой рукой и боковых левой, при установке на ведение боя в высоком темпе, предпочтительно такое положение бойца, когда ось вращения тела проходит по позвоночному столбу. При ударах же с акцентом на силу необходим больший радиус вращения и поэтому ось вращения проходит через левое плечо и левую ногу при прямом ударе правой и через правое плечо и правую ногу при боковом левой, ноги при этом расставлены более широко.

В заключении считаем необходимым отметить, что причиной возможного отклонения в технике выполнения ударов, наряду с ошибками обучения, может быть недостаточный уровень общей и специальной подготовленности спортсмена. Отставание в развитии отдельных мышечных групп может привести к несовершенству двигательной структуры, к невозможности полноценно использовать сильное звено двигательного аппарата в целостном ударном движении.

Литература:

1. Артамонов Г.Н., Клевенко В.М. Масса и ее влияние на силу удара. - М., 1976. – С.60.
2. Бартониетц К. Исследование скоростно-силовых параметров боксерского удара: материалы конференции молодых ученых ГЦОЛИФК. - М., 1975. - С. 68-70.
3. Джероян Г.О., Худадов Н.А. Предсоревновательная подготовка боксеров. - М.: ФиС, 1971. - 149 с.
4. Донской Д.Д. Биомеханика с основами спортивной техники. - М.: ФиС, 1971. - 287 с.
5. Дьячков В. М. Методы совершенствования в технике движений квалифицированных спортсменов. В кн.: Пути совершенствования спортивного мастерства. - М.: ФиС, 1966. – 3 с.
6. Лейбович Ф.А., Филимонов В.И. Зависимость скоростно-силовых характеристик удара боксера от согласованности движений рук, ног и туловища. В кн.: Бокс. Ежегодник. - М.: ФиС, 1979. – С.25.
7. Поляков В. Г. Методика обучения основным ударам в боксе на базе применения специальных тренажерных устройств. Автореф. канд. дисс. - М.: 1987. - 19 с.
8. Филимонов В. И., Хусьянов З. М., Гаракян А. И. Особенности формирования ударных движений у боксеров (Методические рекомендации). - М.: Типография ВАСХНИЛ, 1988. - 24 с.
9. Чхаидзе Л.В. Координационная структура баллистических движений человека и вопросы ее центральной регуляции. – М.: Биофизика, 1964. - Том IX. -Вып. 2. - С.233.

**Павлов П.Н.,
студент 4 курса о/о
ФГБОУ ВПО «ЧГИФКиС»**

Функциональная подготовка юных спортсменов старшего школьного возраста, занимающихся мас-рестлингом

Актуальность. Якутский национальный вид спорта мас-рестлинг представляет собой вид единоборства, специфическое явление спортивной жизни Якутии. В настоящее время мас-рестлинг становится одним из наиболее популярных видов спорта не только в Якутии, но и в России, потому, как феномен современного спорта привлекает к себе внимание ряда научных дисциплин, таких как медицина, педагогика, психология, биология, анатомия, история.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс подготовки мас-рестлеров старшего школьного возраста.

Предмет исследования – функциональная подготовка мас-рестлеров старшего школьного возраста.

Цель исследования заключается в теоретическом и методическом обосновании методов и способов функциональной подготовки мас-рестлеров старшего школьного возраста.

Сформулированные объект, предмет, цель исследования обусловили постановку следующих задач исследования:

- изучить теоретические аспекты функциональной подготовки спортсменов в мас-рестлинге;
- определить возрастные особенности юных спортсменов старшего школьного возраста;
- обосновать методические особенности функциональной подготовки мас-рестлеров старшего школьного возраста.

В решении поставленных задач мы опирались на следующие методы исследования:

- теоретический анализ и обобщение материалов спортивной, психолого-педагогической и иной специализированной литературы;
- беседа со специалистами;
- педагогические наблюдения за воспитанниками;
- методы тестирования;
- статистические методы обработки результатов.

В процессе исследовательской деятельности проведена работа по определению эффективности методических аспектов функциональной подготовки, его содержания, форм и методов работы, в совокупности составляющих методику функциональной подготовки юных спортсменов 15-17 лет.

Основная цель экспериментальной работы исходит из цели исследования – на основе теоретического обоснования экспериментально апробировать методы и способы функциональной подготовки мас-рестлеров старшего школьного возраста.

Задачи экспериментальной работы:

- определить особенности функциональной подготовки мас-рестлеров старшего школьного возраста;
- апробировать и экспериментально доказать эффективность использованной методики

функциональной подготовки мас-рестлеров старшего школьного возраста

Методы исследования

Для определения уровня функциональной подготовленности спортсменов - мас-рестлеров используются следующие тесты:

1. Становая динамометрия. Измерение проводится плоскопружинным динамометром из положения стоя, ноги на платформе. Ручки динамометра, которые держит испытуемый, должны быть расположены на уровне его колен. С полной силой (без рывка) испытуемый разгибает туловище и тянет за ручки. Лучший результат из двух попыток регистрируется.

2. Подтягивание на высокой перекладине. Выполняется для определения силовой выносливости. Данный тест выполняется следующим способом. Исходное положение – вис на перекладине хватом сверху на прямых руках на ширине. По команде «можно» испытуемый подтягивается до положения, когда подбородок поднимается над уровнем перекладины. Затем испытуемый опускается в исходное положение. Результатом является число успешных подтягиваний. Тест прекращается, если испытуемый делает остановку более 2 секунд, или же, если не удастся зафиксировать положение подбородка над перекладиной два раза подряд. Запрещается делать махи ногами и рывки.

3. Прыжок в длину с места. Выполняется для оценки взрывной силы. Проводится на нескользкой поверхности, на которой прикрепляется мерная лента. Испытуемый становится носками к черте, от которой начинается измерение, ступню параллельно. Прыжок производится одновременным толчком двух ног со взмахом рук. Приземление производится одновременно на обе ноги. Отсчет производится по отметке, расположенной ближе к стартовой линии. Лучший результат из двух попыток записывается в сантиметровом исчислении. Если испытуемый коснулся пола какой-нибудь другой частью тела, попытка не засчитывается и ему предлагается совершить повторный прыжок. Отрывать ноги от пола до прыжка не разрешается.

4. Челночный бег. Используется для характеристики быстроты, ловкости. Тест проводится на ровной дорожке длиной 10 м, за каждой чертой 2 полукруга радиусом 50 см с центром на черте. Из положения высокого старта по команде «Марш!», испытуемый пробегает 10 до другой черты, берет кубик (5x5x5), лежащий в полукруге, быстро возвращается к стартовой черте и кладет кубик. Затем возвращается назад. Учитывается время от команды «Марш!» до момента прихода на финиш. Бросать кубик не разрешается, при нарушении этого правила назначается повторная попытка.

5. Прыжки через скакалку. Используется для характеристики координации движений, умений и навыков в прыжковых упражнениях. По команде «Марш!» испытуемый крутит скакалку, взявшись двумя руками за ее концы, перепрыгивая через нее любым способом в течение 15 сек.

6. Лазание по канату высотой 4 метра. Выполняется для характеристики совокупности координационных, силовых функциональных способностей спортсменов. По команде «Марш!» испытуемый начинает упражнение - любым способом добраться до верха каната. Результат определяется по лучшему времени выполнения упражнения в сек.

Заключение

Среди многих факторов победы спортсмена – единоборца, в том числе и якутском национальном виде спорта мас-рестлинге, функциональная подготовленность является базовой, фундаментальной основой, без которой невозможны успехи. Потому в общем учебно-тренировочном процессе на всем протяжении воспитания и развития спортсмена особое внимание тренеров должно уделяться целенаправленной подготовке функциональных возможностей воспитанников. При этом педагогическая деятельность проявляется через воздействие посредством физических упражнений на спортсмена с учетом достижения им в будущем высоких двигательных кондиций, ключевых двигательных компетенций, объема двигательных возможностей.

Нами изучены теоретические аспекты общей системы подготовки в видах единоборств, особенности функциональной подготовки спортсменов - мас-рестлеров, а также возрастные и методические особенности функциональной подготовки юных спортсменов старшего школьного возраста.

В целом в рамках данного теоретического исследования определены организационно-методические условия для проведения дальнейшего практического исследования по апробации рассмотренных методик, подобранных упражнений и их комплексов в эффективной функциональной подготовке юных масрестлеров старшего школьного возраста; решены поставленные задачи и достигнута цель теоретического и методического обоснования методов и способов функциональной подготовки юных мас-рестлеров старшего школьного возраста.

**Петров А.Г.,
Тысытов А.А.,
ГБОУ РС (Я) РСС УОР имени Р.М. Дмитриева
г. Якутска**

Состояние проблемы спортивной подготовки боксеров

Занятия боксом характеризуются высокой динамичностью и вариативностью двигательных действий, обусловленных особенностями воздействия внешней среды. Основные параметры действий противника: мощность и скорость атакующих ударов, скорость перемещения по рингу, разнообразие двигательных действий и частота смены движений при сохранении высокого темпа обуславливают характер поведения боксера при проведении поединка.

Способность организма спортсмена к успешной адаптации в экстремальных условиях, к которым относится опасность нокаутирования, требует от боксера максимальной мобилизации резервных возможностей. Проблема управления приспособительными реакциями в ударных видах единоборств, к которым относится бокс, привлекает внимание многих ученых [10, 19, 33, 95, 186].

Необходимость действовать в условиях жесткого дефицита времени предъявляет высокие требования к устойчивости психо-эмоциональной сферы боксера; уровню проявления двигательного координационных качеств, предусматривающих оптимальные показатели развития мышечной силы, быстроты двигательных действий, общей и специальной выносливости, а также двигательных координаций, среди которых ведущее место принадлежит ловкости, точности и равновесию, их специфическим разновидностям и проявлениям, характерным для избранного вида спортивной деятельности. В зависимости от особенностей протекания боксерского поединка по-разному проявляются индивидуальные особенности спортсмена, учет которых является ведущим условием обеспечения эффективности спортивной подготовки.

Система спортивной подготовки боксеров имеет специфические особенности, обусловленные высокими требованиями к уровню развития двигательного-координационных качеств, рациональному проявлению способности к управлению психо-эмоциональным состоянием, что позволяет брать инициативу в свои руки; адекватным реагированием на неожиданно возникающие ситуации и необходимостью сохранения высокого темпа движений до окончания поединка. Бокс доступен практически всем юношам, независимо от их роста-весовых показателей и морфо-функционального статуса при определенном состоянии здоровья, что в отличие от других видов спорта позволяет рассматривать его как один из наиболее массовых.

По мнению многих специалистов [78, 80, 187, 211] в настоящее время уровень технико-тактической подготовленности у ведущих боксеров примерно одинаков; спортсмены добиваются успеха за счет проявления интеллектуальных, морально-волевых, двигательного-координационных качеств, психологической устойчивости и т.д. Следовательно, значительный резерв, обеспечивающий рост результативности соревновательной деятельности заложен в использовании дополнительных факторов и условий, повышающих качество учебно-тренировочного процесса.

Данной проблеме посвящены многочисленные исследования. Так, П.Ю. Галкин, 2000, считает, что одним из перспективных подходов повышения эффективности соревновательной деятельности является формирование готовности к выбору рациональной тактики ведения боксерского поединка. По мнению автора, совершенствование тактических действий с использованием системы специальных упражнений, позволяющих моделировать условия боя и ситуации, возникающие в ходе соревнований, дает возможность существенно улучшить систему спортивной подготовки спортсменов.

Другим подходом, активизирующим поведение боксера на ринге, по мнению Б.П. Супова, 1983, является обеспечение готовности боксера к экстремному изменению действий в ходе спортивного поединка. В его диссертационном исследовании рассматриваются способы оптимизации учебно-тренировочного процесса

путем своевременного переключения внимания и изменения тактики ведения поединка в сложных ситуациях, возникающих на ринге. Предлагаемая учеными программа спортивной подготовки боксеров представляет собой модель построения системы двигательных действий, способствующих успешному переходу с привычных технических приемов на их модернизацию, обусловленную внезапно возникающими ситуациями.

А.И. Гарамян, 2003; В.И. Филимонов, 2000; А.Г. Ширяев, 2002 и др., возможности улучшения результативности выступлений боксеров на ринге видят в повышении уровня развития ведущих двигательных координационных качеств. Как отмечает А.И. Гарамян, 2003, совершенствование точности атакующих действий положительно влияет на эффективность ведения боксерского поединка. При этом основными средствами для развития точности ударных действий автор считает элементы игры в баскетбол, гандбол, а также упражнения с теннисным мячом.

И.С. Колесник, 2005, приводит экспериментальные данные, подтверждающие, что управление процессом формирования ловкости и точности двигательных действий является одним из перспективных направлений, заслуживающих внимание специалистов по боксу, так как увеличение показателей данных двигательных качеств в соответствии с их структурным содержанием позволяет обеспечить повышение уровня развития ловкости и точности по разновидностям, характерным именно для бокса. Направленное формирование ловкости в нестандартных и прогнозируемых условиях, по мнению автора, обеспечивает необходимый запас прочности, уверенности в своих силах, что повышает надежность выступления боксера. Развитие точности двигательных действий в ответ на внешний раздражитель обеспечивает готовность к переключению внимания на выполнение технических приемов более эффективных для конкретной ситуации.

А.Г. Ширяев, 2002, утверждает, что каждому этапу технико-тактической подготовленности боксера должны соответствовать определенные параметры, в том числе, его вес, скорость движений, соответствующий уровень развития мышечной силы, а также определенный уровень развития ловкости.

По мнению В.А. Санникова, В.В. Воропаева, 2006 и др., надежность техники боксера зависит от его способности варьировать сформированные ранее двигательные навыки в соответствии с меняющимися условиями соревнований. Вариативность техники соревновательных действий обусловлена индивидуальными особенностями боксера, уровнем его технико-тактической подготовленности, направленностью двигательных действий противника и другими факторами.

Важной характеристикой техники спортсмена, авторы считают надежность его действий в процессе боксерского поединка независимо от возникающих по ходу боя внешних и внутренних сбивающих воздействий, процесс устранения новых ошибок, своевременное выявление которых существенно повышает эффективность тренировочно-соревновательного пространства.

Одним из основополагающих условий совершенствования технического мастерства боксера, как полагают В.А. Санников, В.В. Воропаев, 2006, является характер взаимозависимости структуры усвоенных двигательных действий с уровнем развития двигательных-координационных, психических и морально-волевых качеств.

Совершенствование технического мастерства боксеров связано с рациональным использованием информации. Необходимый уровень информации поступает от рецепторов, расположенных в работающих мышцах, сухожилий, связок, характеризующий состояние двигательного аппарата. Эти данные адекватно отражают соответствующие изменения в длине мышц, степени их напряжения; направлении и скорости двигательных действий; расположении в пространстве и времени различных звеньев тела. Большую значимость для спортсмена имеет также информация о структуре выполняемых физических упражнений, особенностях взаимодействия организма с внешней средой, поступающей от сенсорных систем, вестибулярного анализатора, рецепторов кожи [49, 143, 191, 192, 222 и др.].

Другого рода информация необходима боксеру для формирования представления о характере выполняемого двигательного акта, возникающих ошибках, эффективности того или иного приема. Занятия боксом характеризуются высокой динамичностью и вариативностью двигательных действий, обусловленных особенностями воздействия внешней среды. Основные параметры действий противника: мощность и скорость атакующих ударов, скорость перемещения по рингу, разнообразие двигательных действий и частота смены движений при сохранении высокого темпа обуславливают характер поведения боксера при проведении поединка.

Способность организма спортсмена к успешной адаптации в экстремальных условиях, к которым относится опасность нокаутирования, требует от боксера максимальной мобилизации резервных возможностей. Проблема управления приспособительными реакциями в ударных видах единоборств, к которым относится бокс, привлекает внимание многих ученых [10, 19, 33, 95, 186].

