

СПОРТИВНАЯ ДЕРЖАВА

*ЭЛЕКТРОННЫЙ НАУЧНО-
ПРАКТИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ*

[рецензируемое периодическое издание]



№ 2 (2)

2015



Электронный научно-практический журнал "СПОРТИВНАЯ ДЕРЖАВА" является официальным рецензируемым периодическим изданием, зарегистрированным в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций. Свидетельство о Государственной регистрации от 28 июля 2014 года Эл № ФС77 – 58790.

Мнения авторов и рецензентов могут не совпадать с официальной позицией редакции.

Спортивная держава: Электронный научно-практический журнал / Под. общ. редакции С.И. Изаак. - 2015. - № 2(2). - URL: www.derjavasport.ru.

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР:

Изаак Светлана Ивановна, д.п.н. (Россия, г. Москва)

ШЕФ-РЕДАКТОР:

Бомин Вадим Анатольевич, к.п.н. (Россия, г. Иркутск)

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ:

Бальдини Витторио, д.п.н. (Италия, г. Триест)

Попова Наталья Борисовна, к.биол.н., (Россия, г. Самара)

Салов Владимир Юрьевич, д.п.н., проф. (Казахстан, г. Уральск)

Семенов Леонид Алексеевич, д.п.н., проф. (Россия, г. Сургут)

Чепик Виктор Данилович, д.п.н., проф. (Россия, г. Москва)

E-mail: derjavasport@yandex.ru

Бальдини В. ПЕРЕТРЕНЕРОВКА: КОГДА ТРЕНИРОВКА ЧЕРЕЗМЕРНА	3
Бомин В.А. Бугаев И.В. РЕКРЕАЦИОННЫЙ ТКРИЗМ НА КОМЧАТКЕ	7
Бомин В.А. Гербич Т.В., Мамонова И.П. МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ СПРИНТЕРОВ НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ	15
Горбунов В.А. ОПТИМИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ВОЗДЕЙСТВИЙ В СИСТЕМЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В АЭРОБИКЕ	24
Изаак С.И., Томилова Н.В. ФОРМИРОВАНИЕ СОЦИАЛЬНО-ЗНАЧИМЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ-МЕНЕДЖЕРОВ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ.....	30
Казанцева Н.В., Глазова Е.В. МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ	36
Казанцева Н.В. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ПРЫЖКОВОЙ ПОДГОТОВКИ НА УПРУГОЙ ОПОРЕ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ПЛОСКОСТОПИЯ У ДЕТЕЙ 5-7 ЛЕТ	40

УДК 796.06

ПЕРЕТРЕНИРОВКА: КОГДА ТРЕНИРОВКА ЧРЕЗМЕРНА

В. Бальдини, доктор наук

Италия, г. Триест

*Национальный учебный центр Итальянской федерации гимнастики,
сектор здоровья и фитнеса*

Аннотация. В данной статье рассматриваются вопросы, связанные с проблемой перетренированности в спорте. С позиции эффективности построения тренировочного процесса и степени его безопасности приведены причины возникновения, диагностика и пути предотвращения появления у спортсменов состояний перетренированности.

Ключевые слова: тренировочная нагрузка, параметры, перетренировка.

Как занятие аэробными, так и силовыми упражнениями, с точки зрения их направленности и эффективности, зависят от конкретных параметров тренировки, таких как выбор упражнений, их последовательность, объем, интенсивность и отдых.

Соотношение данных параметров играет определяющую роль для характера тренировки, то есть, для ее эффективности, степени безопасности, направленности и результативности. Порой, эффект от тренировки может быть даже отрицательный и нежелательный, вызывая сложную картину патологий, которая может быть выражена термином «перетренировка».

Этот синдром, совсем не редкий, особенно когда тренировка проводится с намерением достичь определенных высоких результатов в короткие сроки. Или же, просто, когда объем и/или интенсивность держатся на слишком высоких показателях длительный отрезок времени. Периодизация, или же выбор оптимальных параметров тренировки, это основной инструмент для предотвращения состояния перетренировки, и он основывается на постулате:

объем и интенсивность должны расцениваться как обратно пропорциональные величины.

Когда в процессе тренировки наблюдаются внезапные спады в эффективности (физической и/или технической), сниженный интерес и готовность к упражнению, необходимость в большей продолжительности отдыха, сниженная сопротивляемость болезням и травмам, уместно немедленно выявить присутствие состояния перетренировки, чтобы оказать преждевременную необходимую помощь.

Схематично существуют два уровня этой симптоматики: первый уровень (который можно назвать также термином перенапряжение, нередко входящее в цели, требующие определенной подготовки), при котором спад эффективности легко возобновляется несколькими днями отдыха; и второй уровень, более серьезный, при котором короткие перерывы на отдых являются недостаточными для восстановления нормального состояния. Напротив, если состояние перетренировки ярко выражено и является хроническим, может понадобиться несколько месяцев чтобы выйти из этого состояния. Данная ситуация часто появляется при неправильном толковании спада эффективности, которую неправильно интерпретируют как необходимость в дальнейшей тренировке, а не как знак что есть необходимость принять срочные меры.

К сожалению, во многих сферах тренировки, особенно в спортивной тренировке, аксиома на любой случай жизни «чем больше, тем лучше» глубоко укоренилась и широко применяется. Напротив, увеличение объема и интенсивности нагрузки могут привести к лучшим показателям фитнеса и эффективности, только при условии тщательной периодизации, в соответствии с особенностями каждого отдельного индивидуума, и с каждым отдельным параметром, среди которых на первом месте находится необходимый отдых для восстановления.

Более того, в спортивной сфере и, особенно, в тех дисциплинах, которые требуют значительного количества технических упражнений, необходимо

принимать во внимание стресс, который они причиняют, как на физическом, так и на психологическом уровне, что существенно способствует перетренировке.

Описанные выше типичные признаки перетренированности, среди которых на первом месте снижение эффективности, это всё же менее информативные показатели, чем информация о серии физиологических и биохимических изменений, которые характеризуют перетренировку, и которые по разному проявляются у каждого индивидуума. Среди них, наиболее часто встречающиеся:

- изменение частоты сердцебиений во время отдыха;
 - изменение кровяного давления во время отдыха;
 - уменьшение телесного жира;
 - рост потребления кислорода при максимальной нагрузке;
 - уменьшение количества молочной кислоты;
 - увеличение основного обмена веществ;
 - гипоталамические расстройства;
 - рост кортизола;
 - снижение тестостерона;
 - снижение мышечного гликогена;
 - снижение гемоглобина, железа и ферритина;
 - хроническая усталость;
 - нарушение сна и аппетита;
 - нарушение или прекращение менструаций;
 - мигрень и расстройство желудочно-кишечного тракта;
 - депрессия и апатия;
 - снижение самооценки;
- снижение способности концентрироваться.

Интересно отметить, что некоторые из этих изменений явно относятся к перетренировке, даже если зависят от чрезмерного объема, чем от чрезмерной интенсивности. В первом случае, например, сравниваются измененные уровни

кортизола («гормона стресса»), в то время как во втором случае, увеличение нормы уровня катехоламинов.

Когда выявлено состояние перетренировки, главное своевременно и без колебания вмешаться, принимая следующие меры:

- добавить один или более дней отдыха в каждую тренировочную неделю;
- способствовать разнообразию тренировки и исключить монотонность;
- уяснить, что большим объемам соответствует низкая интенсивность и наоборот;
- избегать слишком завышенной интенсивности продолжительное время;
- избегать слишком больших объемов продолжительное время;
- избегать чрезмерной нагрузки на определенные группы мышц или на определенные суставы.

В тренировке, нацеленной на здоровье и на фитнес, маловероятен исход перетренировки, особенно если придерживаться законов, которые устанавливают правильный выбор и чередование упражнений. Более подверженные этому риску – атлеты, владеющие определенным уровнем и техникой фитнеса, которая не определяется индивидуальными способностями, а более того, утверждена стандартами (которые зачастую невероятно высоки).

Даже в этом последнем случае лучше убедиться в том, что невозможно для каждого индивида поддерживать уровень эффективности, который находится на грани его собственных возможностей, и каждый раз осуществлять это на протяжении длительного времени, неизбежно приходя к состоянию перетренировки, эффект от которого, в конечном счете, ставит под сомнение, если не разрушает все то, что должно быть нормальным режимом каждого спортсмена.

УДК 796.5: 796.06

РЕКРЕАЦИОННЫЙ ТУРИЗМ НА КОМЧАТКЕ

В.А. Бомин, к.п.н.

И.В. Бугаев, студент

Россия, г. Иркутск

Иркутский государственный аграрный университет им. А.А. Ежевского

Аннотация. Нами предложен маршрут на полуострове Камчатка. С помощью предложенных маршрутов обеспечится приток туристов из других регионов, что позволит им улучшить свое физическое здоровье, оставить незабываемые впечатления о природе России.

Ключевые слова: спортивно-оздоровительный туризм, полуостров Камчатка, туристско-рекреационная индустрия.

Введение. Туристско-рекреационная индустрия обладает важной экономической функцией – простое и расширение воспроизводство рабочей силы. Благодаря рекреации повышается способность людей к труду, увеличивается продолжительность периода сохранения полноценной работоспособности, что ведет к увеличению фонда рабочего времени и как следствие сокращается заболеваемость, повышается жизненный тонус [1].