Необходимость действовать в условиях жесткого дефицита времени предъявляет высокие требования к устойчивости психо-эмоциональной сферы боксера; уровню проявления двигательных-координационных качеств, предусматривающих оптимальные показатели развития мышечной силы, быстроты двигательных действий, общей и специальной выносливости, а также двигательных координаций, среди которых ведущее место принадлежит ловкости, точности и равновесию, их специфическим разновидностям и проявлениям, характерным для избранного вида спортивной деятельности. В зависимости от особенностей протекания боксерского поединка по-разному проявляются индивидуальные особенности спортсмена, учет которых является ведущим условием обеспечения эффективности спортивной подготовки.

Анализ различных подходов к повышению уровня технико-тактической подготовленности боксеров

Данная информация обеспечивается применением комплекса словесных и наглядных методов обучения. При этом необходимо учитывать особенности объяснения показа и других способов, обусловленные индивидуальными особенностями партнера или тренера .

Точная, достоверная информация о двигательных действиях играет значительную роль в процессе образования новых умений и навыков, совершенствовании технического мастерства. Из большого количества разнообразных физических упражнений усваиваются и используются лишь те, которые обеспечивают реализацию двигательной задачи и приводят к планируемому результату. Это свидетельствует о необходимости тщательного отбора информации, представляющей для боксера практический интерес.

А.В. Дмитриев, 1980, видит решение данной проблемы в использовании факторов, определяющих индивидуальную манеру боя. Рассматривая различные формы боксерского поединка, автор выявляет наиболее целесообразные в зависимости от нескольких факторов: от индивидуально-психологических особенностей; специфики обучения и совершенствования, детерминированной персональными возможностями и способностями спортсмена, а также характера поведения на ринге противника. Из трех различных манер боксирования А.В. Дмитриев, 1980, выявляет три основных: атакующий, контратакующий и комбинированный.

Проблеме повышения уровня технико-тактической подготовленности боксеров посвящены работы И.П. Дегтярева, 1997; А.Г. Ширяева, 2002; В.А. Щитова, 2004 и др. Авторы отмечают, что уровень техникотактической подготовленности является ведущим фактором повышения результативности соревновательной деятельности; увеличения интенсивности тренировочного процесса, так как это способствует возрастанию уровня функциональной подготовленности начинающих боксеров, значительно расширяет диапазон его адаптационных возможностей.

А.И. Гарякян, 2003, Е.В. Калмыков, 1996, отмечают целесообразность проведения боксерских поединков с одним и тем же противником в течение нескольких встреч на ринге для совершенствования уровня технико-тактической подготовленности. Это связано с тем, что боксирование, повторяясь в одном и том же исполнении, позволяет более успешно выявить недостатки в технике выполнения основных атакующих и защитных приемов противника; изучение его предпочтений в выборе стиля ведения поединка, темпа и ритма двигательного действия, излюбленных финтов, подготовительных действий и других индивидуальных особенностей, что позволит подготовить соответствующую программу ведения поединка с определенной коррекцией собственного характера и алгоритма движений, что обеспечит рост спортивного мастерства.

Боксеры с различными манерами ведения поединка отличаются своими подходами к выбору методов и средств ведения боя. В.В. Столбицкий, 1996, определенные резервы повышения качества технико-тактической подготовленности юных боксеров 14-15 и 16-17 лет видит в приросте показателей специальных скоростно-силовых качеств. По мнению автора, в специальной литературе недостаточное внимание уделяется изучению специфики специальной скоростно-силовой подготовленности боксеров юношеских разрядов, ее динамики, а также целесообразному выбору средств и методов.

В.А. Санников, В.В. Воропаев, 2006 и др. считают, что базой для достижения высоких результатов в боксе является физическая подготовка. По их мнению, необходимо различать пять физических качеств: мышечную силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость, проявление которых зависит от возможностей и подготовленности систем организма к двигательным действиям. Общая физическая подготовка призвана обеспечить решение следующих задач:

- достижение гармоничного развития мускулатуры тела и увеличение силы мышц;
- повышение уровня общей выносливости;
- увеличение быстроты выполнения разнообразных движений и общих скоростных способностей;
- прирост показателей подвижности основных суставов и эластичности мышц;
- улучшение ловкости в разнообразных двигательных действиях и умение координировать простые и сложные физические упражнения;
- формирование навыка управления мышечным напряжением.

Как отмечает В.И. Филимонов, 2001, на этапе совершенствования высшего спортивного мастерства в процессе физической подготовки ведущее место занимает развитие силовых качеств. Силовой подготовке должно отводиться 60-70% общего тренировочного времени. Для достижения высоких спортивных результатов необходимо иметь не только высокий уровень мышечной силы, но и проявлять ее в нужный момент.

В процессе многолетней спортивной подготовки у высококвалифицированных спортсменов устанавливаются соответствующие нервно-координационные внутримышечные связи между силой и быстротой мышечного напряжения. Это способствует проявлению максимальных усилий в более короткий промежуток времени. Высокий уровень развития физических качеств оказывает положительное влияние на технико-тактическую подготовку, так как является формирующей основой двигательной деятельности спортсмена. Через техническую и тактическую подготовленность осуществляется реализация физических возможностей человека.

Результативность соревновательной деятельности боксера во многом детерминирована высоким уровнем развития его специальной работоспособности, обеспечивающей способность к повышению концентрации усилий в нужный момент и реализацию двигательного потенциала в процессе боксерского поединка.

Высокий уровень специальной работоспособности и эффективность боевых действий на ринге в значительной степени определяются их скоростно-силовой подготовленностью. По мнению Ш.Р. Зайнуллина, 2008; К.Н. Копцева, 2007 и др., высокий уровень развития физических качеств и функциональной подготовленности являются факторами, положительно влияющими на формирование рациональной техники и тактики, определяя, тем самым, рост спортивного мастерства боксера.

Ряд работ посвящены исследованию проблемы повышения показателей общефизической и технико-тактической подготовленности путем увеличения объема и интенсивности мышечной нагрузки. При этом авторы считают необходимым повысить моторную плотность учебных занятий до 80-92%, что позволит решить задачу обеспечения необходимой функциональной подготовленности занимающихся.

Вопросам рационального соотношения показателей двигательных качеств посвящены работы Т.Ю. Черкесова, 2001; А.Н. Хорунжия, 2007, О.С. Морозова, 2003, И.С. Колесника 2005, 2006. По их мнению, до настоящего времени уделяется недостаточное внимание специальной скоростно-силовой подготовке юных боксеров, не разработана эффективная система, обеспечивающая скоростно-силовую подготовку боксеров-юниоров на предсоревновательном этапе. Как отмечают авторы, в процессе развития двигательско-координационных качеств необходимо учитывать характер взаимоотношений между качественными сторонами двигательной деятельности, так как известно, что высокие показатели выносливости препятствуют развитию скорости движений; увлечение чрезмерным развитием мышечной силы негативно сказывается на приросте выносливости и быстроты.

Внимание специалистов по боксу привлекает проблема повышения технико-тактического мастерства боксеров, определяющего в решающей мере исход боксерского поединка. В связи с этим возникают вопросы интенсификации тренировочно-соревновательной деятельности, в основе которой заложено использование средств, обеспечивающих повышение уровня функциональной подготовленности начинающих боксеров.

Одним из перспективных направлений, способствующих повышению уровня технико-тактической подготовленности боксеров, является, по мнению Г.О. Джерояна, 1970; А.И. Гаракяна, 2003; В.В. Денискина, 2002 и др., выполнение атакующих действий в парах, а также при использовании спаррингов. Проведение боксерских поединков с одним соперником в течение определенного времени (3-4 встречи на ринге) дает возможность спортсмену проанализировать сильные и слабые стороны технико-тактической подготовленности противника, выявить его недостатки, подобрать соответствующие упражнения и взять инициативу в свои руки.

По мнению В.А. Санникова, В.В. Воропаева, 2006, задача технической подготовки боксера заключается в расширении арсенала двигательных умений и навыков, подготовительных и подводящих упражнений, способствующих более эффективному усвоению основных атакующих и защитных действий. Обучение тактики ведения боксерского поединка должно осуществляться по следующим направлениям:

- усвоение основных вариантов выполнения технических приемов в разных ситуациях, возникающих на ринге;
- изучение элементов тактики боксерского поединка перед участием в соревнованиях;
- выявление особенностей тактики взаимодействия боксеров в процессе наблюдения за ходом боя;
- совершенствование психических и интеллектуальных свойств личности: переключение и перераспределение внимания; восприятия, творческого мышления, аналитических способностей и др.

При усвоении любого технического приема тренер объясняет спортсмену возможность его применения в разных тактических ситуациях. Так, прямой удар левой в голову используется в подготовительных, разведывательных, атакующих, контратакующих и защитных действиях. Обучение одному варианту выполнения технического приема предусматривает его другие разновидности. Если усвоен прямой удар левой в голову, стоя на месте, то после этого он применяется в движении в разных направлениях и с различной скоростью, с шагом вперед или назад и т.д. Вариативность техники является одним из основных условий эффективности используемых технических приемов.

В.И. Филимонов, 2001, считает неэффективной методику начального обучения технике бокса на основе практического показа (реального, акцентированного, имитационного, зеркального), так как в этом случае занимающиеся копируют внешнюю форму движений и усваивают искаженную технику. Оптимальная методика обучения основным приемам в боксе основывается на данных биомеханического анализа. Такой подход

позволит учитывать индивидуальные возрастные, типологические, психофункциональные и другие особенности спортсменов.

Большое значение придается использованию обратной связи, обеспечивающей взаимопонимание тренера и боксера и устанавливающей оптимальный характер их взаимодействия. Автором предлагается методика обучения технике бокса, раскрывающая биомеханические закономерности основных приемов и обеспечивающая активное, творческое участие спортсменов в тренировочно-соревновательной деятельности.

Теоретико-методологической базой для данной методики явились положения теории П.Я. Гальперина, 1958, о поэтапном усвоении «ориентировочной основы действий». С помощью системы четких ориентиров и указаний, обеспечивающих рациональную последовательность выполнения двигательных заданий, спортсмен быстрее и качественнее усваивает технические приемы. Исследования путей повышения результативности атакующих действий показали, что обеспечение согласованности движений звеньев тела и туловища способствует значительному увеличению мощности удара боксера.

При этом специалисты считают, что она достигается за счет рационального использования следующих фаз:

- активным разгибанием опорной ноги в момент отталкивания от опоры;
- обеспечением вращательно-поступательного движения туловища; -
- кратчайшим ударным движением кисти к намеченной цели.

Некоторые авторы считают наиболее результативным направлением, обеспечивающим рост спортивного мастерства боксеров, применение разнонаправленных тренажеров и тренажерных устройств, создающих благоприятные условия для подготовки боксеров. С их помощью могут моделироваться ситуации, требующие от спортсмена быстрого решения новых сложных задач.

Данное направление в теории и практике технико-тактической подготовке спортсменов, разработанное и научно-обоснованное И.П. Ратовым, 1994, 1999, позволяет выявить преимущества его применения, заключающееся в моделировании реальных моментов боксерского поединка. Это дает возможность в более короткий срок сформировать рациональный двигательный ритм, усвоить оптимальные параметры акцентированных ударных действий и т.д.

Как отмечают В.А. Санников, В.В. Воропаев, 2006, эффективному усвоению технических приемов в боксе способствует применение технических средств, тренажеров, облегченных технических снарядов и специального оборудования. Использование технических средств позволяет формировать и уточнять представление о двигательных действиях, создавать более точный образ, понимать их внутреннюю структуру и содержание. К таким техническим средствам авторы относят кино-, фото- и аудиотехнику, а также компьютерное обеспечение тренировочно-соревновательного процесса.

Использование тренажеров обеспечивает более благоприятные условия для обучения техническим приемам без чрезмерного напряжения мышечных усилий, а также развитие двигательных-координационных качеств за сравнительно короткое время в зависимости от задач учебно-тренировочного процесса. К облегченным тренировочным снарядам и специальному оборудованию относятся боксерские груши и боксерские мешки различного веса; облегченные и утяжеленные боксерские перчатки для совершенствования техники двигательных действий, выполняемых с партнером или с использованием специальных снарядов.

А.И. Гарамян, О.В. Меньшиков, З.М. Хусьянов, 2007, провели экспериментальную проверку целесообразности использования специального тренажерного устройства, позволяющего фиксировать коленный и голеностопный суставы. По мнению авторов, наибольший вклад в реализацию силовых параметров ударного действия вносят мышцы ног. В то же время многие боксеры испытывают значительные затруднения в усвоении техники движений нижних конечностей. Результаты педагогического эксперимента показали, что мышцы, участвующие в разгибании тазобедренного сустава, вносят весьма незначительный вклад в силовую составляющую ударного действия – от 1% до 5,2%. Это обусловлено тем, что в ударном действии существенную роль играют мышцы, обеспечивающие механизм опережающего движения таза по отношению к плечевому поясу.

Специалисты делают вывод, что применение специальных приспособлений, упражнений с отягощениями и штангой способствуют эффективному приросту показателей скоростно-силовых качеств мышц ног, что положительно сказывается на результативности атакующих ударов боксера. Тренажеры для совершенствования техники ударных действий на основе использования метода сопряженного воздействия [204, 210] обеспечивают развитие ведущих двигательных-координационных качеств при одновременном усвоении рациональной техники основных атакующих и защитных действий.

Исследования показали, что выполнение упражнений на тренировочном, специальном устройстве способствуют увеличению коэффициента эффективности техники (улучшение возросло с 67,55% до 86,05%, в то время как без применения тренажера увеличение составило лишь 5,69%); показатель силы удара у боксеров с помощью тренажерного устройства увеличился на 156,9 кгс, без его использования - лишь на 32,0 кгс [39].

Большую ценность для тренеров и спортсменов представляют тренажеры с устройствами контроля и регистрации параметров соревновательных действий, а также тренажеры с обратной связью и срочной информацией [74, 81].

А.В. Лукашенко, В.Г. Большенков, В.С. Шапошников, 1997, разработали тренажерное устройство, оснащенное секундомером, мишенью и пультом управления, сигнальными лампами и контактами выбора

направления удара, которое предназначено для исследования быстроты реакции и точности ударных действий. С помощью данного устройства, включающего тренировочный шлем, пояс, реакционно-сигнальные лампы с контакторами, пульт управления и электронный секундомер, можно совершенствовать точность атакующего удара и защитную реакцию.

Измерительный комплекс, состоящий из системы датчиков, угловых скоростей, пульта управления, блока питания, ударного динамометра и блока регистрации, разработанный В.Г. Поляковым, 1987, позволяет регистрировать силовые параметры атакующих действий, точность ударов, угловые ускорения звеньев тела при выполнении одиночных и ударных серийных действий.

Ю.И. Бочаровым, 1980, создана перемещающаяся боксерская мишень, состоящая из шарнирного механизма, стойки и основания с тремя колесами. При нанесении атакующего удара, тренажер перемещается в его направление и способствует выработке точности и быстроты двигательного действия, чувства дистанции; формированию способностей к своевременному переключению внимания. Тренажер «боксерская лапа», сконструированный С.Д. Неверковичем, Н.А. Худатовым, В.В. Ивановым, 1999, включает электроконтактную лампу-мишень, усилитель, регистратор целевой точности, силы, быстроты и времени выполнения ударных действий с цифровой индикацией позволяет моделировать соревновательную деятельность боксера.

Специалисты большое внимание уделяют совершенствованию методики скоростно-силовой подготовки боксеров. Возможность использования с этой целью биомеханических станков-тренажеров конструкции Ф.К. Агашина, 1977 отмечается Г. Джерояном, Ю. Никифоровым, 1977 и подтверждается результатами педагогического эксперимента, проведенного авторами в 1978 и 1981 гг. [187].

По мнению некоторых специалистов целесообразно использовать вариативность техники ведущих приемов, что позволяет более полно реализовать двигательный потенциал спортсмена в ходе боксерского поединка [76, 79, 80]. Чем лучше боксер ориентируется в выборе подготовительных и подводящих физических упражнений, тем успешнее он решает возникающую задачу, обусловленную непредвиденными действиями противника, и тем эффективнее координирует свои двигательные действия с учетом характера данной ситуации.