Полуостров Камчатка – одна из самых уникальных горных областей в России. Он является частью «Тихоокеанского огненного кольца». Омывается холодными водами Охотского, Берингова морей и Тихого океана. По оси, в меридиональном направлении, протяженный Срединный хребет (около 900 км) делит Камчатку на западную и восточную части. Западная часть - заболоченная низменность с ровной береговой линией, изрезанная сотнями рек, текущих со склонов Срединного хребта в Охотское море [2].

Федеральное государственное бюджетное учреждение «Кроноцкий государственный природный биосферный заповедник» (краткое название ФГБУ «Кроноцкий государственный заповедник») имеет в своем управлении две особо охраняемые природные территории [1, 2, 3].

Цель и задачи. Составление маршрута на полуострове Камчатка, на территории Кроноцкого заповедника в Долине Гейзеров и Долине Смерти.

Благодаря составленному маршруту увеличится приток туристов, тем самым позволит им улучшить свое физическое здоровье, получить информацию о местном населении, а также о природных достопримечательностях данного региона.

Материалы и методики. Составление маршрута проводилось на территории Кроноцкого заповедника в 2015 году на кордоне Долина Гейзеров. Для составления маршрута использовались личные данные (общение с сотрудниками заповедника и туристическими организациями), интернет ресурсы и литературные источники.

Камчатка (Камчатская область и Корякский автономный округ) занимает площадь 472,3 тыс. кв. 2 (2,8% территории России), включая часть материка, полуостров Камчатка, Карагинский и Командорские острова. Крайняя южная точка располагается на широте около 51 град, (примерная широта Дрездена и Киева), северная точка около 65 град.с.ш. (Архангельск).

Протяженность с севера на юг около 1600 км, с запада на восток, в самой узкой части около 80 км, в самой широкой около 450 км.

Полуостров Камчатка - самая уникальная горная область в России. Он является частью «Тихоокеанского огненного кольца». Омывается холодными водами Охотского, Берингова морей и Тихого океана. По оси, в меридиональном направлении, протяженный Срединный хребет (около 900 км) делит Камчатку на западную и восточную части. Западная часть - заболоченная низменность с ровной береговой линией, изрезанная сотнями рек, текущих со склонов Срединного хребта в Охотское море.

Восточная часть - долина реки Камчатки, текущей на север между Срединным и Восточным хребтами. Основная береговая линия Восточного побережья, вдоль которого проходит глубоководный желоб, крута, скалиста, изрезана бухтами и полуостровами.

Камчатка - зона современного вулканизма: 30 действующих, около 300 потухших и разрушенных вулканов, более 2500 вулканических конусов. Множество горячих и холодных источников и гейзеров. Самая высокая точка (4850 м над уровнем моря) - вершина Ключевского вулкана.

Самая низкая точка (316 м ниже уровня моря) - дно Курильского озера [4].

Кроноцкий государственный природный заповедник находится на полуострове Камчатка

Федеральное государственное бюджетное учреждение «Кроноцкий государственный природный биосферный заповедник» (краткое название ФГБУ «Кроноцкий государственный заповедник») имеет в своем управлении две особо охраняемые природные территории с разным статусом: собственно Кроноцкий заповедник и Южно-Камчатский заказник (полное название Государственный природный заказник федерального значения «Южно-Камчатский») [4].

Туризм - временные выезды (путешествия) людей в другую страну или местность, отличную от места постоянного жительства, на срок от 24 часов до 6 месяцев в течение одного календарного года или с совершением не менее одной ночевки в развлекательных, оздоровительных, спортивных, гостевых, познавательных, религиозных и иных целях без занятия деятельностью, оплачиваемой из местного источника [1, 5].

Туризм является одной из наиболее доходных и динамичных отраслей мирового хозяйства. Развитие индустрии путешествий имеет стратегическое значение для получения иностранной валюты, диверсификации экспортной базы, создания рабочих мест и сокращения региональных диспропорций.

Туристическо-рекреационная индустрия оказывает стимулирующее воздействие на развитие таких отраслей, как транспорт и связь, строительство, сельское хозяйство, производство товара народного потребления, и выступает катализатором социально-экономического развития, прямо и косвенно способствуя повышению качества жизни населения.

Туристско-рекреационная индустрия обладает важной экономической функцией – простое и расширение воспроизводство рабочей силы. Благодаря рекреации повышается способность людей к труду, увеличивается продолжительность периода сохранения полноценной работоспособности, что ведет к увеличению фонда рабочего времени вследствие сокращения заболеваемости, повышения жизненного тонуса [6].

Туристический маршрут «Долина Гейзеров и Долина Смерти».

10:00 отправление с аэродрома на вертолете в Долину Гейзеров (рис.1)

10:40 облет вокруг вулкана Карымский

10:45 облет кислотного озера Малый Семячик

11:05 прибытие в Долину Гейзеров

11:15 начало экскурсии по Долине Гейзеров

12:15-12:30 окончание экскурсии

12:35 обед в Долине Гейзеров

После обеда - свободное время для покупки сувениров

13:20 отправление в Долину Смерти

13:30 прибытие в Долину Смерти

13:35 начало экскурсии

14:15 возвращение в с. Николаевка

15:15 прибытие в с. Николаевка

На сайте туристических организаций нужно оставить заявку на тур. В ближайшее время будет подобран свободные маршрут.

Отправление с аэродрома, который находится в с.Николаевка на юге в 17 км от г.Елизово.

На аэродроме можно посетить сувенирную лавку и отдохнуть в зале ожидания.

Во время полета видны действующие вулканы, вулкан Карымский и Малый Семячик, также будет совершаться облет кислотного озера Малый Семячик.

Время в пути от с.Николаевка до Долины гейзеров составит 60-70 мин.

Долина Гейзеров была открыта 14 апреля 1941 года Татьяной Ивановной Устиновой.



Рис.1. Долина Гейзеров

Приземление, дверь вертолета открывается, и мы видим красоты Долины Гейзеров. Нас встречает работник заповедника, и мы идем к визит-центру.

Экскурсия начинается с инструктажа безопасности и знакомства с инспектором, который будет сопровождать группу в Долине гейзеров. Экскурсовод начинает рассказывать с первой смотровой площадки, которая находится в трех метрах от визит-центра. На первой смотровой площадке видно последствие селевого потока, сель сошел 6 июня 2007 года.

Далее спускаемся ко второй смотровой площадке, где 5 августа 2010 года был захоронен прах первооткрывательницы Татьяны Ивановны Устиновой.

После рассказов об Устиновой спускаемся к гейзеру Большому, по пути проходим смотровую площадку с телескопом, так как мы зайдем на нее, когда будем возвращаться обратно.

Гейзер Большой извергается каждые 56-60 минут, извержение длится 5-6 минут, высота фонтанирования до 12 метров в высоту. У данного гейзера имеется 4 стадии:

- излив воды;

- извержение (фонтанирование);
- парение;
- наполнение.

Во время ожидания гейзера «Большого» можно наблюдать, как извергается гейзер «Веер», который образовался после схода озера «Гейзерного». Цикл извержения веера 10-15 мин, извергается не больше одной минуты.

После извержения гейзера Большого поднимаемся выше и уходим на смотровую площадку Витраж. На Витраже самое большое количество гейзеров. Такие как «Фонтан», «Новый Фонтан», «Двойной», «Непостоянный», «Гоша», «Грот». Также видим реку Гейзерную, на противоположном берегу реки видно водопад «Косичка» и гейзер «Крепость». Извержение гейзеров не постоянное и цикличность их не прослеживается на данный момент.

Продвигаясь к следующей смотровой площадке встретим грязевой котел «Опасный». Недалеко от котла смотровая площадка, с которой видно гейзер «Врата Ада», также позади гейзера есть маленький грязевой котел, у которого еще нет названия, так как он образовался не так давно.

Следуем дальше по маршруту за инспектором парка и приходим к водному котлу «Голубому» температура, которого доходит до 96°C, слева от Голубого котла расположен гейзер «Коварный» свое название он поучил из-за того, что по легенде, в нем утонул медведь, не смог выбраться, и сварился в нем.

Возвращаемся обратно, проходим гейзер «Врата Ада», поворачиваем налево и подходим к грязевым котлам «Близнецы». Котлы практически одинаковы по размерам и расположены вблизи друг от друга. Немного дальше имеются водные котлы «Круглый» и «Голубой».

Далее проходим к смотровой площадке грязевых котлов. С площадки мы видим самый большой грязевой котел в Долине Гейзеров «Котел Красный».

Справа от него находится грязевой котел «Новобранец». В солнечную погоду, когда котел Новобранец не наполнен водой он выбрасывает грязь вверх, температура грязи приближается к отметке 70°C.

Поднимаемся к верхней смотровой площадке, которую мы прошли в начале экскурсии, и видим полностью всю Долину Гейзеров. Также можно посмотреть в телескоп на гейзеры, которые вам интересны.

Маршрут по времени составил 60-75 мин на расстоянии 1400 м.

На этом экскурсия закончена. Поднимаемся к визит-центру, где можно купить разные камчатские сувениры. Также в визит-центре есть столовая.

После обеда инспектор парка сопровождает туристов обратно к вертолету.