Таким образом, проблема повышения технико-тактической подготовленности боксера, несмотря на большое количество предпринимаемых усилий для ее эффективного решения остается недостаточно решенной. Требуются новые оригинальные подходы, наиболее полно отвечающие особенностям современного бокса. Поиску новых направлений способствуют удачные выступления сильнейших боксеров мира, свидетельствующие о непрерывности творческих поисков и находок, обусловленных стремлением человека к совершенству [9].

Прокопьев А.Т.,
старший преподаватель ИФКиС
СВФУ им. М.К. Аммосова

Проблемы формирования эффективной системы управления развитием физической культуры и массового спорта в Российской ОССИЙСКОЙ Федерации на примере Республики Саха (Якутия)

Аннотация: в статье говорится проблемах системы управления физической культурой и спортом на муниципальном уровне. Из федерального, регионального и муниципального уровня системы управления развитием физической культуры и массового спорта в Российской Федерации наиболее слабым звеном является муниципальный уровень. Данный вопрос показан на примере анализа статистических данных формы № 1 - ФК Республики Саха (Якутия).

Ключевые слова: роль физической культуры и спорта, стратегия развития физической культуры и спорта, федеральный, региональный и муниципальный уровни управления развитием физической культурой и спортом, основные направления, комплекс мер реализации Стратегии.

В современном мире роль физической культуры и спорта для любой страны трудно переоценить, так как они являются не только социальными, но и все более явственно становятся политическими факторами.

Для России привлечение широких масс населения к занятиям физической культурой и спортом с успешными выступлениями российских спортсменов на международных, мировых состязаниях являются бесспорным доказательством жизнеспособности и духовной силы россиян, социально-экономического развития страны, уровня жизни населения.

Со стороны государства создание условий для развития физической культуры и спорта является вложением в человеческий капитал, в благополучие и улучшение качества жизни населения, особенно с учетом того, что в последние годы с каждым годом население России уменьшается примерно на 700 тысяч человек.

В связи с этим всестороннее развитие физической культуры и спорта является важной составной частью государственной политики социально-экономического развития России.

В 2009 году Правительством Российской Федерации была принята Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020 года, главной задачей которого стало доведение количества систематически занимающихся физической культурой и спортом к 2020 году до 40 % всего населения и до 80 % детей и молодежи страны.

В Стратегии приведены существующие проблемы в развитии физической культуры и спорта, поставлены цели и задачи, указаны направления и комплексы мер реализации поставленных задач.

В реализации Стратегии основополагающее значение будет иметь формирование эффективной системы управления развитием физической культуры и спорта, включая федеральный, региональный и муниципальный уровни. В соответствии с законом РФ № 323 – ФЗ от 4.12.2007 года «О физической культуре и спорту в Российской Федерации» полномочия по развитию физической культуры и спорта на федеральном, региональном и муниципальном уровнях разграничены.

Главной задачей Стратегии является создание новой национальной системы физкультурноспортивного воспитания населения.

Основными направлениями реализации Стратегии указаны разработка и формирование организационной основы управления развитием физической культуры и спорта и совершенствование взаимодействия субъектов физической культуры и спорта.

В Стратегии приведен комплекс мер по реализации поставленных задач на уровне местного самоуправления - создание сети спортивных клубов по месту жительства, в том числе спортивных клубов выходного дня для самостоятельно занимающихся физической культурой и спортом.

В части развития организационно-управленческого, кадрового, научно-методического, медикобиологического и антидопингового обеспечения физкультурно-спортивной деятельности основными направлениями являются:

- совершенствование системы управления сферой физической культуры и спорта на всех уровнях;
- улучшение кадрового обеспечения физической культуры и спорта;
- создание научно-методической базы, повышение эффективности медико-биологического и антидопингового обеспечения физической культуры и спорта.

Комплекс мер для этого указан следующий:

1. Совершенствование взаимодействия федерального органа исполнительной власти в области физической культуры и спорта с другими субъектами физической культуры и спорта;
2. Внедрение системы показателей оценки эффективности деятельности различных организаций по развитию физической культуры и спорта и использования спортивных объектов;
3. Совершенствование управления сферой физической культуры и спорта на региональном и муниципальном уровнях

По системе государственного управления на федеральном уровне полномочия возложены на министерство спорта РФ (в соответствии с последним формированием Правительства РФ бывшее министерство спорта, молодежной политики и туризма РФ реорганизовано в министерство спорта РФ). В настоящее время в регионах за развитие физической культуры и спорта отвечают разные структуры: объединенные министерства молодежи и спорта, комитеты или управления физической культуры и спорта и т.д.

Федеральный и региональный уровни, имея достаточно возможностей для формирования своей управленческой структуры, материально-техническую базу, кадровое обеспечение и финансовые возможности, могут более или менее эффективно исполнять свои полномочия. Но камнем преткновения становится муниципальный уровень управления, отвечающий за развитие массового спорта на местах.

Как известно, на муниципальные образования возложено более 30 полномочий, но финансирование получает лишь незначительная часть полномочий. В структуре своей многие муниципальные районы имеют возможность держать только по одному специалисту, иногда передавая им полномочия по молодежной политике, культуре и другим сферам. Кроме того, нехватка или отсутствие материально-технической базы, малая заработная плата специалистов, отсутствие финансирования не способствуют не только массовому привлечению населения к систематическим занятиям физической культурой и спортом, но и организации непосредственной работы по развитию физической культуры и спорта на местах.

По статистическим данным формы № 1 - ФК в Республике Саха (Якутия), начиная с 2003 года, постепенно идет рост количества занимающихся и по итогам 2011 года достигло 22,5 % населения, с 2008 года увеличиваясь ежегодно на 1,2-1,3%. Увеличивается количество занимающихся женщин, достигшее 39,4 %, количество занимающихся в сельской местности составляет 41,4% от общего количества занимающихся. Охват инвалидов, хотя и растет, составляет всего 1,5 % от общего количества занимающихся и 5,6 % от общего количества инвалидов в 2011 году.

В возрастном разрезе 44,5% от общего количества занимающихся составляют дети до 14 лет, 35,1 % - молодежь от 15 до 30 лет, 18,4 % - от 31 до 60 лет, 2,0 % - от 61 года и старше. Эти данные говорят о том, что абсолютное большинство занимающихся составляют дети и учащаяся, студенческая молодежь, у которых есть возможность заниматься в школах, учебных заведениях, где есть спортивные сооружения и специалисты, а охват населения старше 31 года составляет всего 20,4 %.

На муниципальном уровне охват населения в улусах (районах) Республики Саха (Якутия) разнородный и составляет от 13,8% до 36,8 %.

В соответствии со статистическими данными формы № 5 – ФК за 2011 год на муниципальном уровне общее количество занимающихся спортом детей в 50 муниципальных ДЮСШ составляет 30071 человек. В последние два года их количество сократилось на 1879 ребенка. По данным за 2011 год на соревнования и учебно-тренировочные сборы на одного юного спортсмена выделяется 1002,5 рубля в год из муниципального бюджета, что сказывается на развитии детско-юношеского спорта, массовое привлечение детей на занятия спортом и рост мастерства юных спортсменов. Низкая заработная плата тренеров не стимулирует работу тренеров и не привлекает молодых специалистов для работы в спортивные школы, идет процесс старения кадров.

Незначительное количество специалистов на предприятиях, учреждениях (81 человек по данным за 2011 год – 2,3%), по месту жительства в муниципальных образованиях (75 человек по данным за 2011 год – 2,2%), следовательно, отсутствие должной политики и непосредственной работы на первичном звене системы управления сферой физической культуры и спорта является главной причиной слабого привлечения населения к занятиям физической культуры и спортом.

Кроме того, отдаленность населенных пунктов на северном регионе, отсутствие транспортной инфраструктуры, слабая материально-техническая база и дороговизна уровня жизни усложняют управленческую и организационную стороны развития физической культуры и спорта.

Нужно отметить, что, хотя, в принятой 2009 году Стратегии развития физической культуры и спорта указаны задачи, основные направления и комплексы мер по совершенствованию системы управления сферы, за прошедшие 3 года никаких мер по изменению ситуации не предпринимается.

Таким образом, в реализации главной цели Стратегии развития физической культуры и спорта наиболее слабым звеном является уровень муниципального района, муниципального образования, где нет эффективной системы управления развитием физической культуры и спорта. В связи с этим необходимо решить вопрос формирования и стимулирования эффективного механизма и системы управления развитием физической культуры и массового спорта на уровне муниципальных образований, на уровне предприятий, учреждений, а также по месту жительства, включая малый и средний бизнес в сфере физической культуры и спорта как важнейшего звена в системе управления сферой физической культуры и спорта.

Семенова М.Н.
Инструктор по физической культуре
МБДОУ ЦРР д/с «Сулусчаан» с. Усун-Кюель
МО «Чурапчинский улус (район)»

Воспитание детей дошкольного возраста посредством народных подвижных игр

Сегодня мы все чаще обращаемся к опыту наших предков, к истокам народного образования и воспитания, поскольку именно там мы находим ответы на многие трудные вопросы сегодняшнего дня.

Яркой чертой культуры каждого народа являются созданные ими игры. На протяжении веков эти игры сопутствуют повседневной жизни детей и взрослых, вырабатывают особые черты менталитета, важные личностные качества, отражают общественное устройство нации и взгляды на мир.

Нет в мире детей, которые бы не играли. Игра для них - жизненная необходимость, средство всестороннего развития. Игра доставляет детям удовольствие и радость.

За национальным характером игры кроется культурное богатство, традиции каждого народа. Содержание многих игр может рассказать о быте и религии, трудовой деятельности людей, живущих в разных уголках Земли.

Поэтому очень важно помнить, что народные игры как жанр устного народного творчества являются национальным богатством, они служат достоянием наших детей.

Игра как фактор народного воспитания. Важная роль детских подвижных игр - в развитии в детях ловкости, сметки и проворства, кроме того, игры еще явление и художественно-драматическое. Посредством игр ребенку прививалось уважение к существующему порядку вещей, народным обычаям, осуществлялось приучение его к правилам поведения. Игры для детей - серьезные занятия, своего рода уроки, готовящие к труду, ко взрослой жизни. Игра, предшествующая общественной деятельности, как бы является ее генеральной репетицией, порою сливается с трудовыми праздниками и входит, как составной элемент, в завершающую часть труда, и даже в самый процесс труда. Таким образом, игры готовят к трудовой деятельности, а труд завершается играми, забавами, общим весельем. Дети начинают играть очень рано, задолго до того, как придет в их жизнь слово, благодаря подобным играм ребенок узнает и познает себя шаг за шагом.

Игры - уроки жизни, они учат ребенка общению с другими людьми. Игра - это материализация сказки-мечты, мифов-желаний, фантазий-сновидений, это - драматизация воспоминаний о начале жизненного пути человечества.

В играх наиболее полно проявляются такие особенности народного воспитания, народной педагогики, как естественность, непрерывность, массовость, комплексность, завершенность. И что еще очень важно - в процессе игры дети очень рано включаются в самовоспитание, которое в данном случае происходит без заранее поставленной цели - стихийно. Цели же возникают в процессе игры, в связи с ней, попутно, в соответствии с результатом и достижениями.

Игры настолько значимы в человеческой судьбе, что по ним можно судить о личности, характере, интересах, склонностях, способностях, установках человека. В играх, например, якутские мальчики с трехлетнего возраста начинают усваивать богатырские, боевые, воинские навыки и умения. Об этом свидетельствуют строки о Нюргун Боотуре, одном из наиболее любимых героев в олонхо - так называется эпос народа саха.

С первых младенческих лет

Он привык вверх ногами ходить, Он
привык в недетские игры играть, Он
как воин воспитан был.

Итак, игры - не пустое занятие. Это первая школа для ребенка. Не случайно и сегодня представители старшего поколения - бабушки и дедушки, - обладающие большим жизненным опытом предостерегают не в меру строгих родителей: «Не мешайте детям играть!»

Воспитательное значение народных игр трудно переоценить, вот почему педагог должен уметь использовать их в учебно-воспитательном процессе. При организации и выборе игр необходимо учитывать многие факторы:

1. *Возраст играющих.* Для детей (малышей) следует брать наиболее простые игры, постепенно усложняя их за счет введения новых элементов и более сложных правил. Начинать надо с игр с песенным и стихотворным сопровождением в которых участие воспитателя обязательно. Детям еще очень сложно контролировать свои движения и потому пример взрослого для них необходим.

2. *Место для проведения игр.* Игры могут проводиться в зале, комнате, просторном коридоре, на воздухе. Если они проводятся в помещении, то его необходимо предварительно проветрить и тщательно убрать.

3. *Количество участников игры.* Не обязательно проводить игры сразу со всей группой или классом, особенно если помещение небольшое. Можно разделить малышей: мальчиков и девочек, сильных и слабых, играющих и судей и т.д. Участие в игре должно быть интересным для каждого ребенка.

4. *Наличие инвентаря для игр.* Для многих игр нужен инвентарь: мячи, скакалки, флажки и т.п. Он должен быть подготовлен заранее и в достаточном количестве.

Игра – основа физического воспитания.

Наряду с умственным воспитанием народ выработал свои нормы, методы и средства физического воспитания молодого поколения.

Забота о здоровье ребёнка и его нормальном физическом развитии, воспитание выносливости, ловкости, сноровки – всё это всегда было предметом неустанной заботы народа. Физическое воспитание детей и подростков находило свое выражение в детских играх, национальных видах борьбы, спортивных соревнованиях.

Подвижная игра — естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе. Особое значение народ придавал национальным подвижным играм – как важному фактору физического развития и воспитания. По поводу характера национальных игр В.Б. Шкловский верно заметил: «все люди похожи друг на друга; они одинаково смеются, одинаково плачут. В сходстве игр мы видим сходство человеческих сознаний. Играя в игры разных народов, будем узнавать друг друга». Народные игры – это яркое выражение народа в них играющего, отражение этноса в целом и истории его развития. Вместе с тем, на игры можно посмотреть, и с точки зрения педагогики и психологии, как средства образования и воспитания. В дополнении ко всему, это и отличный способ укрепить свой дух, свое тело, развить процессы мышления, фантазерства, эмоциональную составляющую нашей жизни. Разные народы многие процессы своей жизнедеятельности отражали именно таким образом, через игру.

Работаю физинструктором в детском саду 8 лет. Дети дошкольного возраста от природы очень подвижные. Быстро усваивают движения народных игр. У них физическая готовность заложено в крови, если правильно планировать работу, то можно достичь хороших показателей физической подготовленности.

Убеждаюсь в этом в каждый год при физической диагностике детей своего детского сада.

Тема моего проекта: «Воспитание детей дошкольного возраста посредством народных подвижных игр».

Цель: Развитие физических качеств детей дошкольного возраста посредством народных подвижных игр.

Общие задачи:

- формирование физических качеств ребенка - ловкости, смекалки и т.п.

- воспитание доброжелательного отношения со сверстниками и со взрослыми - развивать самостоятельность и творчество Задачи для ребенка:
- развивать умение пользоваться жизненно важными видами движений через народные игры
- формировать положительные черты характера, воспитание нравственных и волевых качеств (настойчивость, самостоятельность, смелость, честность, взаимопомощь, трудолюбие Почему я выбрала эту тему?

Народные игры являются неотъемлемой частью традиционной культуры. Поэтому наши дети с малых лет начинают играть в народные игры, которые закаляют здоровье, развивают физическую силу и мышление, приобщают подрастающее поколение к духовным и культурным ценностям народа. Методы воспитания:

- Народные подвижные игры
- ИКТ, DVD,
- Совместные спортивные досуги с родителями
- Спортивные развлечения - Развивающие игры и упражнения Принципы:
- Организация спортивной развивающей среды
- Выбор ребенка своей спортивной деятельности по своему усмотрению (бег, прыжки, лазание, ползание и.т.п)

Критерии:

- Развитие физических качеств (быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость).
 - Формирование эмоционально-психологического эффекта (смелость, внимание, кругозор и т.д.)
 - Воспитание уважительного отношения друг другу и ко взрослому:
1. ответственность
 2. взаимоотношение
 3. решительность

Прилагаю примерный план работы на месяц и интеграцию образовательных областей по требованиям ФГТ сообщества «Мэнигийээн», в которой годовой план работы строится по комплекснотематическому плану детского сада.

Интеграция образовательных областей в соответствии с ФГТ для развития физических способностей детей дошкольного возраста. *(примерные игры детям 5-7 лет)*

Коммуникация	Овладение конструктивными способами и средствами взаимодействия с окружающими людьми - развитие свободного общения с детьми и взрослыми - практическое овладение нормами речи
Познание	Направлено на достижение целей развития у детей познавательных интересов, интеллектуального развития детей
Безопасность	Направлено на формирование основ безопасности собственной жизнедеятельности и формирования предпосылок экологического сознания и способов поведения в них
Труд	Направлено на формирование положительного отношения к труду, развитие трудовой деятельности
Музыка	Направлено на достижение цели развития музыкальности детей способности эмоционально воспринимать музыку
Здоровье	Направлено на достижение целей охраны здоровья детей и формирования основы культуры здоровья

Сентябрь месяц. *Значение месяца: Улуу Суорун –проводятся спортивные словесные игры.*

Цель: Развивать свободное общение со взрослыми и детьми.

Формировать умение высказывать свое мнение, развивать связную речь.

Задачи:

- Развивать физические качества (быстрота, гибкость, ловкость, сила, выносливость).
- Развивать кругозор, мышление, внимание, мелкую моторику рук.

Перечень игр:

1. Плетение косичек (Тобус былас суубоу еруу)
2. Наступай на ноги (Атах тэпсиитэ)
3. Прыжки крестиком (Кириэс тэбии)
4. Колечко (Бийлэх кутуута)
5. Угадывание по коленям (Тобук таайсыыта)
6. Замок (Кулуустэыйи)
7. Кулак и колени (Тобук тардыыыта)

Заключение

Национальные традиции складывались с древних времен. Они совершенствовались по мере хозяйственной деятельности человека, по мере совершенствования его разума.

Народные игры вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических и физических процессов, стимулирует переход детского организма к более высокой ступени развития. Игровая ситуация увлекает и воспитывает ребенка. В народных играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы ребенка, развитию его мышления и самостоятельности действий, а также в них много юмора, шуток, соревновательного задора; движения точны и образны, часто сопровождаются неожиданными веселыми моментами, заманчивыми и любимыми детьми считалками, жеребьевками, потешками. Они сохраняют свою художественную прелесть, эстетическое значение и составляют ценнейший, неоспоримый игровой фольклор.

На современном этапе народные игры являются таким же важным и сильным фактором воздействия на личность ребенка, как воспитание и развитие детей в национальной традиционной культуре.

Собакин П.И.
заведующий кафедрой СЕТИиС,
аспирант ДВГАФКиС
ФГБОУ ВПО «ЧГИФКиС»

Якутские прыжки в системе физкультурного высшего учебного заведения

В настоящее время в Республике Саха появились позитивные тенденции возрождения и сохранения народных традиций, популяризация и дальнейшее развитие национальных видов спорта. Именно в них сохраняется связь времен, историческая память поколений, народное мировоззрение

Игры и национальные виды спорта коренных народов Якутии являются частью общей культуры народа и имеют многовековую историю. У каждой народности свои особенности национальных видов спорта, продиктованы не только традиционным трудом и бытом, но и темпераментом народа, природными и историческими особенностями. Суровые климатические условия, зимой мороз до 65-ти градусов, а летом жара до 42-х градусов, среда обитания, характер производственной деятельности способствовали возникновению своеобразных физических упражнений, игр и состязаний у народов, населяющих обширную территорию Якутии. Выработанные на протяжении веков физические упражнения, игры и состязания постепенно перешли в самобытную стройную систему физического воспитания подрастающего поколения.

Якутские национальные прыжки: кылыы, ыстанга, куобах – национальный вид спорта, культивируемый у коренных народов на территории Республики Саха (Якутия), впервые были описаны в XVIII веке первыми исследователями Сибири и Крайнего Севера.

Классификационный норматив с юношеского разряда до мастера спорта Якутской АССР был введен с 1957 года, а с 1971 года была введена общероссийская классификация «Мастер спорта РСФСР по национальным видам спорта».

В дальнейшем в периоде с 1976 по 1980 годы, факт отставания подтвердился в процессе научного исследования уровня физического развития студентов Якутского Государственного университета, осуществленного под руководством доктора педагогических наук, профессора Н.К. Шамаева.

В Чурапчинском государственном институте физической культуры и спорта, кафедра спортивных единоборств, традиционных игр и состязаний основано в 2011-12 учебном году. Открытие кафедры связано с необходимостью подготовки специалистов, для дальнейшего сохранения и развития народных спортивных состязаний. На данный момент в кафедре работают 12 преподавателей. Открытие кафедры связано с необходимостью подготовки высококвалифицированных специалистов по национальным видам спорта и для дальнейшего сохранения и развития народных игр и состязаний. Кафедра СЕТИиС обеспечивает образовательный процесс по направлению 032100.62 «Физическая культура» и по ФГОС ВПО III поколения по направлению 034300 «Физическая культура» профили «Спортивная тренировка», «Физкультурное образование».

В кафедре разработана методика преподавания дисциплины по теории и методике избранного вида спорта – по якутским прыжкам. Разработанные методические рекомендации для преподавателей включают в себя методику организации и проведения спортивных национальных игр, состязаний, соревнований по якутским прыжкам. В учебно-воспитательном процессе они одновременно выполняют функции организационных форм и методов обучения.

Данная учебная программа разработана для студентов высшего учебного заведения на основе существующей научно-методической литературы по якутским прыжкам, по методике спортивной тренировки, в соответствии с требованиями государственного образовательного стандарта.

Цель дисциплины : закреплять и совершенствовать технико-тактический уровень освоенных приемов обеспечивающих надежность навыков в тренировочной и соревновательной деятельности .

Задачи дисциплины:

Изучить теорию якутских прыжков (история развития , правила соревнований).

Техники выполнения прыжков

Повышать общий уровень физической подготовленности студентов как составной части педагогического мастерства.

Сформировать ведущие общекультурные и профессиональные компетенции будущего тренера .

Формировать устойчивый интерес к профессии, потребности в углубленном изучении теоретикометодических основ якутских прыжков, повышении профессиональной компетентности за счет самосовершенствования, самовоспитания, саморазвития.

Формировать и развивать профессионально- личностные качества.

Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Дисциплина «Теория и методика избранного вида спорта (якутские прыжки)» входит в профессиональный цикл.

Для изучения дисциплины студент должен обладать необходимым уровнем спортивной подготовленности. Ежегодно посредством сдачи контрольных нормативов, должен подтверждать и улучшать уровень физической и технико-тактической подготовленности.

Содержание дисциплины

- введение в курс теории и методики избранного вида спорта (якутские прыжки); - история развития якутских прыжков;
- основы техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях якутскими прыжками; - физическая подготовка прыгунов;
- тактическая подготовка в якутских прыжках и методика обучения тактическим действиям;
- спортивная подготовка по якутским прыжкам;
- правила по якутским прыжкам;
- методика судейства якутских прыжков;
- организация и проведение соревнований по якутским прыжкам;
- учебная и судейская практика;
- контроль состояния здоровья и физической подготовленности.

Якутские прыжки стали очень популярным видом спорта, вошли в программу российских соревнований, тем самым дали большой толчок для дальнейшего развития якутских прыжков. При этом правильная организация учебно-тренировочного процесса, средств и методики развития силовых качеств, способствует к повышению уровня спортивного мастерства, престижа национальных прыжков не только в Республике Саха (Якутия), но и привлечет интерес к занятиям этим видом спорта у других субъектов Российской Федерации.

Как показывает практика, наилучших результатов добиваются прыгуны, которые имеют высокие скоростные качества в беге на короткие дистанции, а также обладающие хорошей прыгучестью и владеющие рациональной техникой. У большинства атлетов, выполняющих норму мастера спорта Республики Саха (Якутия) и России. Скорость бега на 30м - примерно колеблется от 3,7-4,1 сек., 60м - 6,77,1 сек., 100м - 10,8-11,1 сек. Они же имеют высокие показатели в прыжках в длину от 6м50см - 7м10см, в тройном прыжке от 14м -14м50 см. Методика обучения якутским прыжкам практически не отличается от методики обучения классическим видам прыжков, т. е. прыжкам в длину и тройному. Применяются все дидактические и педагогические принципы обучения. Сложность в процессе обучения представляет то, что в юношеском возрасте якутские дети заметно отстают в скоростно-силовой подготовке по сравнению со своими сверстниками средней полосы России. Это было выявлено путем научного исследования, проходившегося преподавателями кафедры физического воспитания Якутского госуниверситета в период с 1969 по 1975 гг. под руководством кандидата педагогических наук И.А. Гусевой: исследовался уровень физического развития и физической подготовленности школьников различных регионов Якутии (центральные районы, северные и группа вилюйских районов).

Обучение технике выполнения прыжков начинается с обучения правильному (техническому) быстрому бегу.

Дальность прыжка в кылыы и ыстанга зависит от скорости набранного разбега, своевременности и правильности отталкивания, ритмичности выполнения последующих прыжков и приземления.

Последовательность обучения технике национальных прыжков.

1. Обучение технике бега на короткие дистанции. Выработка скорости и скоростной выносливости.
2. Создание у занимающихся представления о технике выполнения якутских национальных прыжков.
3. Ознакомление с понятиями «разбег», «отталкивание», «фаза полета», «приземление».
4. Показ и объяснение отдельных элементов техники выполнения прыжков.
5. Показ техники выполнения якутских национальных прыжков целиком и их выполнение занимающимися.

6. Физическая и функциональная подготовка, создания необходимой координации движений у занимающихся.
7. Обучение технике выполнения прыжка по элементам: разбег, отталкивание, полет, приземление.
8. Обучение технике выполнения прыжка в целом совершенствовании этой техники, включении в соревнования.

Для дальнейшей пропаганды и популяризации национальных видов спорта Республики Саха (Якутия) в других регионах, наш институт работает над разработками и изданиями методических рекомендаций по подготовке спортсменов по якутским прыжкам, которые будут основываться на результатах передовых исследований спортивной науки, с использованием инновационных технических средств контроля над показателями физического состояния спортсменов, биомеханического анализа техники двигательных действий, отражающего специфику и методику подготовки в данном виде спорта. Все это даст возможность получить представление о специфике данного вида спорта, соответствующим специалистам, спортсменам выйти на качественно новый уровень, способствовать дальнейшему развитию и популяризации якутских прыжков.

Наумов А.А.,
студент группы АДР-08
Сентизова М.И.,
к.п.н., доцент
ИФКиС ФГАОУ ВПО СВФУ им. М.К. Аммосова

Особенности личностно-ориентированного подхода будущих специалистов к физической культуре

В настоящее время разработана новая концепция, связывающая физическую культуру человека с его телесностью, и исходящая из того, что физическое состояние человека в результате стихийных и организованных педагогических воздействий (в соответствии с социальными идеалами, нормами и образцами, на основе использования специально разработанных для этих целей средств), приобретает статус личностных качеств индивида, становится социальной по своему содержанию, то есть культурной ценностью.

Согласно данной концепции основными элементами физической культуры является культура здоровья, двигательная культура и культура телосложения, а в качестве основных показателей личностной физической культуры выступают:

- отношение человека к здоровью и своему телу как к ценности, степень выражения этого отношения;
- характер этого отношения (декларативный или деятельный);
 - уровень знаний об организме, физическом состоянии, средствах и методах оздоровления;
- средства, используемые для поддержания здоровья, хорошего физического состояния и умения по их применению;
 - ценности здоровья и своего тела, в соответствии с общественными идеалами, нормами, образцами;
 - стремление оказать помощь другим людям по оздоровлению и физическому совершенствованию, а также наличие для этого соответствующих знаний, умений и навыков.

Результаты теоретического направления по личностно-ориентированному подходу будущего специалиста к физической культуре показывает, что физическая культура в своей целостности и законченной объективности (в смысле подлинной действительности) имеет субъектно-индивидуальный характер. Формулируя и развивая данный подход, мы стремимся подчеркнуть, не столько традиционно выделяемую субъективно-личностную сторону физической культуры, сколько то, что она резюмируется в формировании личности студента в качестве свободной индивидуальности. Здесь внимание акцентируется нами на суждении, согласно которому вне личности физической культуры в ее подлинной действительности нет. Поэтому физическая культура - это объективное образование, которое, однако, имеет субъективный и, более того, индивидуально-личностный характер. В этой связи она выступает как базовый, фундаментальный слой, интегрирующее звено культуры, содержащее большой потенциал воспроизводства личности как целостности.

Главным звеном формирующейся личностно-ориентированной парадигмы профессионального физкультурного образования становится его нацеленность на развитие индивидуальности студента (В.К.

Бальсевич, Л.И. Лубышева, В.В. Приходько, С.Д. Смирнов). Без осмысления его интегративной сущности, ценностные аспекты физкультурного образования в значительной мере утрачиваются. Поэтому, определение меры соотношения личностного и общественного векторов физической культуры студентов позволяет избежать декларативности целей и педагогических задач непрофессионального физкультурного образования. Социально-педагогический акцент на индивидуализацию применяемых технологий непрофессионального физкультурного образования, должен быть направлен на раскрытие природных задатков каждого из студентов, в совокупности определяющих особенности их физического и духовного развития.

Системный подход является стержневым в вопросах выбора направлений, принципов, методов и форм обучения и профессиональной подготовки студентов, планирования их ресурсного обеспечения. Тогда как синергетический подход (опора на него обусловлена нелинейностью процесса профессионального образования) выполняет роль регулятива при переводе учебно-воспитательного процесса в плоскость его самоорганизации, создания условий для самоформирования студентами профессиональных знаний и умений различной функциональной направленности, включая заботу о своей психофизической сфере.

Аксиологический подход характеризует совокупность устойчивых ценностей физической культуры и ценностей профессиональных, интериоризация которых студентами субъективизирует, превращает их в лично-значимые для студента. На этой основе активизируется развитие культурного самосознания, способность к культуросообразной преобразовательной деятельности в области физической культуры, мотивированному отношению студентов к уроку и качеству ее освоения.

В образовательных ценностях физической культуры зафиксированы критерии, определяющие основу становления и развития личности студента. Они указывают на человеческое, социальное и культурное значение отдельных явлений физической культуры, являются ориентирами для физкультурной деятельности, выступают своеобразным ядром самосознания личности, формируя ее мировоззрение, социальную устойчивость, мотивацию, направленность учебной и вне учебной деятельности, а также жизнедеятельности в целом.

Культурологический подход определяет взгляд на образование в области культуры физической как на форму, способ и средство саморазвития культуры, сущностных сил студента, требует, чтобы в центре образовательного процесса находилась личность, обеспечивался полноценный процесс ее разностороннего интеллектуального, нравственного, психического, физического, эстетического и других сторон развития на основе освоения ценностей культуры и нравственности. Это позволяет обеспечить введение студента в пространство мировой и национальной физической культуры, интериоризацию на практике культурного опыта поколений в духовный мир будущего специалиста. Культурологическая парадигма в отличие от «знаниевой», в существенно большей степени ориентирует образование на освоение элементов культуры обучения, поведения, общения и деятельности.