Далее перелетам в «Долину Смерти» (рис.2). Время в пути составит 8-12 мин.

В самом верховье р. Гейзерной у подножия вулкана «Кихпиныч» находится небольшой участок местности протяженностью не более 2 км и шириной 100–500 м, где периодически происходит гибель животных.



Рис.2. Долина Смерти

Специальные исследования показали, что смерть зверей и птиц наступает из-за высокой концентрации ядовитых газов: главным образом, сероводорода, а также углекислого газа, сероуглерода и др.

Долина смерти была обнаружена только в конце июля 1975 года вулканологом В. Л. Леоновым и лесничим заповедника В.С. Каляевым [].

Приземление происходит на вертолетную площадку. Проходим от вертолета к смотровой площадке. Смотровая площадка всего одна. Справа от площадки имеется смотровая вышка.

Экскурсия начинается от смотровой площадки. Перед нами стоит вулкан «Кихпиньч» высота, которого 1500 м.

В «Долине Смерти» протекает ручей «Кровавый». Присутствует запах сероводорода. Когда снега нет, видны участки серы.

Если смотреть на эти участки, можно обнаружить трупы погибших животных, таких как лисица, заяц, суслик и редко можно обнаружить медведя.

Чтобы было лучше видно долину и все что ее окружает, поднимаемся на вышку.

Время нахождения в Долине Смерти составит 30-45 мин.

После просмотров природы с вышки спускаемся к вертолету и возвращаемся в обратном направлении.

Заключение. Туризм очень увлекательное занятие. За счет туризма улучшается физическое, умственное и душевное состояние человека, а также знакомство с другими регионами страны, получение информации о коренном населении, истории региона, появление новых знакомых и даже хороших друзей.

Природа камчатки уникальна, она очень красива и разнообразна. Камчатка очень притягательна за счет необычного природного рельефа, различных животных, вулканов, гейзеров.

Камчатка оставит незабываемые впечатления, о которых невозможно забыть ни когда.

Литература

1. Рекреация, спортивно-оздоровительный туризм и экологическое образование молодежи: материалы всерос.студ.научн.-практ.конф. с междунар. Участием (г.Улан-Удэ,2-7 сентября 2010г.)/ отв.ред. Б.Н. Найданов, И.И. Дыленова.-Улан-Удэ: Изд-во Бурят. госуниверситет, 2010. -166 с.

2. <http://www.my-article.net/get/наука/география/европа/северная-европа/камчатка>
3. <http://www.kronoki.ru/about>
4. <http://www.my-article.net/get/наука/география/европа/северная-европа/камчатка>
5. <http://www.kronoki.ru/about>
6. <https://ru.wikipedia.org/wiki/Туризм>
7. http://www.topkam.ru/attractions/special_places/dolina_smerti.html

УДК 796.922.012.12

МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ СКОРОСТНО СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ СПРИНТЕРОВ НА ЭТАПЕ УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

В.А. Бомин, к.п.н.

Россия, г. Иркутск

Иркутский государственный аграрный университет им. А.А. Ежевского

Т. В. Гербич, тренер-преподаватель,

И.П. Мамонова, старший тренер-преподаватель

Россия, г. Иркутск

МБОУ ДОД «ДЮСШ№3» г. Иркутска

Аннотация. В данной статье рассматриваются вопросы, связанные с проблемой воспитания скоростно-силовых качеств спринтеров на этапе углубленной специализации.

Ключевые слова: легкая атлетика, спринт, скоростно-силовые качества.

Введение. Легкоатлетический спорт объединяет такие широкие распространенные и естественные для человека виды физических упражнений, как ходьба, бег, прыжки и метание. Одно из важнейших мест в физическом воспитании принадлежит бегу. Факторы, влияющие на результат бега на короткие дистанции: максимальная скорость бега; максимальная частота шагов;

способность набирать максимальную скорость; способность удерживать максимальную скорость.

Бег на короткие дистанции, как правило, характеризуется максимальной интенсивностью пробегания всей дистанции в анаэробном режиме. Бегом на короткие дистанции или спринтом принято называть пробегание дистанции, длина которой не превышает 400 м, а также различные виды эстафетного бега, включающие этапы спринтерского бега.

Основными задачами в тренировке спринтера являются: повышение уровня общей физической подготовленности; развитие общей выносливости как основы для совершенствования других специфических качеств; совершенствование техники бега на короткие дистанции; совершенствование скоростно-силовых качеств; совершенствование специальной выносливости; воспитание необходимых морально-волевых качеств и приобретение соревновательного опыта [3].

Цель: разработка и апробация системы упражнений, направленных на совершенствования скоростно-силовых качеств спринтеров на этапе углубленной специализации.

Очень важно не упускать из поля зрения возрастные периоды, особенно благоприятные для развития тех или иных двигательных качеств. Так именно в эти периоды работа, направленная на развитие того или иного двигательного качества, даёт наиболее видимый эффект.

Знание закономерностей развития, становления и целенаправленного совершенствования различных сторон двигательных функций детей и подростков позволит учителю или тренеру на практике более эффективно планировать материал для развития двигательных способностей, успешнее организовывать и методически правильно осуществлять процесс их развития на уроке [1].

Эффективность работы, направленной на развитие того или иного скоростного качества, будет зависеть не только от методики и организации педагогического процесса, но и от индивидуальных темпов развития этого

качества. Если направленное развитие скоростного качества осуществляется в период ускоренного развития, то педагогический эффект оказывается значительно выше, чем в период замедленного роста.

Поэтому целесообразно осуществлять направленное развитие тех или иных скоростных качеств у детей в те возрастные периоды, когда наблюдается их наиболее интенсивный возрастной рост [2].

В легкой атлетике применяются три основных метода развития скоростных способностей: методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы.

Результаты исследования и их обсуждение.

Рассмотрим основные методические правила и определенные условия выполнения упражнений, представленных на рисунках и описанных в тексте, которые следует запомнить и учитывать в занятиях.

Постоянное их соблюдение поможет развивать полезные физические качества с наибольшим эффектом, а также успешно овладевать экономичной техникой, красотой и свободой движений.

Первое правило – с ростом числа повторений любых упражнений увеличением длительности их выполнения повышается ваша общая выносливость, а с возрастанием длительности и интенсивности выполнения развивается специальная выносливость.

Второе правило – при преодолении внешних сопротивлений с умеренным напряжением мышц развиваются силовые качества участвующих в данном движении мышц – силовая выносливость.

С возрастанием напряжения мышц (большой вес отягощений, сопротивление партнера и другие) постепенно увеличиваются объемные показатели: мышечная масса, рельеф, окружность, толщина поперечника и их максимальная сила.

При быстрой смене направления движения в приседаниях с выпрыгиванием, в прыжках, замахах при бросках и метаниях совершенствуются

сократительные способности мышц – скоростно-силовые качества – быстрая, "взрывная" сила – прыгучесть или "хлест" в метаниях.

Третье правило – выполнение любых упражнений с наибольшей амплитудой движений развивает гибкость и сопутствующую легкость, а с возможно большей скоростью и темпом повторений – максимальную быстроту и скорость передвижения.

Четвертое правило – чем большее число мышечных групп участвует в избранном упражнении (при невысоком темпе выполнения), тем больше совершенствуется ваша общая выносливость, при умеренном напряжении мышц – силовая выносливость, а при возрастании темпа и интенсивности – скоростная выносливость. Чем меньшее число мышц включено в движение, в избранном упражнении, тем быстрее развивается локальная выносливость и силовые показатели этих групп мышц или отдельных мышц. При наивысших напряжениях их максимальные силовые показатели, а при высоком темпе их сократительные способности – быстрая сила.

Пятое правило – выполнение упражнений с участием значительного числа мышечных групп, быстрой сменой условий и последовательности их напряжения и расслабления (игровые, акробатические упражнения) способствует согласованности в работе мышц и мышечных групп, совершенствуют регуляторные механизмы, улучшают координацию, ловкость в движениях и равновесие.

Шестое правило – постоянный контроль мышечных ощущений, а также двигательная память способствуют при выполнении различных упражнений на силу, быстроту и выносливость овладению управлением в расслаблении мышц, не участвующих в работе, а также мышц-антагонистов.

Скоростно-силовая подготовка включает разнообразные средства и приемы, направленные на развитие способности занимающегося преодолевать значительные внешние сопротивления при максимально быстрых движениях, а также при разгоне и торможении тела и его звеньев.

Целенаправленное и высокоэффективное воспитание скоростно-силовых качеств в различных соотношениях проявления силы и быстроты достигаются только тогда, когда знаем конкретные требования и характеристики движений и свои лимитирующие звенья при выполнении избранного вида. Необходимо постоянно ориентироваться на них при выборе соответствующих комплексов специальных подготовительных упражнений. В этом случае, возможно, индивидуально подобрать средства, которые отвечают специфике проявляемых качеств в основном – соревновательном упражнении.

Выполняя специальные упражнения необходимо следить за соблюдением ритмического рисунка и особенно за точными акцентами в наибольшем напряжении и расслаблении мышц, которые должны соответствовать соревновательному упражнению.

Необходимо самостоятельно оценивать качество исполнения, варировать подбор специальных упражнений разной направленности: от общей к специальной выносливости, от силы к гибкости, от быстроты к расслаблению, заканчивая эмоциональными игровыми вариантами.