Личностно-ориентированный подход рассматривается как один из наиболее значимых системоопределяющих факторов гуманитаризации содержания образования в единстве личностного и деятельностного компонентов. В силу своей природной активности личность сохраняет и развивает тенденцию к автономии, независимости, свободе, формированию собственной позиции, неповторимой индивидуальности. Это дает возможность рассматривать образовательный процесс как процесс саморазвития и самореализации личности, в ходе которого происходит не только актуализация учебного и социального опыта, но и становление индивидуального опыта студента.

Особенностью в системе физического воспитания отводится контролю деятельности обучаемых, ориентировать на осознании себя при помощи изучения и сравнения собственного физического и духовного развития, умение самоанализировать процесс физического состояния, имеющий духовно-нравственный аспект, развивать способности физического самосовершенствования умениями и навыками двигательных действий. Понимание физической культуры как социокультурного направления которая позволяет систематизировать знания о сущности физической культуры, но и других современных подходов к изучению социальных вопросов.

Литература:

1. Виленский М. Я. Физическая культура в гуманитарном образовательном пространстве вуза. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1996. № 1. С. 27-32.
2. Выдрин В. М. Теория физической культуры (культуроведческий аспект): учеб. пособ. Л.: ГДОИФК им. П.Ф.Лесгафта, 1988. 45 с.
3. Григорьев В. И. Неспециальное физкультурное образование студентов вузов Санкт-Петербурга как объект социально-педагогического исследования: антропологический, социально-педагогический и организационный аспекты. Проблемы физкультурного образования учащейся молодежи на рубеже XXI века. Сб. науч. трудов. Ред. проф. В. И. Григорьев. СПб., 1999. С. 16-31.
4. Давиденко Д. Н., Пономарев Г. Н. Размышления о понятиях и сущности образования в области физической культуры. Теория и практика физической культуры. 2004. № 5. С. 52-55.
5. Дзюбенко М. І. До розробки алгоритму управління власним здоров'ям (у контексті концепції В. В. Приходька) Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Вип. 98. Т.3. Серія: педагогічні науки. фізичне виховання та спорт. Чернігів, 2012. С. 126-129.

Сокольникова Л.В.
преподаватель кафедры ТМФК
ФГБОУ ВПО «ЧГИФКиС»

Особенности проведения школьного этапа олимпиады по предмету « Физическая культура»

На современном этапе развития отечественной системы образования особое значение приобретает разработка новых организационно-методических форм, активизирующих потребность в приобщении к ценностям, накопленным в области физической культуры.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшим развитием и, исходя из сущности общего среднего образования целью физического воспитания в школе, является содействие формированию всесторонне развитой личности в процессе физического совершенствования. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение школьниками основ физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение этой цели обеспечивается решением связанных задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;
- обучение жизненно важным умения и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, психических процессов и свойств личности.

Одно из реальных средств повышения эффективности физического воспитания в общеобразовательной школе, престижности и, как следствие, качества преподавания предмета является популяризация олимпиадного движения.

Олимпиада школьников по предмету «Физическая культура» должна представлять одну из форм организации целостного процесса в школе и характеризоваться как комплексное соревнование по выявлению качества освоения учащимися знаний, умений и навыков, предусмотренных учебным содержанием Программы по физической культуре, содействовать повышению интереса учащихся к занятиям физическими упражнениями, формировать у них представления о здоровом образе жизни.

Основными целями и задачами Олимпиады являются выявление и развитие у обучающихся творческих способностей и интереса к научно-исследовательской деятельности, создание необходимых условий для поддержки одаренных детей, пропаганда научных знаний, привлечение ученых и практиков соответствующих областей к работе с одаренными детьми, отбор наиболее талантливых обучающихся в состав сборной школы для участия в муниципальном этапе олимпиады.

В школьном этапе олимпиады принимают участие на добровольной основе обучающиеся 5-6 кл, 7-8 кл, 9-11 кл.

Школьный этап Олимпиады проводится по заданиям, составленным на основе примерных основных общеобразовательных программ основного общего и среднего (полного) общего образования (далее - олимпиадные задания). Школьный этап Олимпиады проводится в соответствии с требованиями к проведению указанного этапа Олимпиады и по олимпиадным заданиям, разработанным предметно-методическими комиссиями муниципального этапа Олимпиады, с учетом методических рекомендаций центральных предметно-методических комиссий Олимпиады.

Конкурсное испытание состоит из заданий практического и теоретико-методического характера.

Практические испытания заключаются в выполнении упражнений базовой части школьной Примерной программы по физической культуре по разделам: гимнастика, легкая атлетика, баскетбол, волейбол, футбол.

Теоретико-методическое испытание заключается в ответах на тестовые вопросы, сформулированные в соответствии с требованиями к уровню знаний выпускников основной и средней (полной) школы по образовательной области «Физическая культура».

Исходя из опыта проведения олимпиад, можно сделать вывод, что наиболее трудными для участников олимпиады являются соревнования по гимнастике с основами акробатики. Ежегодно возрастает сложность комбинации и требования к ее выполнению, причем не только сложность обязательных элементов. Для получения более высокой базовой оценки необходимо включить в комбинацию достаточно сложные дополнительные элементы (сальто, равновесия, повороты, перевороты и т.п.). Однако при составлении гимнастической комбинации необходимо учитывать «золотое правило»: упражнение должно соответствовать способностям и возможностям исполнителя. Осуществляя подбор элементов и соединений, не следует в угоду повышения трудности жертвовать стилем и технической чистотой исполнения.

Содержание тестовых заданий теоретико-методического конкурса ежегодно изменяется и усложняется, причем на часть вопросов не предлагаются варианты ответа, необходимо точно знать правильный ответ. Предлагаемые вопросы разрабатываются по разделам: «Культурно-исторические основы физической культуры», «Специфическая направленность физического воспитания», «Основы теории и методики обучения двигательным действиям», «Основы теории и методики воспитания физических качеств», «Формы организации занятий в физическом воспитании», «Методика решения частных задач физического

воспитания», «Некоторые условия, способствующие решению задач физического воспитания». При подготовке школьников к теоретико-методическому конкурсу необходимо формировать систему знаний по разделам теории и методики физического воспитания и спорта, используя учебники, учебные пособия, как для школ, так и для вузов. Для оценки уровня теоретической подготовки можно использовать задания, опубликованные в журнале «Физическая культура в школе», тесты предыдущих олимпиад, но при этом учить школьников размышлять при ответе на вопросы, а не механически заучивать ответы тестовых заданий.

Самый оптимальный вариант подготовки к муниципальному этапу олимпиады – это система учебно-тренировочных сборов, во время которых для работы со школьниками необходимо привлечение тренеров-специалистов по гимнастике или акробатике, волейболу, футболу, баскетболу, легкой атлетике, целенаправленно дополнительно заниматься теоретической подготовкой.

Результаты олимпиады школьников по предмету «Физическая культура», увеличение ее массовости и популярности свидетельствуют о том, что она способна быть мощным стимулирующим фактором вовлечения школьников в регулярные самостоятельные занятия физическими упражнениями, эффективно формировать у них стремление к здоровому образу жизни, значительно повысить качество преподавания предмета «Физическая культура» в школе.

На школьном этапе для проведения теоретико-методического испытания олимпиады, учитывая все местные особенности, были разработаны задания связанные с историей и спортивной славой Республики Саха (Якутия).

В практических испытаниях были включены элементы с национальным компонентом, содержащие упражнения по национальным прыжкам 3х3, быстрые нарты, «Тутум эргиир» (вертушка- за 2 мин) , «Бэрэмэйдээх сууруу» (бег с грузом массой 20 кг на длину 30 метров на время), «Кырынаастааһын» (Прыжки горностая – прыжки на месте в положении в упор лежа за 30 сек, считается по хлопанию в ладоши), «Ойбонтон уулааһын» (водоход с проруби - поднятие кубиков разных размеров с пола за 30 сек из положения полушпагат), «Котох ынабы котобуу» (поднятие истощенной коровы – приседание на одной ноге за 30 сек.), а для девочек «Кириэс тэбии», также национальные прыжки 3х3, прыжки через нарты по упрощенному варианту. Во всех этих упражнениях происходит развитие выносливости, скоростно-силовых, силовых качеств, которые очень пригодятся для выполнения практической части олимпиады не только муниципального уровня, но и более высокого этапа.

Разработанные нами теоретико - методические задания и практические испытания школьного этапа олимпиады по предмету «Физическая культура» с учетом вариативной части школьной программы и внесением национального компонента позволяют эффективно, подготовиться для участия в муниципальном этапе олимпиады, расширяют кругозор обучающихся и знакомят их с национальными видами спорта РС (Я), что позволяет развить выносливость, быстроту действий скоростно-силовых качеств.

Для проведения школьного этапа олимпиады по предмету «Физическая культура» мы рекомендуем:

1. Ознакомиться с нормативно-правовыми актами проведения олимпиады по предмету «Физическая культура».
2. Посещать курсы и семинары проводимые по теме олимпиады предмета « Физическая культура».
3. При подготовке к теоретико-методическому заданию, желательно использовать литературу авторов Н.Н. Чеснокова, В.Ф. Балашовой, А.А.Красникова.
4. По выбору внести в практическую часть олимпиады задания из вариативной части с учетом компонентов национальных видов спорта и обратить внимание на раздел « Легкая атлетика».
5. В подготовительном этапе основное внимание уделять на повышение общей физической подготовки.
6. Общая физическая подготовка должна проводиться в течение годичного цикла.
7. Разработанные нами теоретико - методические и практические задания использовать для проведения школьного этапа олимпиады по предмету « Физическая культура».

Строева А.А.
студентка 5 курса
ИФКиС СВФУ им. М.К. Аммосова

Методика развития силовых качеств учащихся по национальным прыжкам

Национальные виды спорта в нашей республике являются самыми популярными и в настоящее время ими занимаются не только в сельской местности, но и в городах. Сегодня якутские прыжки стали популярными на международном уровне, благодаря включению в программу Международных спортивных игр «Дети Азии» и в программу чемпионатов России по легкой атлетике. При этом правильная организация учебно-тренировочного процесса, средств и методики развития силовых качеств способствует к повышению уровня, мастерства, престижа национальных прыжков не только в Республике Саха (Якутия), но и привлечет интерес к занятиям этим видом спорта других субъектов Российской Федерации.

На сегодняшний день вопросы совершенствования тренировочного процесса в Республике Саха (Якутия) по данной дисциплине национальных видов спорта являются актуальными, однако рассмотрены недостаточно. Современная, всё более возрастающая конкуренция в Республике Саха (Якутия) в каждом из видов спорта, в том числе и по якутским национальным прыжкам, приводит тренеров и специалистов, занимающихся подготовкой спортсменов, к поиску новых методов и средств планирования, а также новых путей развития тренировочного процесса.

Якутские национальные прыжки для школьников 1-4-х классов вводятся в виде подвижных игр, в их число входят прыжки через скакалку, через набивные мячи, несколько безостановочных прыжков на одной, на двух ногах, с ноги на ногу, игра «прыжки с кочки на кочку», эстафеты с применением различных прыжков, «лошадиный галоп», танцевальные прыжки и т.п. Для учащихся среднего школьного возраста во время урока физкультуры проводится обучение технике якутских национальных прыжков, которые применяются также как средство для развития скоростно-силовых качеств.

На соревнованиях по национальным прыжкам в основном выступают легкоатлеты. Как известно, якутские прыжки являются отличным средством общефизической и специальной подготовки для других, классических видов спорта. Прежде всего, они развивают необходимые скоростно-силовые качества. Скоростно-силовая подготовка по якутским прыжкам занимает большую часть тренировочной работы, т.к. и при выполнении одного цикла прыжков спортсмены нужно совершить одиннадцать безостановочных прыжков в максимально быстром темпе, преодолевая при этом значительное внешнее сопротивление.

Во всех видах спорта в последние годы большое внимание в тренировочном процессе уделяется развитию силы, ведется систематический контроль с использованием биомеханических комплексов.

Результаты исследования привлекают внимание к необходимости включения силовых упражнений избирательного воздействия в учебно-тренировочный процесс юных прыгунов с учетом уровня их силовой подготовленности и при контроле за характером указанных упражнений на проявление остальных физических качеств: быстроты, выносливости, координационных способностей и гибкости.

Рекомендуемые для включения в тренировочный процесс юных прыгунов упражнения, которые мы относим к числу силовых упражнений избирательной направленности, могут занимать в занятии всю основную часть, если развитие силовых способностей является главной задачей тренировок, или выполняться ближе к ее завершению, но не после упражнений на выносливость. Силовые упражнения лучше сочетать с упражнениями на расслабление и на гибкость. При организации силовой тренировки по круговому методу упражнения для «станций» следует подбирать таким образом, чтобы каждая из них предусматривала включение в работу новых мышечных групп.

Тренер-инструктор по национальным прыжкам всегда должен творчески подходить к выбору методов развития силовых способностей у занимающихся, учитывая природный индивидуальный уровень их развития, характер соревновательной деятельности и требования, предусмотренные программными документами системы дополнительного образования спортивной направленности, реализуемого в ДЮСШ.

Сучков Г.В.,
студент 2 курса ФГБОУ ВПО
Завьялов Д.А.
профессор, д.п.н., доцент ФГБОУ ВПО
«Красноярский государственный
педагогический университет им. В.П. Астафьева

Особенности подготовки спортсменов в северном многоборье

Россия – огромная страна. Её территория расположена в границах девяти часовых поясов, а площадь составляет 17 млн. км², из которых 10 млн. км² относится к северным территориям. На этой территории проживают 7% населения России. Эта территория крайне жестких и суровых климатических условий: низкие температуры, опускающиеся до уровня -45-50° С, сильные ветры, порывы которых достигают 50 м/с, бури, метели, низкое атмосферное давление, полярная ночь, длящаяся 5 месяцев, полярный день до 186 суток. В этом краю – 9-10 месяцев суровой зимы, и в этих условиях не живут, а, скорее, выживают люди. И только в том краю смог зародиться уникальный спорт – «северное многоборье».

Он берет свое начало из бытовой жизни предков коренных жителей Севера. Раньше представители коренных народов не часто встречались друг с другом. Стойбища находились на значительных расстояниях. Вместе собирались только по большим праздникам, на которых обязательно устраивали спортивные состязания. Приезжали на нартах, выставляли в ряд и старались перепрыгнуть их как можно больше. С помощью топорика в обыденной жизни охотились на гусей и уток. Метали их в стаю и за один раз порой выбивали по три, а то и по пять особей. С палкой передвигались по болотам, а зимой, передвигаясь на подволоках или снегоступах, могли даже добыть дичь или лису – зачем тратить дефицитные патроны? Метание тынзяна на хорей (трехметровый вертикально стоящий шест) трансформировалось в такую форму по причине организационных сложностей, связанных с необходимостью наличия на соревнованиях оленей. У любого оленевода всегда есть тынзян, аркан или что-то в этом роде – разные народы называют его посвоему. А тройной национальный прыжок отдаленно напоминает прыжки с кочки на кочку. С одной стороны, этот

спорт, как никакой другой, требует жесткости, терпения, воли, силы и ловкости. С другой – его развитие и совершенствование подчиняется закономерностям, существуют свои методики подготовки спортсменов в различных видах его программы [2].

Первые официальные соревнования по национальным видам спорта, в программу которых вошли прыжки через нарты, метание тынзына на хорей и на дальность, тройной национальный прыжок, состоялись в 1957 г. В начале 60-х гг. стали проводиться матчевые встречи по северному многоборью с участием представителей Ханты-Мансийского, Ямало-Ненецкого и Эвенкийского национальных округов. Первый Чемпионат России по национальным видам спорта состоялся в 1975 году в г. Сургуте, в этом году там был проведен кубок России, а всего местом проведения российских первенств становились 18 городов и поселков Российской Федерации, от Анадыря до Нарьян-Мара. На сегодняшний день сильнейшей командой по северному многоборью считается команда Ханты-Мансийского автономного округа: уже на протяжении многих лет они не уступают свое лидерство никому. За один год проходит три крупнейших соревнования (чемпионат края, чемпионат России и кубок России). Ямальцы с 1998 года выезжают на Арктические игры, в которых участвуют представители Канады, США, Гренландии, Финляндии, Швеции, Норвегии и России. В их программу наряду с множеством других национальных видов включены прыжки через нарты и тройной прыжок [1].

С целью выявления особенностей подготовки спортсменов в северном многоборье, выявления оптимальных методик из других видов спорта для совершенствования тренировочного процесса в северном многоборье нами было проведено анкетирование. В исследовании приняли участие 100 спортсменов, занимающихся северным многоборьем, представителей 10 команд из различных регионов. Среди опрошенных – 49 кандидатов в мастера спорта России и мастеров спорта России по северному многоборью, остальные – спортсмены-разрядники. Анкетирование проводилось на чемпионате и первенстве России по северному многоборью, проходившему в Красноярске в ноябре 2012 г.

Как известно, северное многоборье состоит из пяти дисциплин: метание тынзына (маута) на хорей с расстояния у юношей – 13 метров, у мужчин – 15 метров (рекорд – 222 раза); прыжки через отдельно стоящие нарты (оленеvodческая упряжка), имеющие размеры: высота — 50 см, ширина сверху — 50 см, ширина у основания — 70 см (рекорд – 1224 нарты); метание спортивного топорика, вес которого должен составлять не менее 350 граммов (рекорд – 260 м); тройной прыжок с разбега с одновременным отталкиванием двумя ногами (рекорд – 11,2 м) и бег с палкой по пересеченной местности. В основном участники соревнований успешно справляются с заданиями в каждом из этих дисциплин, немного «отстает» такой вид, как метание топорика на дальность, что может быть связано с большими внешними случайными воздействиями (скорость и направление ветра, влажность воздуха, атмосферные осадки). Следовательно, у каждого спортсмена есть вид программы, который по сути является «коронным». Обычно спортсмены условно делятся на три вида: так называемые «технари», которые показывают лучшие результаты в метании топорика и маута, «силовики», у которых коронными видами являются прыжки через нарты и бег с палкой по пересеченной местности, и «многоборцы», которые показывают стабильные средние результаты во всех пяти видах.

Респонденты отметили, что отдельные виды соревновательной программы по северному многоборью схожи с видами программы соревнований по легкой атлетике. В частности, 93% респондентов считают, что бег по пересеченной местности схож с бегом с препятствиями (стипль-чез); 65% – что тройной национальный прыжок похож на тройной прыжок (отличие в технике отталкивании и фазе полета); 39% нашли сходство в метании спортивного топорика и метании гранаты (отличие только в весе и форме снаряда); 31% респондентов отметили, что прыжки через нарты сравнимы с бегом с препятствиями (стипльчез); и наименее схожим является метание тынзына на хорей.

Поэтому неудивительно, что в тренировочном процессе по северному многоборью чаще всего применяются упражнения именно из легкой атлетике. Наиболее благоприятно их воздействие проявляется в таких видах, как бег с палкой по пересеченной местности – отметили 82% респондентов, тройном национальном прыжке (36%), прыжков через нарты (16%), метаний (10%).

Результаты о влиянии условий Крайнего Севера на здоровье человека получились разнонаправленными: часть респондентов говорит о положительном влиянии этих условий на их физическое, физиологическое и психическое состояние они поясняют это тем, что Север закаляет и воспитывает характер, повышает иммунитет, увеличивает возможности человека, другие – об их пагубном воздействии на организм, указывая на такие, как хроническое недосыпание, постоянное психологическое давление, нехватка витаминов и питательных веществ.

Таким образом, тренировочный процесс в северном многоборье имеет свою специфику и его совершенствование возможно при более активном применении методик из легкой атлетике с учетом неблагоприятных условий внешней среды, индивидуальных особенностей занимающихся, современных методик восстановления и высокой самоотдачи спортсменов.

Список литературы: 1. Косенков Д.И.

Методические рекомендации по северному многоборью. URL: <http://do.gendocs.ru/docs/index-194729.html> (дата обращения 7.04.2013).

2. Мальков В. Грани северного многоборья. Место под солнцем. URL: <http://www.ugra-start.ru/start/fevral-2013/1291> (дата обращения 7.04.2013).

Федоров Э.П.
старший преподаватель
кафедры ЕД
ассистент НГУ им. П.Ф. Лесгафта,
Санкт-Петербург
ФГБОУ ВПО «ЧГИФКиС»

Предварительный разминочный сеанс классического массажа в тренировочном процессе спортсменов – мас – рестлинга

В настоящее время трудно назвать область медицины, физической культуры или спорта, в который массаж не получил бы широкого распространения.

Учитывая, что в мас–рестлинге нервно-мышечный аппарат спортсмена испытывает большое напряжение, мы решили изучить проблему подготовки спортсменов данного вида спорта.

Согласно А.А. Бирюкову (1983), под влиянием таких приемов массажа, как разминание и выжимание, ток крови и лимфы ускоряется, что способствует с одной стороны более активному снабжению мышц кислородом, а с другой стороны, к более быстрому выводу продуктов распада, ликвидации застойных явлений не только в массируемом участке, но и в расположенных рядом органах и тканях.

Предварительным массажем называется такой, который направлен на то, чтобы наилучшим образом подготовить спортсмена к соревнованию, к отдельным состязаниям или к тренировочному занятию. Его главная цель – нормализовать состояние различных органов и систем организма спортсмена перед предстоящей физической и психоэмоциональной нагрузкой. Предварительный массаж имеет свою классификацию, и подразделяется на следующие разновидности: 1) разминочный, 2) предстартовый (успокаивающий или тонизирующий), 3) согревающий.

Цель и задачи нашего исследования: Изучить эффективность и определить методику предварительного разминочного сеанса классического массажа на работоспособность спортсменов, занимающихся мас- рестлингом.

Анализ литературных источников А.А.Бирюков (1973,1975,2006); М.М.Погосян (2002); В.А.Савченко (1997) и др. позволили определить технику приема массажа; выжимание, разминание и движения, которые были применены в предварительном разминочном сеансе массажа.

Следующие методы исследования:

- теоретический анализ и обобщение литературных данных;
- Метод функционального мышечного тестирования;
- ЧСС;
- Становая тяга;

В исследовании приняли участие экспериментальной группы 10 студентов 10 контрольных в возрасте 17-25л. со спортивным стажем от 1 года до 4. Они были разделены на контрольную группу, где разминка проводилась по принятой методике и экспериментальную группу, в начале приводился разработанный нами сеанс разминочный массаж на мышцах пояснице и нижней части спины Д – 5 - 12, четырехглавой мышце бедра. Время на разминочный массаж отводилось 12мин.

Методика предварительного разминочного массажа: Массируемый лежит на животе. Сеанс начинают со спины: выжимание ребром ладони (4-6раз), разминание на длинных мышцах: ребром ладони (3 – 4 раза), Основанием ладоней (3-4) растирание: на пояснице, гребне подвздошной кости, крестца, тазобедренном суставах – подушечками четырех пальцев, гребнем кулака (по 4-5 раз на каждом участке).

Повторить массаж на пояснице, спине. На ягодичных мышцах: разминания - двойное кольцевое, двойной гриф и гребнем кулака по (3-5). После этого повторить растирание. Далее спортсмен ложится на спину и массаж выполняют на передней и задней части бедра. Нога спортсмена приподнимается на бедро массажиста, и проводятся следующие приемы разминочного массажа: продольное выжимание (4-6раз), двойное ординарное разминание (4-7раз), валяние (3-5раз), выжимание (3-5раз), поглаживание (2-3раза), выжимание (3-5раз), двойное ординарное разминание (3-4раз).

Таблица №1

Метод функционального мышечного тестирования, становая тяга, ЧСС.

№	Ф.И.О.	Оц. Функ. силы ягод. Мышц (сек).	Оц. Функ. Силы мышц разгибателей позвон (сек)	ЧСС 1 мин	Тест на макс.стан.тягу	ЧСС после массажа	Тест на макс.стан.тягу после массажа	ЧСС 1 мин
1	П.К	50	60	114	310	65	325	138
2	Н. П.	46	43	138	185	60	210	114
3	П. С.	60	60	102	315	78	250	90
4	Е. А.	60	60	108	200	66	200	84

5	В.Д.	60	60	100	140	84	155	96
6	Н.Р.	60	46	102	205	120	205	132
7	Т.И.	60	60	96	200	84	185	108
8	Т.В.	53	60	84	240	84	240	90
9	Дь.А.	53	60	78	160	84	155	100
10	Т.И.	60	56	72	160	78	180	66
11	С. С.	60	60	96	195	60	185	78
	Среднее арифм.	60	60	90	210	70	214	98

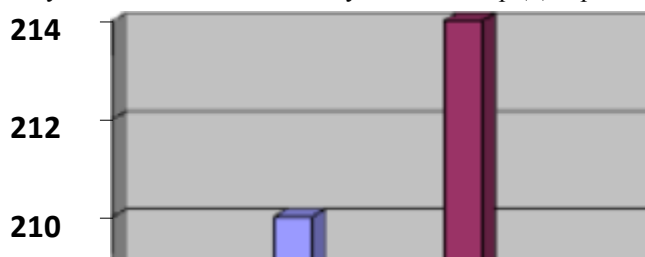
Заключается в том что, оценка функциональной силы мышц разгибателей позвоночника обследуемому, находящемуся в положении лежа на животе, руки вытянуты вперед, предлагается одновременно максимально приподнять слегка разведенные руки и ноги на 10-15 см и удержать данную позу в течение 60с. Если обследуемый не может удержать тело в данной позе 60 с, то данная ситуация расценивается как слабость мышц спины.

Для оценки функциональной силы ягодичных мышц обследуемому предлагают из положения, лежа на животе (край кушетки на уровне гребней подвздошных костей, ноги опущены, руки впереди, фиксированы за край кушетки) одновременно поднять ноги (положение каждой ноги оценивается дифференцированно) выше горизонтальной линии, развести их на 10* и удержать данную позу в течение 60

с. При этом ноги должны быть согнуты в коленных суставах под углом 45* для исключения помощи со стороны двух главой мышцы бедра, полусухожильной полуперепончатой мышцы. Если время удержания данной позы составляет менее 60 с, то рассматривается как слабость ягодичных мышц. Макарова Г.А.(2006)

Определяя метод функционального теста можно сказать, что спортсменам мас-рестлинга, наиболее развиты мышцы спины, функциональной силы мышц разгибателей позвоночника и время удержания данной позы составляет 60 с

Для измерения становой тяги обследуемый сидит напротив нестандартного оборудования, к которому прикреплено становой динамометр. При этом ноги согнуты в коленном суставе, спину держат прямо при наклоне 35* и захват. По команде «Бэлэм!» «Чэ!» обследуемый изо всех сил начинает тянуть прямо станометр. После чего сразу зафиксирован результат и обследуемый ложится на массажный стол. Проводится предварительный массаж в течении 12 минут на мышцах пояснице и нижней части спины (в каждую сторону по 6 минут). После массажа обследуемый опять начинает тянуть станометр. Диаграмма становой тяги:



И как мы видим на диаграмме, есть положительные результаты. Если было в среднем арифметическом 210 кг, то после 12 минутного массажа стало 214 кг. Полученные нами экспериментальные данные позволяют сделать главный вывод о том, что предварительный разминочный массаж существенно увеличивает силу мышц поясничной области и их работоспособность.

Таким образом, анализ полученных результатов свидетельствует об адекватности и эффективности применения предложенной нами методики разминочного массажа у спортсменов, занимающихся масрестлингом. Апробированная нами методика предварительного разминочного массажа может быть рекомендована тренерам и спортсменам для использования в учебно-тренировочном и соревновательном процессе.

Литература

1. Бирюков А.А., Массаж: Учебник для вузов. – М.: Физкультура и спорт, 2003 г.- 432 с.,
2. Бирюков А.А., Баня и массаж. – Минск, Польша, 1996.
3. Бирюков А.А., Лечебный массаж: учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности «Физическая культура». – М: Советский спорт, 2000. -296 с., ил. ISBN 6500 – 594 - 2
4. Бирюков А.А., Лечебный массаж: Учебник для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 368 с.
5. Бирюков А.А., Массаж и самомассаж. Ростов - на- Дону: Феникс. 1999.
6. Бирюков А.А., Массаж: учебник для академий и институтов физической культуры. – М.: ФиС, 1988.

7. Бирюков А.А., Кафаров К.А. Средства восстановления работоспособности спортсменов. – М.: ФиС, 1997.
8. Погосян М.М. Лечебный массаж: Учебник для академий и институтов физической культуры. – М., 2002
9. Савченко В.А., Бирюков А.А., Дейл Н.А. Массаж и мобилизация при остеохондрозе. Учеб. пос. – М.: Советский спорт, 1997.

Федорова Т.Д.
студентка 4 курса з/о ФВ-09
ИФКиС СВФУ им. М. К. Аммосова

Эффективность применения упражнений для совершенствования выносливости на занятиях степ - аэробикой

Занятия фитнесом, кардинально меняют представление человека о своем предназначении в жизни, дают возможность сделать свою жизнь здоровой, полноценной и интересной. А познакомившись поближе с этой системой, понимают, что фитнес - это настоящая философия жизни. Это не только снятие усталости, стресса, напряжения, это - поддержание формы и верный путь к отличному настроению. Фитнес разделяется на множество видов: Аэробика, Стрэтчинг, Пилатес, Тай-чи, Йога и т.п. В данной работе будет рассматриваться аэробика, а именно степ-аэробика.

Степ-аэробика появилась в 90х годах и быстро завоевала популярность. Особенностью ее является использование специальной степ-платформы, производство которой стало развиваться с выходом этой разновидности на «аэробическую сцену». Платформа позволяет выполнять различные шаги, подскоки на нее и через нее в различных направлениях, ее можно использовать для выполнения упражнений для брюшного пресса, спины и др. Ярусное устройство платформы позволяет регулировать высоту, а следовательно, и физическую нагрузку. С ее помощью одновременно проводят занятия с людьми различной подготовленности, т.е. индивидуализируют процесс. Подъем и спуск с платформы по интенсивности приравнивают к бегу со скоростью 12 км в час. В основе степ-аэробики лежит, главным образом, хореография базовой аэробики, что не исключает, однако, включение различных танцевальных стилей аэробики, силовой аэробики и других смешанных видов. [2]



К силовым качествам спортсмена относят также и **силовую выносливость** – способность сравнительно длительно и многократно проявлять оптимальные, не предельные для данного спортсмена, усилия (С. М. Вайцеховский, 1971). По определению Л. П. Матвеева (1991), силовая выносливость представляет собой способность противостоять утомлению в мышечной работе с выраженными моментами силовых напряжений. эффективность комплекса специальных упражнений, направленных на развитие силовой выносливости.

Цель исследования - разработка и применение комплекса специальных упражнений по степплатформе на развитие силовой выносливости для артистов государственного цирка.

В соответствии с целью исследования, нами были поставлены следующие задачи: 1. Изучить научно-методическую литературу по заданной теме и обобщить данные по вопросам развития силовой выносливости на занятиях по степ-аэробике; 2. Отбор средств и специальных упражнений для развития силовой выносливости у артистов государственного цирка; 3. Научно обосновать и экспериментально подтвердить эффективность комплекса специальных упражнений, направленных на развитие силовой выносливости.

Для реализации поставленных перед нами задач использовались следующие методы: педагогическое наблюдение, эксперимент и тестирование.

Для достижения положительного результата используют следующие методические приемы - варьирование способа выполнения упражнения; комбинирование двигательных навыков; варьирование принимаемой информации - зрительной, слуховой.

В исследовании принимали участие 14 девушек в возрасте до 35 лет, ранее ни когда не занимавшихся степ-аэробикой. В экспериментальной и контрольной группе, по семь девушек в каждой группе. Им было предложено опробовать новый комплекс развивающих упражнений или сокращенно «КРУ».