Упражнения на быстроту реакции

1. Бег со старта из различных положений, в том числе из положения сидя, лежа лицом вниз или вверх, в упоре лежа, лежа головой в противоположную сторону;
2. Быстрый бег в парке или в лесу с уклонами и уходами от встречных веток кустов и деревьев.

Упражнения на скорость выполнения отдельных движений

1. Броски;
2. Метания;
3. Прыжки.

Упражнения на улучшение частоты движений

1. Бег под уклон, с тяговым устройством.

2. Быстрые движения ногами и руками, выполняемые в высоком темпе за счет сокращения размаха, а затем постепенного его увеличения.

Упражнения на улучшение стартовой скорости

1. Начало бега без сигнала, самостоятельно (5-6 раз).
2. Начало бега без сигнала при большом наклоне туловища вперед (до 20 м, 6-8 раз).

Упражнения на скоростную выносливость

1. Челночный бег 10x10 м; 7x15 м; 4x30 м.
2. Бег 80 м + 100 м + 120 м + 100 м + 80 м с околопредельной и максимальной скоростью

Упражнения на быстроту выполнения последовательных двигательных действий в целом

1. Бег с ускорением и нарастанием ритма.
2. Бег с высоким подниманием бедра.
3. Бег с захлестыванием голени.
4. Многоскоки.

Упражнения выполняются последовательно.

Упражнения выполняются по методу строго регламентированного упражнения.

Эстафеты

1. Ускорение на прямой 30м с промежуточным финишем в середине дистанции.

3. Многоскоки на обеих. Побеждает тот, кто преодолевает при помощи 10-15 прыжков большее расстояние.

4. Бег на отрезках с гандикапом. При повторном выполнении участники меняются ролями.

5. Бег в низком приседе, руки произвольно, кто быстрее преодолеет расстояние 15-20 м.

6. Передвижение спиной вперед. Кто быстрее преодолеет 20-30 метров.

7. Смена ног из положения выпада, правая впереди, руки произвольно. Кто раньше выполнит задание.

8. Силовое сопротивление партнеров при сгибании и разгибании рук, соединенных в лучезапястных суставах.

Упражнения выполняются по соревновательному методу

Упражнения сопряженного воздействия: скоростные и все другие способности (скоростные и силовые, скоростные и координационные, скоростные и выносливость)

1. Футбол
2. Баскетбол
3. Лапта.

Упражнения выполняются по игровому методу.

На занятиях руководствовались несколькими методами: строго-регламентируемого упражнения, соревновательным, игровой.

Игровой метод, вносит в тренировочный процесс соревновательные элементы. Были активно использованы: подвижные игры - («Футбол», «Баскетбол», «Лапта», «берега – вода» и т д.), различные эстафеты, с предметами и без, челночный бег, игру «чья команда дальше прыгнет», а так же элементы техники волейбола, например – нападающий удар и баскетбола – броски мяча на скорость, передача мяча и «два шага - бросок по кольцу».

Помимо упражнений, входивших в комплекс, были применены тестовые упражнения. Цель их использования – контроль роста показателей скоростно-силовых возможностей организма. Эти упражнения определяли уровень развития скоростных качеств, поэтому их можно применять как тренировочные, наряду с упражнениями из комплекса.

Тестовые упражнения:

- 1) бег 60 м. с низкого старта;
- 2) прыжок с места в длину

Тестовые упражнения проводились три раза за весь тренировочный период.

Эффективность комплекса упражнений и методики его проведения подтверждается данными представленными в таблицах.

Таблицы результатов составлены по всем двум упражнениям.

В таблице 1,2 представлены результаты в беге на 60 метров, прыжках в длину в начале эксперимента и после его завершения контрольной и экспериментальной групп.

Таблица 1

Показатели уровня развития скоростно-силовых качеств занимающихся бегом на короткие дистанции на этапе углубленной подготовки до эксперимента

Показатели	Экспериментальная группа	Контрольная группа	t	P
Прыжок в длину, см	235,0 ±,6	236,6 ±9,8	0,09	p>0,05
60 м, сек	7,4±0,2	7,5±2,8	0,18	p>0,05

Таблица 2

Показатели уровня развития скоростно-силовых качеств занимающихся бегом на короткие дистанции на этапе углубленной подготовки после эксперимента

Показатели	Экспериментальная группа	Контрольная группа	t	P
Прыжок в длину, см	246 ±5	239,0 ±6,4	2,36	p<0,05
60 м, сек	7,1±0,2	7,21±0,32	2,34	p<0,05

Заключение.

Методика скоростно-силовой подготовки включает разнообразные средства и приемы, направленные на развитие способности занимающегося преодолевать значительные внешние сопротивления при максимально быстрых движениях, а также при разгоне и торможении тела и его звеньев.

На занятиях руководствовались несколькими методами: строго-регламентируемого упражнения, соревновательным, игровым.

Эффективность применяемой методики на этапе углубленной подготовки была показана результатами тестов. В экспериментальной группе результаты в беге на 60 метров улучшились на 0,3 с. (до эксперимента результат был $7,4 \pm 0,2$ сек, а после его окончания стал $7,1 \pm 0,2$ сек) и результаты в прыжке в длину с места улучшились на 11 см. (до эксперимента результат был 235 ± 6 см, а после его окончания стал 246 ± 5 см). В контрольной группе, в которой не применялся комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств, прирост результатов в тестовых упражнениях был меньше.

Литература

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: пособие для студентов, аспирантов и преподавателей ин-тов физ. Культуры / Б.А. Ашмарин.- М.: Физкультура и спорт, 2001. - 186 с.
2. Бальсевич, В.К. Физическая активность человека / В.К. Бальсевич, В.А. Запорожнов. - Киев: Здоровье, 2002. – 164 с.
3. Холодов, Ж.К. Легкая атлетика в школе / Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов, Г. А. Колодницкий - М., 1993.

УДК 796.06

**ОПТИМИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ВОЗДЕЙСТВИЙ
В СИСТЕМЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
СПОРТСМЕНОВ В АЭРОБИКЕ**

В.А. Горбунов, к.п.н.

Россия, г. Иркутск

*Евразийский лингвистический институт в г. Иркутске – филиал
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования*

«Московский государственный лингвистический университет»

(МГЛУ ЕАЛИ)

Аннотация. В данной статье рассматриваются вопросы, связанные с проблемой повышения эффективности системы технической подготовки спортсменов в аэробике, на основе выбора оптимальных тренировочных воздействий.

Ключевые слова: спортивная аэробика, тренировочные воздействия, оптимальность.

Введение. Эффективное управление процессом многолетней подготовки спортсменов строится на основе использования системно-структурного подхода к проектированию и применению средств, методов и организационных форм тренировки. Очевидно, что подбор наиболее эффективных средств и методов тренировки во многом зависит от решения задач по овладению более полной и точной информацией о конкретном эффекте тех или иных факторов воздействий. Используя соответствующую технологию контроля, важно отобрать наиболее действенные из них, учитывая в связи с этим особенности и специфику воздействий, особенности и специфику способностей занимающихся, опираясь при этом на знание закономерностей переноса тренировочного эффекта с одних упражнений на другие [8].

При определении оптимальности различных вариантов тренировочных воздействий следует проводить их оценку по критериям своевременности, эффективности и фактора времени [6].

Результаты исследования и их обсуждения.

Педагогический эксперимент проводится нами в целях оптимизации процесса управления спортивной подготовкой путем сравнительного изучения динамики показателей тренировочных воздействий и динамики показателей подготовленности юных спортсменов в аэробике.

Основная его задача предполагает уточнение эффективности отдельных частных подходов, средств и методов тренировки, в том числе упражнений, различающихся по степени сходства или отличия их параметров по отношению к параметрам модели соревновательной деятельности в аэробике [3,7].

Исходя из сказанного, до начала эксперимента 24 юных спортсмена в возрасте 9-11 лет подразделяются на две группы (по 12 испытуемых в каждой), экспериментальную (ЭГ) и контрольную (КГ).

Испытуемые экспериментальной группы в процессе специальных тренировочных занятий, используют в основной части занятий такие средства тренировки как «собственно специально-подготовительные», «пара-специально-подготовительные» и «обще-подготовительные» упражнения (Л.П. Матвеев, 2001), которые характеризуются преимущественной направленностью воздействий на формирование базовых навыков, как общего, так и специального назначения [5].

Среди способов, характеризующих в целом организацию спортсменов на занятии, порядок постановки и выполнения ими заданий, основную роль играют групповой и индивидуальный методы. При прочих равных условиях выбор совокупности средств, преимущественно направленных на улучшение тех или иных показателей у каждого из юных спортсменов экспериментальной группы, методов тренировки, определяется степенью разнообразия, разносторонности их влияния на двигательные функции организма юных спортсменов [2].

В ходе эксперимента используется ряд нетрадиционных, частных подходов, средств и методов тренировки. Так, в подготовительной части тренировочного занятия во время исполнения упражнений даются задания на дифференцировку пространственных и временных характеристик движений и действий. В основной части занятий каждому основному упражнению предшествует одно или нескольких подводящих [1].