На протяжении всего периода использовались степ - платформы фирмы «Reebok» с регулируемой высотой от 15 см до 25 см. Эксперимент проводился по стандартной методике утвержденной Федерацией аэробики России три раза в неделю по 40 минут в день в два этапа:

На первом этапе танцевальные движения усложнялись постепенно: в аэробной части использовались только базовые шаги аэробики (Step-touch, Basic step, Chasse и т.д.) с очень простой хореографией рук. Не использовались повороты, сложные перемещения в пространстве, отсутствовали прыжки и подскоки. В аэробной части темп музыки составлял 130-134 уд/мин. Занятия проводились с использованием блоков, музыкальной интерпретации и методом сходства. В силовой части выполнялись упражнения с «собственным» весом. Упражнения выполнялись с низкой интенсивностью, с отягощением 60-74% от макс, темп средний,

количество повторений средне 8-16 раз, два подхода на каждую мышцу. С использованием метода неопредельных усилий с нормированным количеством повторений, метод неопредельных усилий с максимальным количеством повторений.

На втором этапе в аэробной части комбинация связок более сложная. Были добавлены танцевальные элементы латиноамериканских танцев - это мамбо, ча-ча-ча, а также элементы сальсы - аэробики. Также добавлены небольшие подскоки и повороты в аэробной части. Увеличение амплитуды движения и музыкального темпа до 132-138 уд/мин. Многократное выполнение соединений и перехода от конца танцевальной связки к началу без остановки. Использовался стандартно - повторный метод. Доминирующий метод при составлении танцевальных соединений - метод усложнения. В силовой части занятия использовались гантели весом 1кг для развития силы мышц туловища, рук, плечевого пояса. Силовая тренировка проходит в положении стоя или лежа на полу. Используются упражнения стато- динамического характера. Нагрузка распределялась по интенсивности: темп средний, количество повторений высокое 16-20 раз, два подхода на каждую загружаемую мышечную группу. Метод неопредельных усилий с нормированным количеством повторений, метод неопредельных усилий с максимальным количеством повторений, метод вариативного упражнения.

По полученным результатам, можно определить, что в начале эксперимента средние показатели в первом тесте у экспериментальной группы составляли 9,5% контрольной группы- 9,3%, конечные результаты 10,7% – экспериментальной, и в контрольной группе – 10,2%. По данным исследования средние результаты экспериментальной группы выше, чем результаты контрольной группы.

Таким образом, можно сделать вывод, что включение специального комплекса упражнений в занятия степ – аэробикой позволило сбалансировать силовую нагрузку на все группы мышц (особенно силы мышц туловища, рук и плечевого пояса) и повысить уровень физической подготовленности женщин в экспериментальной группе. Прирост показателей очевиден.

В степ - аэробике силовая выносливость - отражает способность длительно выполнять силовую работу без снижения ее эффективности (например - зашагивание на степ - платформу). По физиологическому воздействию на организм занимающихся программы по степ-аэробике с музыкальным сопровождением 120 акцентов/мин приравниваются к бегу со скоростью 12 км/час и являются хорошим средством аэробной тренировки.

На занятиях степ-аэробикой используются разнообразные танцевальные стили, в том числе латиноамериканский, в которых танцевальные упражнения выполняются под музыку с различным темпом и ритмом движения, что в свою очередь оказывает благотворное влияние на работоспособность организма, а так же на адаптацию сердечно-сосудистой системы к нагрузкам.

В процессе исследования данной работы удалось узнать, что по структуре урока степ-аэробика схожа с классической аэробикой. Она так же разделяется на разминку, основную часть и заключительную часть, но эффект воздействия на организм из-за присутствия степ платформы намного больше.

Филиппов А.В.,
ассистент кафедры СОТиМВС ИФКиС,
ФГАОУ ВПО СВФУ им. М.К. Аммосова

Развитие статической силы у девушек на этапе начальной подготовки в спортивной аэробике

Одним из приоритетных направлений государственной политики является развитие физической культуры спорта.

Спортивная аэробика одна из новых направлений в спорте, характеризующихся высокой динамичностью и координационной сложностью двигательных действий. Поэтому на этапе начальной подготовки необходимо заложить надежный фундамент функциональной и физической готовности организма спортсменов в аэробике к высоким тренировочным нагрузкам для достижения в дальнейшем максимально спортивного результата. Специально физическая подготовка должна строиться на использовании специальной методики, начиная с этапа начальной подготовки.

Отсутствие в теории спортивной аэробики стройной системы знаний по данным вопросам и конкретных научных исследований, отвечающих требованиям практики, существенно затрудняет работу тренеров и тормозит развитие спортивной аэробики как вида спорта, претендующего на олимпийский статус.

Таким образом, необходимость в научно обоснованной методике развития статической силы для практики учебно-тренировочного процесса на этапе начальной подготовки по спортивной аэробике и недостаточная теоретическая и методическая ее разработанность обуславливают актуальность настоящего исследования.

Термин «аэробика» был впервые введен американским ученым Кеннетом Купером. Происхождение его идет от слов «аэробный», то есть идущий с участием кислорода, что имеет под собой физиологическую основу. Кеннетом Купером была предложена очковая, строго дозированная система физических упражнений, имеющих аэробный характер энергообеспечения (бег, плавание, лыжи). Автор предложил четкую и логично

построенную систему самооценки с помощью таблиц, которые позволяют достаточно точно оценить свое физическое состояние и тот прогресс, который приносят регулярные физические упражнения.

Статические упражнения характеризуются удержанием статической позы в течение 2-4 сек. Выполнение многих упражнений из этой группы требует большой статической мышечной силы. По мере подъема ОЦМ тела над площадью опоры ухудшаются условия для сохранения равновесия, и, чтобы не потерять его, приходится прилагать дополнительные мышечные усилия.

Статические упражнения сопровождаются увеличением давления в легких (натуживание), в брюшной полости, затруднением притока крови к сердцу и работающим мышцам, а следовательно, вызывает нарушение обменных процессов, снижение регуляторной деятельности центральной нервной системы. В дозировании этих упражнений необходима осторожность. В то же время надо иметь в виду, что при развитии мышечной силы они оказываются значительно более эффективными по сравнению с динамическими упражнениями.

Статическая сила характеризуется двумя ее особенностями проявления:

- 1) При напряжении мышц за счет активных волевых усилий человека (активная статическая сила);
- 2) При попытке внешних сил или под воздействием собственного веса человека насильственно растянуть напряженную мышцу (пассивная статическая сила).

Воспитание собственно силовых способностей может быть направлено на развитие максимальной силы (тяжелая атлетика, гиревой спорт, силовая акробатика, легкоатлетические метания и др.); общее укрепление опорно-двигательного аппарата занимающихся, необходимое во всех видах спорта (общая сила) и строительства тела (бодибилдинг).

Статическими называют такие упражнения (позы), при выполнении которых сумма моментов сил, действующих на тело аэробиата, равна нулю. Скорость и ускорение при этом также равно нулю.

При выполнении статических упражнений на соревнованиях от аэробиата требуется умения сохранять устойчивость, неподвижность в принятой позе в течение 2-3 с, с тем чтобы судьи могли зафиксировать статическое положение тела или отдельных его звеньев. Невыполнение этого условия влечет за собой снижение оценки в соответствии с правилами соревнования.

Способности выполнения статических упражнений основывается на законах статики, которая изучает условия равновесия твердых тел. В гимнастике близкими, но не тождественными статическим упражнениям являются висы, стойки, различные позы, равновесия. При этом встречаются такие упражнения, при выполнении тела гимнаста может находиться в состоянии устойчивого, неустойчивого, ограниченно устойчивого и близкого к безразличному равновесию.

В своей работе мы опирались на предположении о том, что систематическое и целенаправленное использование упражнений для развития и совершенствования статической силы в спортивной аэробике, способствует не только к развитию общей физической подготовки, но и повысит рост спортивных достижений. Одним из основных факторов достижения высоких и устойчивых спортивных результатов в концепции спортсменов является постоянное совершенствование технологии обучения и совершенствования техники соревновательных упражнений.

Целью работы явилось выявление рациональной структуры упражнения для развития статической силы в спортивной аэробике на этапе начальной подготовки.

Для достижения поставленных целей в исследовании ставились следующие основные задачи, определяющие внутреннюю структуру:

1. Обоснование и грамотное изложение физиологической характеристики статической силы;
2. Исследование анатомо-физиологических и психологической особенностей девушек 18 лет и старше, влияющих на изменение силовых способностей;
3. Разработать комплексы упражнений для развития статической силы и экспериментально проверить эффективность их использования на практике.

Анализ литературных источников позволил определить существующие современные представления об аспектах силовой подготовки по спортивной аэробике отечественных и зарубежных авторов.

В процессе работы изучались методические пособия, как по избранной теме исследования, так и по вопросам теории и методики физического воспитания в части развития статической силы.

Анализ тренировочного процесса по дневниковым записям спортсменов проводился непосредственно с их прямым участием, в виду того, чтобы в дальнейшем не было непонятных моментов в интерпретации содержания дневников.

Опрос и педагогическое наблюдение за развитием силовой подготовки у девушек 18 лет и старше проводилось нами в период учебно-тренировочного процесса.

Экспериментальное тестирование проведено в целях получения исходных и конечных показателей исследуемых. Учитывая тему нашей работы, экспериментальная работа строилась в течение одного учебного (календарного) года.

Путем математической статистики выявлены средние арифметические данные контрольной и экспериментальной группы.

Как выше было отмечено опытно – экспериментальная работа по выявлению развития статической силы девушек 18 лет и старше на этапе начальной подготовки по спортивной аэробике в экспериментальной и контрольной группе проводилось с 2008 по 2009 г.

Отличия этих групп заключалось в следующем: в экспериментальной группе помимо основных тренировочных нагрузок мы ввели дополнительные упражнения для развития статической силы. В зависимости от этапа круглогодичной подготовки дополнительные упражнения давались как в утренней тренировке (иногда в виде зарядки на дому), так и во время тренировки.

Контрольная группа тренировалась по обычной схеме, выполняли расписание тренировочное задание, им не уделялось дополнительное внимание.

Сущность эксперимента заключается в следующем: выявить более эффективный подход, метод и упражнения для развития статической силы девушек 18 лет и старше, занимающихся в группе начальной подготовки по спортивной аэробике, провести тестирование в течение всего исследуемого периода, сравнить результаты и сделать конкретные выводы.

При развитии таких качеств, как сила и скорость укрепляется мышечно-суставной аппарат необходимый для больших напряжений, улучшаются энерго-возможности (аэробная, анаэробная гликолитическая, анаэробная алактатная производительность), повышается устойчивость к нагрузкам, и главное, изменяются личностно-психические качества.

Наиболее эффективный подход, определили путем сравнительного анализа роста спортивных результатов учащихся двух исследуемых групп.

Сопоставление результатов тестирования экспериментальной и контрольной группы показывает, что применение дополнительных упражнений для развития статической силы на начальном этапе тренировок в спортивной аэробике, способствует к быстрому и к стабильному росту спортивных результатов. Здесь большое значение имеет чередование упражнений и индивидуальный подход каждому спортсмену. Чем выше спортивное мастерство спортсмена, тем больше внимания нужно уделить воспитаннику, чтоб он не преувеличил дозировку выполняемой нагрузки, интенсивность, технику и интервал отдыха между повторениями в течение всего тренировочного процесса.

Таким образом, наглядно можно посмотреть сдвиг (улучшение) спортивных результатов за весь период экспериментальной работы.

Анализируя полученные данные, можно констатировать что упражнения, развивающие статическую силу, дали улучшение результатов экспериментальной группы.

Результаты проведенного эксперимента указывают на эффективность использования предлагаемых средств в процессе силовой подготовки. Значительно улучшилось качество выполнения сложных силовых элементов, по показателям динамических и сравнительных характеристик движений, возросло специальная статическая сила, что позволило многим спортсменам легко выполнить сложные силовые элементы и их соединения не только отдельно, но и в композиции.

Проделанная работа позволяет сделать следующие выводы.

Данные о закономерных тенденциях развития статической силы на этапе начальной подготовки, полученные в нашем эксперименте, в целом подтверждают, и в то же время, дополняют и конкретизируют на примере сопоставления спортивных результатов девушек 18 лет и старше, специализирующихся в спортивной аэробике, представления, существующие в теории спорта.

Учитывая физиологические особенности организма человека воспитание статической силы лучше проводить на начальном этапе тренировок в младшем возрасте, чем старше возраст, тем сложнее усвоить и развить статическую силу занимающихся. Девушки в возрасте 18 лет и старше развивая статическую силу, прежде всего, совершенствуют общую физическую подготовку, получают навыки двигательных действий спортивной аэробики, способствующего к укреплению здоровья и работоспособности всего организма.

Так же можно сказать, что полученный результат в ходе опытно – экспериментальной работы показывает, что с применением специального комплекса упражнений, использованных путем повторного и кругового метода направленных на развитие статической силы спортсменов по спортивной аэробике уровень спортивных результатов и соревновательной деятельности улучшился. Новая технология проведения тренировочных занятий и совершенствования спортивной подготовки дает нам возможность применения качественного и эффективного метода подготовки спортсменов еще на начальном этапе их развития. Следует отметить, что она универсальна, так как, применяя ее можно развить не только спортивную аэробику, ног и фитнес аэробику и гимнастику.

Хоютанова Е.Р.,
гл. специалист ФДПО
ФГБОУ ВПО «ЧГИФКиС»

Концепция довузовской Школы «Маарыкчаан»

Формирование контингента студентов, наиболее отвечающего требованиям вузов, возможно только при активном и плодотворном взаимодействии заведений высшего и среднего образования на основе

взаимовыгодного сотрудничества в вопросах профориентации и подготовки абитуриентов к ЕГЭ. Основой профориентационной деятельности школы и вуза являются такие требования как: системность и последовательность, полнота педагогической ориентации, связь с жизнью, педагогическая тактичность, перспективность профориентационной деятельности, обеспечение своевременности выбора профессии и др.

Выбор профессии будет осознанным лишь в том случае, когда окончательное решение о нем является результатом длительного процесса, в ходе которого выпускник:

- осознаёт необходимость подготовки к выбору и получению профессии;
- учится оценивать свои возможности;
- накапливает профессиональные и личностные знания, на основе которых формируется самооценка;
- изучает мир профессионального образования и только тогда принимает решение о выборе своей образовательной траектории.

Анализ профориентационной деятельности Чурапчинского государственного института физической культуры и спорта показал, что в вузе сформировалась определенная система профессиональной ориентации, включающая довузовскую, вузовскую, послевузовскую этапы.

Довузовская подготовка сегодня является актуальной областью образования, и играет большую роль в подготовке абитуриента к обучению в вузе, в формировании его профессионального интереса.

В настоящее время довузовская подготовка в институте осуществляется через факультет дополнительного профессионального образования и переподготовки учителей и имеет следующие направления:

1. Подготовительное отделение;
2. Спортивно-педагогические классы базовых школ института (ЧРССОШИ им. Д.П.Коркина, Мындабинская ССОШ, II Жемконская СОШ, Сунтарская СОШ № 3, Вилюйская СОШ № 3);
3. Специализированные спортивные учреждения (Амгинская ДЮСШ им. Н.Захарова - Сахачча, Борогонская ДЮСШ, ДЮСШ г.Покровска, РДЮСШОР им.А Иванова, Таттинская ДЮСШ);
4. Довузовская Школа «Маарыкчаан».

Довузовская Школа «Маарыкчаан», которая работает с 2006 года, основывается на Концепции «Я – будущий студент физкультурного вуза, нравственно и духовно здоровая личность» и реализуется в рамках «Программы профессионально-ориентационной деятельности ЧГИФКиС на 2011-2016 гг.».

Довузовская Школа «Маарыкчаан»- это:

- «Открытая школа» для всех желающих, которые стремятся связать свою жизнь физической культурой и спортом;
- Школа, в которой соединены учеба, спортивная подготовка, социализация обучающегося в целях формирования нравственной и духовно-здоровой личности, способной активной жизнедеятельности, направленной на развитие общества.