Число повторений каждого из упражнений определяется динамикой его усвоения, обычно выполняется по 8-10 повторений в каждой серии. Длительность интервалов отдыха определяется необходимостью анализа предшествующей серии попыток и формирования корректирующего действия. Интервалы отдыха между попытками составляют от 30 до 60 секунд.

При формировании двигательных представлений применяются приемы контроля за точностью движений и действий. Тренировочные задания с использованием средств спортивно-прикладной гимнастики выполняются в различных условиях опоры, что является дополнительным фактором расширения диапазона вариативности двигательных действий и направлены на формирование двигательного потенциала юных спортсменов для осуществления специфической деятельности [4].

В качестве примера, на рисунке представлены специально-подготовительные и подводящие упражнения, направленные на формирование как базовых навыков общего назначения (формирование динамической осанки), так и создание двигательных представлений о системе движений одного из элементов соревновательной программы, выбранного нами в качестве двигательной модели и подлежащего освоению: «прыжок в группировку и приземление в упор лёжа» (рис.1).

№	Специально-подготовительные упражнения	Графическое изображение
1.	Горизонтальный упор в группировке (с)	
2.	И.п. - лёжа на спине: «продев гимнастической палки» (10 раз/с)	
3.	Из упора лёжа на согнутых руках: «взрывная рамка в группировку»(5 раз)	
4.	Из упора на брусьях:«силовые протяжки»(10 раз)	
5.	Хватом за ручки коня: «продев в группировке» (10 раз)	
6.	Опорный прыжок: наскок в упор присев с выпрыгиванием вверх (балл)	
7.	Опорный прыжок, согнув ноги (с опорой на ручки коня) (балл)	
8.	Стоя спиной по направлению движения: прыжок в группировку - падение на живот (трамплин- горка матов)	
9.	Стоя лицом по направлению движения: прыжок в группировку - приземление в упор лёжа на согнутых руках (трамплин- горка матов)	
10.	Прыжок в группировку и приземление в упор лёжа (tuck jump to push up)	

Рис.1. Специально-подготовительные и подводящие упражнения к прыжку в группировку с приземлением в упор лёжа (tuckjumptopushup)

Контрольная группа тренируется, также как и все группы в общей части занятий, по предварительно разработанным проектам, соответственно поурочной программе для ДЮСШ учебно-тренировочных групп и конкретным заданиям на

каждое тренировочное занятие, а экспериментальная группа, в экспериментальной части занятий, тренируется на основе использования дифференцированного подхода.

Выявлено, что показатели системы направленных воздействий, представленные в виде параметров объема и интенсивности тренировочных нагрузок, за время педагогического эксперимента в группах не имеют статистически достоверных различий в общей части занятий. В тоже время статистически достоверные отличия ($P < 0,05$) отмечаются между группами по таким показателям, как объем традиционных и нетрадиционных средств тренировки, в том числе «собственно специально-подготовительные», «пара-специально-подготовительные» и «обще-подготовительные» упражнения.

В начале эксперимента контрольная и экспериментальная группы не имеют статистически достоверных различий между собой по показателям контроля за их состоянием. Сравнительное изучение динамики показателей воздействий и динамики показателей физической и технической подготовленности, за время экспериментального исследования, выявили определенную тенденцию. Она проявляется в более существенном возрастании показателей контроля в экспериментальной группе по сравнению с контрольной группой. В конце эксперимента, значения показателей контроля юных спортсменов экспериментальной группы во всех тестах выявляют более высокие результаты, чем у спортсменов контрольной группы. При этом отмечаются достоверные ($P < 0,05$) отличия результатов экспериментальной группы практически по всем показателям.

Заключение. В проведённом нами исследовании показано, что в спортивной аэробике перенос тренированности с подготовительных упражнений на соревновательные упражнения может происходить в довольно широком диапазоне. Это элементы сложности, представленные в Правилах соревнований по спортивной аэробике в таблице «Группы элементов и их ценность», где особое место по объему и разнообразию, занимают элементы с выраженной фазой полета (группа «А» - динамическая сила, группа «С» - прыжки). Весьма существенным при этом является характер взаимодействий между двигательными навыками. Прямой положительный перенос в этом случае дают, прежде всего, тренировочные упражнения, имеющие существенное сходство по основным звеньям нервно-мышечной координации с движениями и действиями, представленными в программе базовой технической подготовки юных спортсменов в аэробике.

Таким образом, использование в ходе эксперимента целенаправленных воздействий, спроектированных в начале эксперимента, способствовало в итоге не только улучшению показателей контроля, но и существенному повышению уровня технической и специально-двигательной подготовленности юных спортсменов.

Литература

1. Гавердовский, Ю.К. Структурные отношения в сообществах сложнокоординированных движений и виртуальные формы переноса двигательного навыка (на материале спортивной гимнастики) [Текст]/ Ю.К. Гавердовский // Принципиальные вопросы кинезиологии спорта: Сб. науч. тр. /МОГИФК. Малаховка, 1991, С. 49-60

2. Гавердовский, Ю.К., Ф.П.Мамедов Методы обучения гимнастическим упражнениям в свете понятия адаптивности [Текст] / Ю.К. Гавердовский, Ф.П. Мамедов // Гимнастика: Сб. статей. Вып.1. - М.: Физкультура и спорт, 1984, С. 26-34.

3. Горбунов, В.А. Комплексный контроль за тренировочной и соревновательной деятельностью спортсменов в аэробике [Текст]: Уч.пособие / В.А. Горбунов.- Иркутск: Изд-во ООО «Аспринт», 2008.- 124с.

4. Дмитриев, С.В. Дидактические основы ценностно-смыслового и биомеханического моделирования двигательных действий спортсмена [Текст] / С.В. Дмитриев//Н. Новгород, 1995. - 150 с.

5. Менхин, Ю.В. К проблеме понимания и формирования двигательного навыка//Ю.В. Менхин /Теория и практика физ. культуры. – 2007.-№ 2.-С 14-16.

6. Набатникова, М.Я. О критериях оптимальности в подготовке юных спортсменов / Набатникова М.Я.// Особенности построения тренировки юных спортсменов: Материалы научн. конф. - М.:ВНИИФК, 1983. - С. 17-27.

7. Сомкин, А.А. Спортивная аэробика. Классификация упражнений и основные компоненты подготовки высококвалифицированных спортсменов: Монография./А.А. Сомкин - СПб: «Петрополис», 2001.-222 с.

8. Тихомиров, А.К. Проблема интегративного контроля в спорте: монография / Тихомиров А.К. - Малаховка: МГАФК, 2005. - 371 с.

УДК 796.06: 796.02: 334.02

ФОРМИРОВАНИЕ СОЦИАЛЬНО-ЗНАЧИМЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ-МЕНЕДЖЕРОВ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ

С.И. Изаак, д.п.н.,

Н.В. Томилова

Россия, г. Москва

*Российский государственный университет физической культуры, спорта
молодежи и туризма*

Аннотация. Показано, что социально-значимые компетенции менеджера определяются не только объемом знаний, но и умением их рационально использовать на практике при решении профессиональных задач. В статье изучены вопросы формирования социально-значимых компетенций студентов в процессе прохождения ими производственной практики.

Ключевые слова: социально-значимые компетенции, менеджер, производственная практика.

Введение. Как известно, социально-значимые компетенции менеджера определяются не только объемом знаний, но и умением их рационально использовать на практике при решении профессиональных задач. Формирование социально-значимых компетенций студентов в процессе обучения осуществляется в ходе прохождения ими производственной практики, цель которой - закрепление и приращение знаний о деятельности организаций в сфере спортивной индустрии, а также приобретение практических навыков и компетенций в выполнении профессиональных функций и задач в соответствии с видами профессиональной деятельности.

Задачи производственной практики:

– углубление приобретенных теоретических знаний по математическому и естественнонаучному, а также профессиональному циклу дисциплин;

- получение дополнительной информации о функционировании организаций индустрии спорта;
- изучение типов организационных структур спортивных организаций, их целей, функций и задач;
- исследование организационно-экономического механизма управления организацией (учреждением);
- изучение нормативных законодательных актов федерального и регионального уровней, их применения в деятельности организации;
- приобретение опыта работы в трудовых коллективах, навыков взаимодействия с руководством, коллегами и подчиненными;
- приобретение навыков разработки альтернатив управленческих решений и обоснования их выбора по критериям социально-экономической эффективности;
- формирование базы данных для аналитической части выпускной работы;
- осознание выбора областей профессиональной деятельности на основе осмысления личных интересов и самооценки для углубления своей специализации.
- формирование базы данных для аналитической части выпускной работы.

Цель исследования – изучить формирование социально-значимых компетенций студентов в процессе прохождения ими производственной практики.

Результаты исследования и их обсуждение. Эксперимент проводился в 2014/2015 учебном году на базе Общероссийской общественной организации «Федерация спортивных менеджеров России». В эксперименте приняли участие 18 студентов 4 курса очной формы обучения ФГБОУ ВПО «РГУФКСМиТ» направления подготовки (уровень бакалавриата) 080200.62 Менеджмент.

Эксперимент проводился в три этапа: формирующий этап, констатирующий этап и контрольный этап. Участники эксперимента в каждой из экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) групп были разделены на две группы по 9 чел.. Участники КГ проходили практику в режиме «типовой» (в большей части теоретической по содержанию) производственной практики.

На первом формирующем этапе эксперимента участникам ЭГ была предоставлена возможность самоопределиться по предложенным работодателем должностям (финансовый менеджер, менеджер по рекламе) и местам практики в структурных подразделениях организации. Участники ЭГ и специалисты (наставники) по должностям обсуждали регламент прохождения производственной компетентностно-ориентированной (профильной) практики; определяли задания участникам экспериментальной группы по выбранным ими должностям, в том числе задания по участию в мероприятиях потенциального работодателя.

Констатирующий этап эксперимента (второй этап). Целью исследования на констатирующем этапе было выявление уровня «универсальных» и социально-значимых компетенций и наличия профессиональных навыков и умений участников эксперимента ЭГ и КГ на начало практики. Уровень профессиональных компетенций, практических навыков и умений участников ЭГ и КГ определялся на основании оценочного листа на начало практики. В оценочный лист был включен набор социально-значимых компетенций испытуемых и двух показателей уровня практических навыков и умений по должностям профессиональной деятельности. Участники экспериментальной группы (ЭГ) выполняли, в рамках соответствующих должностей, задания, направленные на приобретение «универсальных» компетенций, получение профессиональных умений и навыков. При этом, в набор «универсальных» и социально-значимых компетенций вошли такие, как: 1) умение быстро и эффективно решать поставленные задачи при руководстве людьми и отвечать за решение этих вопросов (1); 2) умение создавать рабочие группы под решение конкретных задач (2); 3) умение войти в контакт с собеседником (3); 4) умение включаться в уже сложившиеся отношения в коллективе и устанавливать деловые связи (4); 5) умение перестраиваться с одного режима работы на другой (5); 6) умение защищать и отстаивать свое мнение при решении поставленных задач (6); 7) умение анализировать социально-значимые проблемы и интересы (7) (рис.1, 2).

Оценка различий между двумя выборками осуществлялась с помощью алгоритма расчета критерия Манна-Уитни.

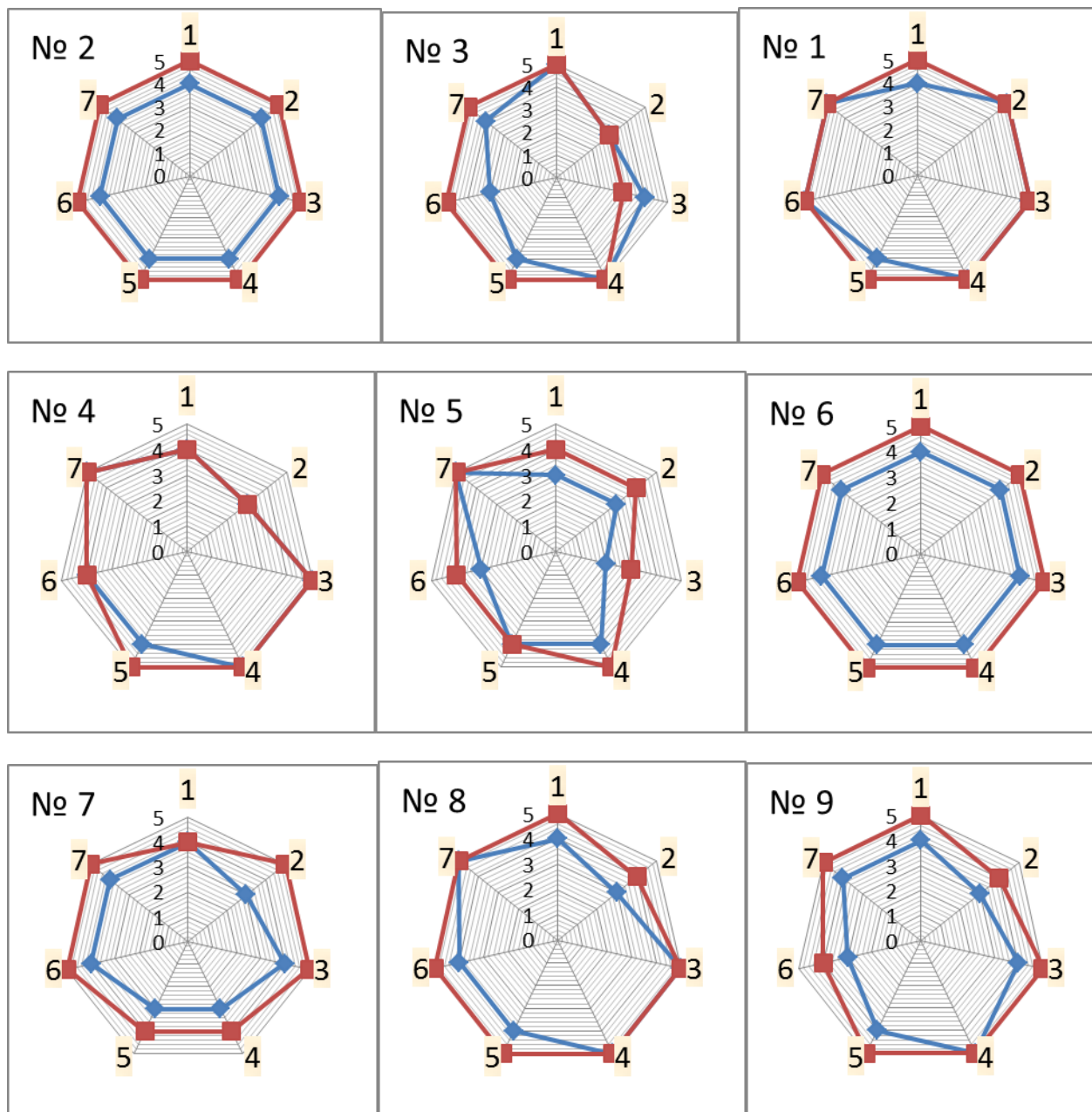


Рис. 1. Профили экспериментальной группы
(№ - порядковый номер тестируемого; (1)-(2)-(3)-(4)-(5)-(6)-(7)- социально-значимые компетенции; до проведения эксперимента – тренд синего цвета; после проведения эксперимента – тренд красного цвета)

Участники КГ в отличие от участников ЭГ проходили «типовую» практику (в большей части теоретическую по содержанию). В КГ вошли студенты, не выполняющие функциональных поручений работодателя. Практика участников

КГ была организована обычным бригадным способом (n=9). Участники КГ выполняли задания руководителей практики в соответствии с «типовой» программой практики. Большая часть заданий участникам КГ, в соответствии с программой практики, была направлена на закрепление теоретических знаний.