Миссия Школы - создание устойчивой мотивации учащихся к выбору будущей профессии учителя физической культуры и тренера по видам спорта на основе:

- обеспечения качественной подготовки к ЕГЭ;
- содействия в формировании личностных качеств будущего спортсмена, учителя физической культуры и тренера по видам спорта;
- укрепления здоровья и духовно-нравственного благополучия; ▪ формирования навыков ЗОЖ.

Школа организует круглогодичную подготовку выпускников средних и специализированных школ к поступлению в институт. Особый акцент делается на профориентацию учащихся, планирующих поступить по направлениям «Физическая культура», «Педагогическое образование» и «Организация работы с молодежью».

Школа работает поэтапно в соответствии со школьными каникулами:

- Осенняя Школа «Маарыкчаан» (ноябрь);
- Зимняя Школа «Маарыкчаан» (январь);
- Весенняя Школа «Маарыкчаан» (апрель-март);
- Спортивно-оздоровительный лагерь «Маарыкчаан» (июль).

Ежегодно в Школе учатся 150 детей со всех улусов нашей республики.

Школа базируется на базе института, где имеются учебно-лабораторный, спортивный комплексы, медико-восстановительный центр, библиотека, столовая, общежитие, обеспеченные благоустройством.

Существующие формы довузовской подготовки позволяют сформулировать следующие основные направления работы Школы:

1. Подготовка абитуриентов к ЕГЭ с целью получения ими сертификатов высокого уровня.
2. Организация тестирования общефизической подготовки (ОФП) учащихся с выдачей сертификатов на право получения льгот при поступлении в институт.

2. Обучение абитуриентов формам организации учебного процесса в вузе.
3. Расширение спектра услуг по довузовской подготовке: информационной, диагностической, коррекционно-развивающей, адаптирующей.
4. Создание системы дистанционного обучения абитуриентов.
5. Интеграция различных учебных заведений по реализации совместных программ обучения, обеспечивающих преемственность требований средней и высшей школы.
6. Издание учебно-методической литературы для абитуриентов.

Технология выявления, отбора талантливых детей и приглашение их в Школу проводится:

- во взаимодействии с управленческими структурами образования муниципальных районов, специализированных образовательных учреждений;
- по итогам олимпиады физической культуры учащихся, фестивалей физической культуры и спортивных соревнований;
- по итогам «Дней института», профориентационных мероприятий с выездом в улусы и специализированные школы;
- по итогам тестирования общефизической подготовки ОФП учащихся; - по рекомендации тренеров по видам спорта.

В рамках Школы разрабатываются различные проекты, которые стимулируют развитие довузовской подготовки учащихся.

В этом году по обоюдной договоренности ФГБОУ ВПО ЧГИФКиС и ГАУ ДО РС(Я) «Центр отдыха и оздоровления» Министерства образования РС (Я) «Сосновый бор» запустили новый совместный проект для будущих спортсменов республики «Весенняя школа «Маарыкчаан 2013». Инициатором и главным вдохновителем совместного проекта является наш ректор Иннокентий Иннокентьевич Готовцев.

В Школу съехались 198 лучших спортсменов республики из 18 улусов и 3 городов, большинство из которых юноши. В течении 10 дней проводилась подготовка к ЕГЭ, профориентационные часы с тренерами института, Дни кафедр. Встречи и зарядки с Чемпионами, экскурсии в спортивные комплексы г.Якутска «Триумф», «Дохсун». Выезды в плавательный комплекс «Чолбон», на каток СК «Эллэй Боотур». Побывали в кино, играли боулинг в «Космоболе». Самые незабываемые впечатления для всех нас оставила встреча с Председателем Правительства Российской Федерации Дмитрием Медведевым, которая состоялась 2 апреля.

Проект удался. Около 70% участников проекта изъявили желание поступить в наш институт. Все участники и организаторы проекта остались довольными. Руководство Центра «Сосновый бор» выразило свою благодарность и готовность к дальнейшему сотрудничеству.

Таким образом, довузовская Школа «Маарыкчаан» позволит обеспечить приток в вуз целеустремленных абитуриентов со сформировавшимися профессиональными интересами, сознательным выбором профессии, в результате которых повысится качество учебного процесса и обеспечится подготовка специалистов высокой квалификации в институте.

Швецов М.Е.,
студент 5 курса ФК-08
Тарасов А.Е. к.п.н., доцент
СВФУ им. М.К. Аммосова,

Использование специальных упражнений направленных на развитие прыгучести в баскетболе

Аннотация: Рассмотрена прыгучесть, как один из наиболее важных качеств, которому необходимо уделить особое внимание к его развитию. Использована методика развития прыгучести, с применением эффективных упражнений.

Ключевые слова: Скоростно-силовые качества, программа Air Alert, Степ-ап, проявление способностей.

Современный баскетбол отличается высоким темпом игры, что делает особенно значимыми скоростно-силовые компоненты игровой деятельности баскетболистов. Улучшение результативности игровых действий в баскетболе теснейшим образом связано с повышением эффективности прыжка.

Наиболее важное физическое качество в баскетболе – это скоростно-силовая, в частности – прыгучесть.

Существуют разные методики и условия для его развития, но мы попытались составить комплекс упражнений с учётом имеющейся материально-технической базы и возрастных особенностей занимающихся.

Так как прыгучесть является одним из наиболее важных качеств, необходимо уделить особое внимание его развитию. Для этого важно выявить факторы, влияющие на скоростно-силовые качества баскетболистов и определить средства и методы для развития скоростно-силовых качеств.

В процессе педагогической практики нами было проведено исследование по данной проблематике. Предполагалось, что использование специальных упражнений, разработанных на основе популярной программы Air Alert, позволит достоверно улучшить показатели прыгучести у занимающихся.

Цель исследования: разработка программы повышения прыгучести, её внедрение в тренировочный процесс с целью повышения эффективности прыжка.

Задачи: выбор средств и методов для оценки и развития скоростно-силовых качеств у юношейбаскетболистов СОШ с. Табага и определение уровня развития скоростно-силовых способностей.

Для оценки уровня развития скоростно-силовых качеств, на основе изученной специальной литературы, мы выбрали тесты, наиболее простые в использовании. Исследование проводилось на базе Табагинской СОШ г. Якутска на секционных занятиях. В эксперименте приняли участие школьники, занимающиеся в секции баскетбола.

В программу тестирования вошли следующие упражнения:

1. Прыжок в длину с места – 1 пробный, 2 зачётных;
2. Прыжок с места в высоту – сначала измеряется рост спортсмена с вытянутой рукой, полученные данные вычитываем из доставшей высоты прыжком;
3. Челночный бег 3x10 – выполняется с высокого старта, обязательное переступание линии;
4. Бег 60 метров – выполняется с низкого старта.

Сравнив полученные результаты с должными величинами (по программе ДЮСШ) мы выявили, что прыжок в длину с места в среднем равен 90.1%, прыжок в высоту с места равен 71.6%, челночный бег 3x10 равен 73.7% и бег на 60 метров равен 69.1%, от должных величин.

Таким образом, можно отметить, что учащиеся занимающиеся баскетболом Табагинской СОШ имеют показатели, значительно уступающие программе ДЮСШ.

На следующем этапе исследования мы внедрили прыжковую программу в процесс тренировок: в неё вошли упражнения направленные на развитие прыгучести, на основе широко применяемой методики Air Alert. Прыжки в высоту:

Ноги на ширине плеч. Прыгать строго вверх насколько можно. Опустившись, сесть примерно на четверть - это один прыжок.

Подъемы на носках:

Встать на что-нибудь так, чтобы пятки не соприкасались с полом (лестница, толстая книга). Подниматься на одной ноге как можно выше, затем на другой ноге.

Степ-апы:

Поставить одну ногу на прочное возвышение (стул, скамейка) и толкаться опорной ногой вверх. В воздухе сменить опорную ногу и повторить то же самое.

Прыжки в полуприседе - Встать, чтобы ноги были на ширине плеч и свести вместе колени. Теперь прыгать в этой позе, используя только икры (не разгибая ног).

Выжигания - упражнение названо так, потому что при правильном выполнении в мышцах ног вы будете чувствовать жжение. Стоя опять-таки в полуприседе, подниматься на носках и совершать прыжки в этой позе, не опускаясь на пятки. Основной упор при выполнении делать на скорость и внимательно следить за тем, чтобы не опуститься на пятки.

Данная методика была внедрена в тренировочную программу на протяжении 6 недель на секционных занятиях, во время прохождения педагогической практики в Табагинской СОШ с 13 февраля по 26 марта 2012 г. Упражнения применялись на каждой тренировке, в основной части занятия. Упор делался на точное выполнение с максимальной отдачей.

В заключение эксперимента, мы провели повторное тестирование, которое позволило выявить следующее:

Прыжок в длину с места в среднем увеличился на 5% и стал равен 95,1% от должных величин программы ДЮСШ, прыжок в высоту с места в среднем увеличился на 12% и стал равен 83,6%, челночный бег 3x10 на 8,2% и стал равен 81,9% и бег на 60 метров увеличился на 12% и стал равен 81,1%.

В отличии от экспериментальной, в контрольной группе, которая занималась по общепринятой методике, прирост показателей был незначительно ниже.

Результаты исследования подтверждают эффективность данной прыжковой программы. Она может быть использована и рекомендована для использования в тренировочном процессе направленном на развитие скоростно-силовых качеств спортсменов и в других видах спорта, где важно проявление данных способностей.

Литература

1. Бабушкин В.З. Техничко-тактическая подготовка юных баскетболистов.-К.: Здоровья, 1976.
2. Баскетбол: Учебник для ин-тов физ. культ. /Под ред. Ю.М. Портнова. Изд. 3-е, перераб.- М.: ФиС, 1988.

3. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса.- М.: ФиС, 1985, с. 26-83.
4. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.- М.: ФиС, 1980.
5. Годик М.А., Шанина Т.А., Шитикова Г.Ф. О методике тестирования физического состояния детей //Теор. и практ. физ. Культуры, 1973, № 8, с.32-35.
6. Гомельский В.А., Луничкин В.Г., Туретаев Г. Особенности высшего спортивного мастерства в баскетболе //Теор. и практ. физ. культ, 1985, № 5, с. 13-14.

Ядреев В.В.
аспирант
кафедры физического воспитания
ИФКиС, ФГАОУ ВПО СВФУ им. М.К. Аммосова

Физическое воспитание детей младшего школьного возраста на основе спортивной ориентации

Аннотация. В данной статье рассматриваются труды ведущих ученых в области физической культуры и спорта как методологическая основа для проведения исследования по спортивной ориентации школьников.

Ключевые слова: Физическая подготовленность, школьники, физическая культура, спортивная ориентация.

Цель исследования: Научно-методическое обоснование содержания и организации спортивной ориентации школьников в условиях общеобразовательной школы.

Актуальность исследования. В течение последних лет, многочисленные данные о низком уровне физической подготовленности школьников, увеличении количества детей имеющих различные отклонения в состоянии здоровья свидетельствуют о чрезвычайной актуальности поиска новых форм, которые привлекут детей в пространство физического воспитания и спорта.

На сегодняшний день состояние физического воспитания в школах, начальной спортивной ориентации, оздоровительной физической культуры крайне неудовлетворительное. Возможности дальнейшего развития без изменения государственного финансирования и внедрения новых идей и подходов к возрастным основам формирования у школьников спортивных умений и навыков весьма ограничены [4, 5].

Проблеме спортивной ориентации уделяли внимание многие ученые в различных видах спорта. В.Н. Платоновым были охарактеризованы этапы отбора пловцов на протяжении многолетней тренировки. Представлены различные критерии оценки перспективности для занятий плаванием [3], В.Г.Алабиным охарактеризована методика определения спортивной пригодности в различных видах спорта в зависимости от классификации, отражающей специфику движений, а также структуру соревновательной и тренировочной деятельности [1].

В связи с вышеизложенным следует признать наличие научной проблемы, которая определяется несоответствием между созданными социальными условиями для занятий спортом и малым количеством занимающихся, особенно среди школьников. Поэтому представляется актуальной разработка технологии вовлечения школьников в спортивную деятельность, а также создания службы оказания помощи населению в спортивной ориентации.

Методы и организация исследования. Нами составлена программа опытно-экспериментальной работы. Основное исследование проводится на базе Средней общеобразовательной школы № 2 г. Якутска. В эксперименте принимают участие 60 школьников четвертых классов в возрасте 10-11 лет. Сформирована экспериментальная и контрольная группы по 30 школьников. В экспериментальной группе осуществляется спортивная ориентация по разработанной нами технологии в вариативной части школьного урока по физической культуре. В контрольной группе спортивная ориентация проходит общепринятыми средствами физической культуры, обе группы учатся по общепринятой программе по физической культуре, разница состоит в реализации содержания вариативной части урока.

На констатирующем этапе опытно – экспериментальной работы нами было проведено ознакомительная часть с ударными видами единоборств: бокс, кикбоксинг, муай-тай и тхэквондо. В ходе которого мы показали и рассказали об этих видах спорта с помощью мультимедийных пособий, учебных фильмов, рисунков и т. д..

Содержание программы ОЭР по спортивной ориентации включает следующие компоненты (рисунок №1):

- теоретическая подготовка проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и беседы. А также в форме непродолжительных лекций, семинаров или методических занятий с известными якутскими спортсменами. При проведении теоретической части следует излагать материал в доступной им форме. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории

развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов, учебные пособия по обучению начальной подготовки по видам спорта, спортивные журналы и энциклопедии для детей и т.п.;

- эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счет использования учебных фильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий, например, выполнение различных упражнений, приемов самозащиты, тренировка выдающихся спортсменов, соревнования (от городских до олимпийских игр). Весьма полезен коллективный просмотр и обсуждение телевизионных передач на спортивную тематику, а также получение спортивной информации с помощью современных мультимедийных пособий и источников в Интернете;

- пропаганда здорового образа жизни, повышение культуры здоровья личности, стремление совершенствовать стиль поведения, образ жизни в целях достижения гармонии в физическом, психическом и нравственном здоровье на основе валеологических рекомендаций, неприятие антисоциальных привычек: курения, алкоголизма, наркомании;

- игровые методы физического воспитания с помощью, которого решаются самые разные задачи:

развитие координационных способностей, быстроты, силы, выносливости, воспитание смелости, решительности, находчивости, инициативности, самостоятельности, тактического мышления, закрепления и совершенствования двигательных умений и навыков. Этот метод характеризуется наличием взаимной обусловленности поведения занимающихся эмоциональностью, что содействует при его применении воспитанию нравственных черт личности: коллективизма, товарищества, сознательной дисциплины.

Рисунок №1

Программа опытно - экспериментальной работы



Заключение. Эффективность спортивной ориентации повышается, если увеличить информационную составляющую этого процесса посредством внедрения развивающего модуля на уроках физической культуры, что положительно влияет на уровень знаний школьников по предмету «физическая культура», повысит их физическую подготовленность, интерес, мотивацию, а также увеличит количество занимающихся школьников в спортивных секциях.

В целом разработанная программа опытно – экспериментальной работы по спортивной ориентации школьников способствует улучшению показателей теоретических знаний по физической культуре и физической подготовленности учащихся, содействует формированию ЗОЖ, устойчивой мотивации и активному привлечению детей к систематическим занятиям спортом.

Литература:

1. Алабин В.Г., Алабин А.В., Бизин В.П. Многолетняя тренировка юных спортсменов. – Харьков: Основа, 1993. - 243 с.
2. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. - М.: Физкультура и спорт, 1983.- 175 с.
3. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения // Учебник тренера высшей квалификации. – Киев: Олимпийская литература, 2004. - С. 257-312.
4. Губа В.П. Основы распознавания раннего спортивного таланта: учеб. пособие для вузов физич. культуры / В.П. Губа. – М.: Терра-Спорт, 2003. – 208 с.
5. Лубышева Л.И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности / Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 4. – С. 11 – 16.