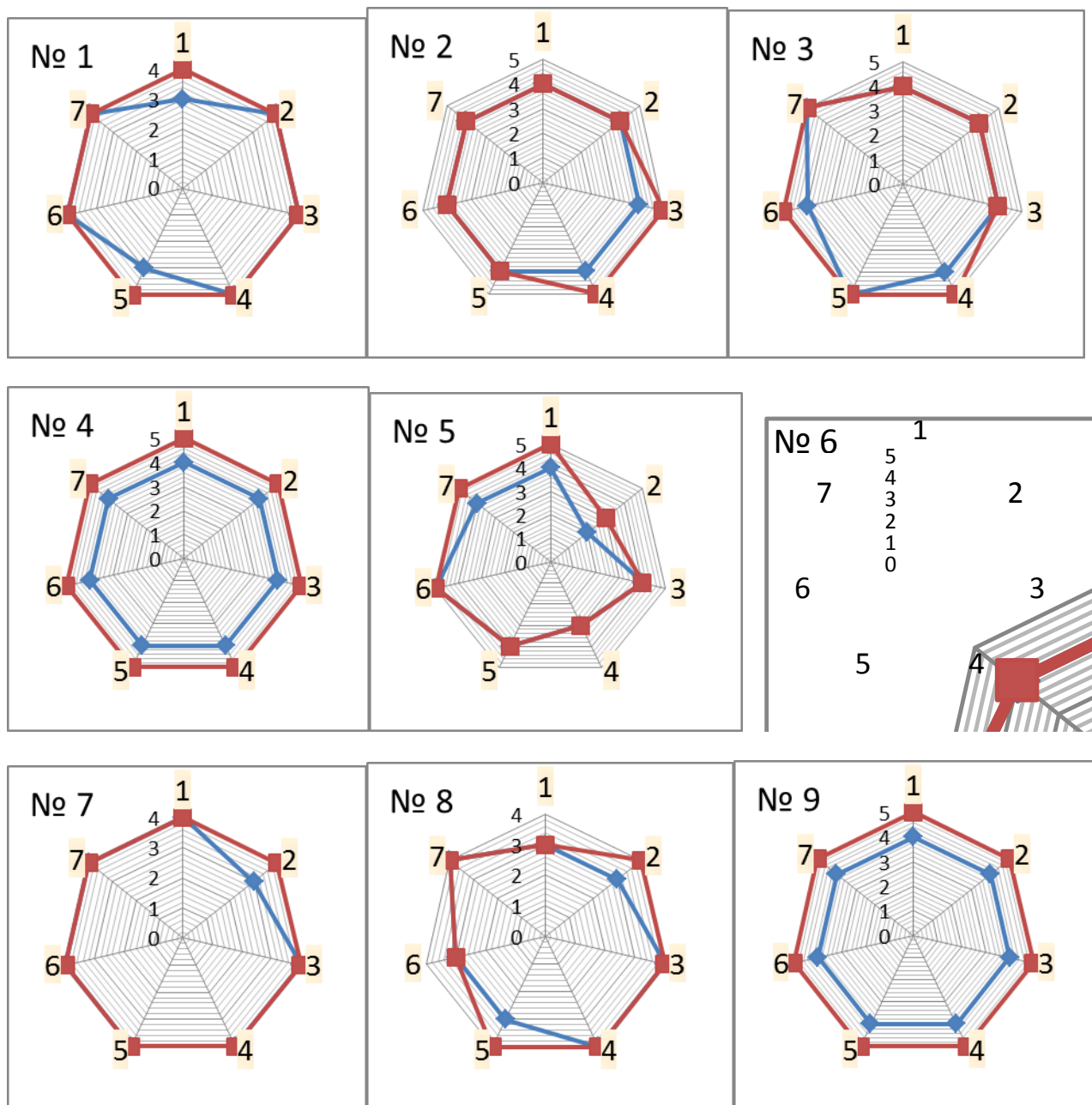


Рис. 2. Профили контрольной группы (№ - порядковый номер тестируемого; (1)-(2)-(3)-(4)-(5)-(6)-(7)- социально-значимые компетенции; до проведения эксперимента – тренд синего цвета; после проведения эксперимента – тренд красного цвета)

На контрольном этапе эксперимента оценивалась эффективность выполненных студентами групповых и индивидуальных заданий работодателя, заполнялись оценочные листы. По результатам эксперимента были определены показатели уровня сформированности профессиональных и социально-значимых компетенций, практических навыков и умений участников ЭГ и КГ на конец практики.

На конец практики уровень признаков (профессиональные и социально-значимые компетенции, практические навыки и умения) в КГ ниже уровня признака в ЭГ (различия в уровнях выборок существенные). Из этого следует, что различия по уровню профессиональных компетенций, практических навыков и умений, полученные на конец практики, появились из-за различий организации практического взаимодействия студентов и потенциального работодателя (рис. 1, 2).

Заключение. В результате эксперимента реализация разработанной технологической модели взаимодействия студентов, получающих образование в физкультурно-спортивном вузе по направлению подготовки «Менеджмент», с потенциальными работодателями, основанная на компетентностно-ориентированном (профильном) подходе организации практик по должностям профессиональной деятельности, повысила уровень профессиональных компетенций, практических навыков и умений у практикантов ЭГ и усовершенствовала условия их практической подготовки при проведении производственных практик.

УДК 796.06

МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Н.В. Казанцева, к. п. н.

Россия, г. Иркутск

Восточно-Сибирский филиал

Российского государственного университета правосудия

Е.В. Глазова

Россия, г. Иркутск

Байкальский государственный университет экономики и права

Аннотация. В представленной статье рассматриваются возможности использования современных информационных компьютерных технологий на занятиях физической культурой.

Ключевые слова: информационные технологии, электронные ресурсы, физическая культура

Введение. Использование современных информационных технологий в сфере образования является востребованным и актуальным и позволяет педагогам качественно изменить содержание, методы и формы обучения на занятиях физической культурой. Основной целью использования информационных технологий является повышение качества и эффективности обучения.

Мы предлагаем использовать информационные технологии как для более успешного освоения теоретического материала, так для освоения навыков выполнения техники упражнений на практических занятиях физической культурой. Для решения поставленной задачи предлагается использовать следующие программные средства: специализированные электронные учебные ресурсы (электронные учебные пособия, электронный учебник, электронные библиотеки); презентации; контролирующие (тестовые) компьютерные программы; видео-уроки (рис. 1).

Как правило, объём предлагаемого теоретического учебного материала по предмету физическая культура достаточно высок, а на его освоение времени недостаточно. Мы считаем, что использование электронных ресурсов существенно сократит время его освоения.

Электронные учебные ресурсы в качестве обучающей системы позволят осваивать дидактические, методические и информационно-справочные материалы по дисциплине физическая культура [1]. Программное обеспечение позволит самостоятельно получать и контролировать получение знания.

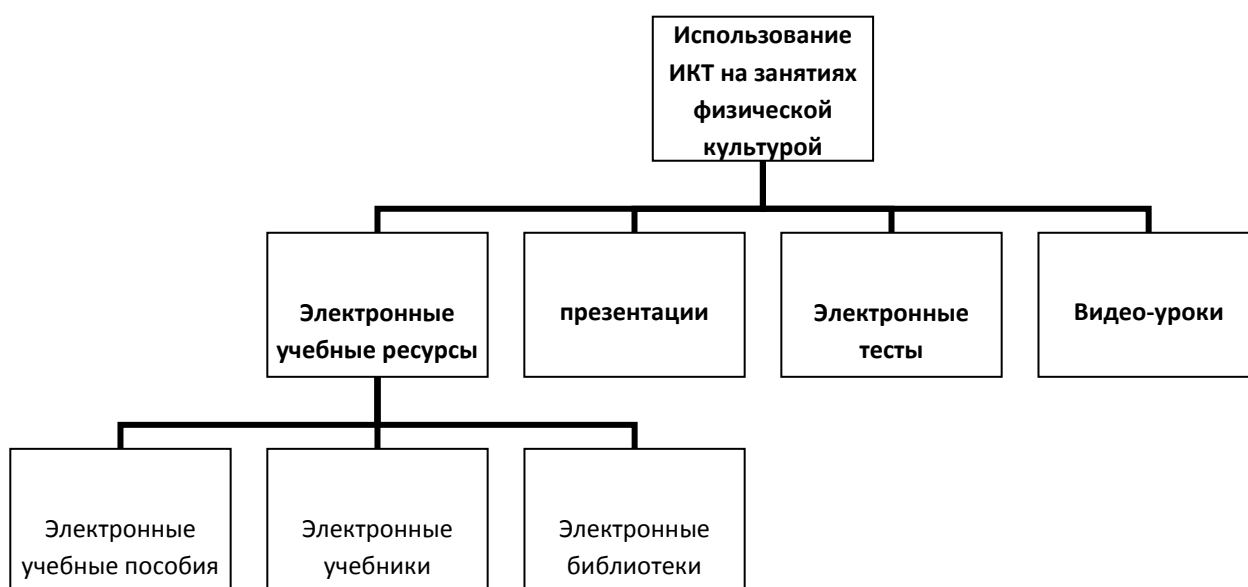


Рис. 1. Структура использования информационных компьютерных технологий на занятиях физической культурой

Использование материалов электронных библиотек позволит значительно сократить время поиска нужной информации, получить навыки работы с библиотечными ресурсами.

Электронные презентации на теоретических занятиях по физической культуре предназначены для решения определённых педагогических задач [4]. Их использование позволит значительно повысить эффективность освоения учебного материала, так как информация поступает как вербальная, так и визуальная [2]. Тематические электронные презентации можно использовать в форме доклада,

подготовленного в качестве домашнего задания, а также в работе со студентами, освобождёнными по состоянию здоровья, в качестве самостоятельной работы для оценки освоения теоретических знаний при получении зачёта по дисциплине. Использование тематических презентаций в качестве домашних заданий может применяться как альтернатива подготовки рефератов. Использование электронной презентации на занятии для изучения теоретического материала по физической культуре позволит эффективно использовать метод наглядности, где понятия и абстрактные положения подкрепляются конкретными фактами, примерами и образами (схемы, рисунки, диаграммы, графики, видеоряд и т.д.) [3].

В настоящее время одной из самых распространенных компьютерных систем организации контроля знаний является электронное тестирование. Главные требования к такой системе при контроле знаний по дисциплине физическая культура должны заключаться в комплексном охвате теоретического материала, оценки освоения теоретической части методико-практических занятий [1]. Использование компьютерных тестов на теоретических уроках физической культуры дает возможность: осуществлять реальную индивидуализацию и дифференциацию обучения; вносить обоснованные изменения в процесс преподавания; достоверно оценивать качество обучения и управлять им. Тесты могут использоваться как на этапе промежуточной аттестации, так и на этапе итогового контроля. Также предлагаем использовать компьютерные тесты для самостоятельного контроля освоения знаний студентами.

Видео-уроки предлагается применять в качестве эффективного средства освоения техники выполнения упражнений на практических занятиях. Использование видеоматериалов по расчленению техники на фазы, по визуализации сложных технических элементов позволит студентам быстрее и эффективней освоить различные технические элементы выполнения физических упражнений.

Заключение. Компьютерная поддержка, по нашему мнению, позволяет вывести процесс обучения на качественно новый уровень и повысить статус

преподавателя физической культуры. Использование современных средств компьютерных технологий способствует активному поиску новых средств и методов учебной деятельности на уроке, помогает эффективнее организовать контроль и учёт знаний учащихся.

Литература

1. Алексеева, И.В. Информационные технологии в образовательном процессе Академии физической культуры / И.В. Алексеева, Н.К. Кириллина // Совершенствование подготовки кадров в области физической культуры и спорта в условиях модернизации профессионального образования в России : тез. докл. 3-й науч.-практ. конф., г. Москва, 14-15 апр. 2005 г. / М-во образования и науки РФ [и др.]. - М., 2005. - С. 310-312.

2. Головкова, И.Н. Использование информационных технологий для организации, контроля и повышения эффективности занятий оздоровительной физической культурой / И.В. Головкова // Спорт и здоровье: Первый междунар. науч. конгр., 9-11 сент. 2003 г., Россия, СПб. : (материалы конгр.) / С.-Петербур. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. - СПб., 2003. - Т. 1. - С. 195-197.

3. Информационные и коммуникационные технологии в образовании : учеб.-метод. пособие / И.В. Роберт [и др.]. - М.: Дрофа, 2008. - 313 с.

4. Камчатников, А.Г. Использование мультимедиа курсов в учебном процессе / Камчатников А.Г., Сентябрев Н.Н., Серединцева Н.В. // Физическое воспитание и спортивная тренировка. - 2011. - N 1. - С. 191-193.

ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ПРЫЖКОВОЙ ПОДГОТОВКИ НА УПРУГОЙ ОПОРЕ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ПЛОСКОСТОПИЯ У ДЕТЕЙ 5-7 ЛЕТ

Н. В. Казанцева, к.п.н.

Россия, г. Иркутск

Восточно-Сибирский филиал

Российского государственного университета правосудия

Аннотация. В статье представлены основные аспекты методики прыжковой подготовки на упругой опоре в процессе коррекции плоскостопия у детей старшего дошкольного возраста. В статье представлен примерный годовой график распределения часов по авторской программе коррекции плоскостопия на период начальной подготовки.

Ключевые слова: плоскостопия, прыжки, дошкольники.

Введение. В настоящее время проблема коррекции нарушений состояния опорно-двигательного аппарата у детей является чрезвычайно актуальной в связи с высокой распространённостью данных нарушений в детском дошкольном возрасте. Мы предлагаем для коррекции плоскостопия у детей использовать методику прыжковой подготовки на упругой опоре.

В основе методики прыжковой подготовки на упругой опоре для коррекции плоскостопия у детей старшего дошкольного возраста лежит методика прыжковой подготовки в прыжках на батуте, акробатической дорожке и двойном минитрампе в период начальной подготовки. Методика прыжковой подготовки на упругой опоре представляет собой систему применения физических упражнений прыжкового характера, направленных на оптимальное развитие скоростно-силовых качеств, гибкости и координационных способностей. Прежде всего, методика определяется целями и задачами прыжковой подготовки, а также подбором средств, выбором оптимальной формы их применения, определением дозировки физической нагрузки.

Теоретической основой прыжковой подготовки на упругой опоре батуте являются базовые гимнастические и акробатические упражнения со специфическими особенностями, определяющимися особыми физическими свойствами опоры и условиями применения упражнений на определённом снаряде.

Целью методики прыжковой подготовки на упругой опоре является коррекция плоскостопия у детей старшего дошкольного возраста. В соответствии с основной целью определяются задачи, которые в свою очередь определяют подбор необходимых средств. По своей направленности задачи можно разделить на общие и специальные. Общие задачи направлены на осуществление общей физической подготовки, привитие интереса к занятиям; специальные – на обучение основам техники выполнения прыжковых упражнений, овладение навыком отталкивания и приземления применительно к условиям конкретных двигательных действий и свойств опоры (упругость) и формирование гимнастического стиля.

Дозировка физической нагрузки осуществляется с помощью длительности выполнения физических упражнений, подбора самих упражнений, количества повторений, выбора исходных положений, темпа и ритма [7].

К содержанию технической подготовки на начальном этапе относятся базовые навыки, с освоения которых начинается техническая подготовка. К числу базовых двигательных действий относятся действия универсального значения, используемые в виде автоматизированных навыков [2]. К ним относятся: удержание рациональной рабочей осанки в условиях элементарных перемещений; элементы гимнастического стиля (выполнение упражнений с прямыми и сомкнутыми ногами, оттянутыми носками, с правильной осанкой, вертикальным положением тела при выполнении прыжков и др.); элементы пластики, движения, развивающие чувство ритма; владение навыками поворотов от опоры с отталкиванием ногами; владение техникой отталкивания и приземления в условиях упругой опоры.

Техника отталкивания складывается из навыка правильной постановки стопы на опору, рационального распределения силовых усилий со стороны опорно-двигательного аппарата прыгуна во время отталкивания и построения наиболее оптимальной биомеханической структуры движения, использования потенциальной энергии упругой деформации опоры [5]. В момент толчка опора должна равномерно распределяться на головки всех плюсневых костей стопы, стопы ставятся на место отталкивания параллельно, примерно на ширину стопы [4].

Техника приземления включает в себя овладение навыком правильной постановки стопы во время приземления. Носок в «фазе полёта» оттянут, поэтому стопа встречается с опорой сначала носком, затем происходит опускание стопы на всю её поверхность. Такое постепенное опускание стопы на опору при приземлении считается наиболее целесообразным для гашения ударной нагрузки на стопу и удержание равновесия [1].

В разработанной методике был осуществлен синтез отдельных сторон технической и физической подготовки при прыжках на батуте со специальными упражнениями для коррекции плоскостопия. В основу предложенной методики легли разработанные комплексы упражнений, состоящие из прыжковых упражнений на упругой опоре в сочетании со специальными упражнениями для коррекции плоскостопия в условиях упругой опоры.

Ниже приводится примерный годовой график распределения часов на период начальной подготовки (табл.1). Учитывая уровень физических возможностей и состояние здоровья детей, имеющих плоскостопие, годовой план был модифицирован по количеству часов и распределению общей и специальной физической подготовки [3].

Таблица 1

Примерный годовой график распределения часов на период начальной подготовки

Месяцы	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	Всего
	Теоретические занятия												
	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Практические занятия													
1. Общая физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
2. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития специальных физических качеств.	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
- упражнения для развития гибкости	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
- упражнения для развития координационных способностей	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
- упражнения для развития скоростно-силовых способностей	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
3. Изучение и совершенствование техники выполнения базовых упражнений	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
- акробатика	3	3	3	3	2	2	2	2	1	1	1	1	24
- специальная двигательная (прыжковая) подготовка	5	5	5	5	6	6	6	6	7	7	7	7	72
Всего	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	240

Основные средства специальной прыжковой подготовки в период начальной подготовки включали следующие упражнения: прыжки в различных сочетаниях на акробатической дорожке; элементарные прыжки и качи на батуте по 10, 20, 30, 50 и 80 повторений за один подход; группировка: сидя, лёжа на спине, стоя; перекаты; кувырки; прыжки на батуте (прямые прыжки, прыжки на колени, в сед, прыжки прогнувшись, в группировке, ноги врозь, согнувшись, согнувшись ноги врозь, с поворотами вокруг продольной и поперечной осей); сочетание элементарных прыжков [6].

Заключение. Внедрение в физкультурно-оздоровительный процесс предлагаемой методики даёт возможность не только укрепить опорно-связочный аппарат стопы детей, таким образом, скорректировав плоскостопие, но увеличить

уровень физической подготовленности, существенно повысив уровень развития гибкости, скоростно-силовых и координационных способностей.

Предполагается, что в процессе применения предлагаемой методики процесс коррекции будет охватывать весь опорно-двигательный аппарат в целом. Так, используемые в методике упражнения выполняются при обязательном и постоянном контроле осанки, а постоянный контакт с упругой опорой снаряда обеспечивает необходимость согласованных мышечных усилий для удержания правильной позы при выполнении прыжковых упражнений.

Литература

1. Гагин, Ю.А. О приоритетах индивидуальности в антропоцентрической биомеханике / Ю.А. Гагин // Теория и практика физической культуры, 1997. – № 12. – С. – 51.

2. Гавердовский, Ю.К. Техника гимнастических упражнений: популярное учебное пособие / Ю.К. Гавердовский – М.: Терра-Спорт, 2002. – С. – 512.

3. Казанцева, Н. В. Исследование коррекции плоскостопия средствами прыжковой подготовки на упругой опоре: монография / Н. В. Казанцева, А. В. Гаськов – Иркутск: Репроцентр, 2014. – 96 с. ISBN 978-5-91344-792-0. – С. – 48.

4. Коренберг, В. Б. Классификация гимнастических упражнений / В.Б. Коренберг // Совершенствование учебно-тренировочного процесса в спортивной гимнастике: Сборник научных трудов – М., 1982. – С. – 116.

5. Курьсь, В.Н. Сложные акробатические прыжки / В.Н. Курьсь, В.М. Смолевский – М.: ФиС, 1985. – С. – 143.

6. Макаров, Н. В. Прыжки на батуте, акробатической дорожке и двойном минитрампе / Н. В. Макаров, Н.Н. Пилюк, А.З. Рыжков, С.Л. Марьясин, И.Ф. Фаизов – Советский спорт, 2012. – С. – 54.

7. Спортивная гимнастика / под ред. Ю.К. Гавердовского, В.М. Смолевского – М.: Физкультура и спорт, 1979. – С. – 55.

**ЭЛЕКТРОННЫЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ
«СПОРТИВНАЯ ДЕРЖАВА»**

URL: www.derjivasport.ru.

E-mail: derjivasport@yandex.ru

Компьютерная верстка - Исаев Р.А.

Корректор – Родионов С.И.

Подписано в печать 30.11.2015 г.