

КОНЦЕПТ

научно-методический журнал: печатная версия

Приложение № 24 • 2014 год

Современные молодёжные исследования

Выпуск 3



Журнал «Концепт» является официальным изданием, зарегистрированным в качестве СМИ (свидетельство о регистрации Эл № ФС 77-52451 от 28.12.2012)

Учредитель и издатель журнала:

автономная некоммерческая организация дополнительного профессионального образования «Межрегиональный центр инновационных технологий в образовании» (АНО ДПО «МЦИТО»)

Главный редактор:

Горев Павел Михайлович – кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой креативной педагогики АНО ДПО «МЦИТО», доцент кафедры математического анализа и методики обучения математике ФГБОУ ВПО «Вятский государственный гуманитарный университет», советник РАЕ

Адрес редакции:

610035, г. Киров, а/я 1887 (АНО ДПО «МЦИТО»)

Телефон: 8(8332) 56-00-36

E-mail: koncept@e-koncept.ru

Сайт: www.e-koncept.ru

ISSN 2305-5324

Современные молодежные исследования. Выпуск 3: сборник материалов / Под ред. В. В. Утёмова // Концепт. – Приложение № 24. – Киров: МЦИТО, 2014. – 48 с.

ISSN 2305-5324

За достоверность сведений, изложенных в статьях, ответственность несут авторы.

Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов материалов.

При перепечатке ссылка на журнал обязательна.

Материалы публикуются в авторской коррекции и форматировании.



© АНО ДПО «Межрегиональный центр инновационных технологий в образовании», 2014

© Коллектив авторов, 2014

Содержание

Бушует Константин Эдуардович Развитие силы спортсменов методом непредельных усилий	5
Гороховская Наталья Сергеевна Повышение уровня специальной выносливости у лыжников гонщиков 14-15 лет за счёт средств и методов круговой тренировки	6
Горошников Андрей Андреевич Развитие специальной выносливости у конькобежцев	7
Губанищев Алексей Олегович Развитие силы удара в тренировке каратиста	8
Журавлёв Антон Олегович Использование системы велосипедной тренировки в подготовке конькобежцев ..	14
Злоказов Павел Николаевич Методика развития гибкости у каратистов старшего школьного возраста	15
Зубарев Андрей Васильевич Развитие силовых способностей у хоккеистов младшего школьного возраста....	16
Исламова Елизавета Владиславовна Развитие координационных способностей у детей 6-7 лет на уроках физкультуры физическими упражнениями повышенной сложности	17
Истягина Екатерина Сергеевна Развитие координационных способностей детей младшего школьного возраста при помощи спортивных и подвижных игр	19
Клецко Егор Сергеевич Развитие силовых способностей у юношей спортсменов в жиме штанги лежа	21
Климов Владислав Викторович Развитие скоростно-силовой подготовки у мальчиков футболистов 12-13 лет .	22
Коробейникова Александра Сергеевна Развитие силовых способностей конькобежцев посредством комплекса упражнений с отягощениями	23
Мошкин Евгений Владимирович Развитие силы легкоатлетов посредством метода максимальных усилий	25
Прилукова Алена Андреевна Развитие выносливости у легкоатлетов по средствам интервального метода .	25
Рязанова Ольга Михайловна Развитие гибкости у конькобежцев посредством технологии последовательного выполнения физических упражнений сверху-вниз	27
Сафаргалеев Владимир Александрович Морфометрические показатели тренированности спортсменов	30
Северюхин Александр Александрович Комплексы упражнений для развития специальной выносливости у юношей 20-25 лет	31
Тимкин Илья Сергеевич Развитие силовых способностей у начинающих спортсменов в пауэрлифтинге ..	32
Тиунов Александр Владимирович Методика развития быстроты у лыжников	34
Филимонова Екатерина Сергеевна Содержание и методики оздоровительной работы с женщинами 50-60 лет	36
Хохрякова Ирина Александровна Развитие скоростно-силовых качеств у конькобежцев посредством технологии выполнения физических упражнений с повышенным отягощением и с предельной скоростью	37

Чемоданов Владислав Евгеньевич <i>Подвижные игры, как средство развития физических качеств у детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры</i>	39
Чугрина Ольга Сергеевна <i>Подвижные игры как средство развития координационных способностей волейболисток младшего школьного возраста</i>	41
Шубников Андрей Вячеславович <i>Воспитание координационных способностей у теннисистов на этапе начального обучения</i>	42

Бушуев Константин Эдуардович,
студент IV курса специальности 034300.62 Физическая культура, г. Киров

Развитие силы спортсменов методом неопредельных усилий

Актуальность исследования: В настоящее время особую актуальность приобретает проблема развития силы. Необходимость развития силы спортсменов отражена в работах Захарова Е. Н., Карасёва А. В., Сафонова А. А.

Проблема исследования: поиск средств повышения эффективности развития силы спортсменов.

Цель исследования: разработка и экспериментальное подтверждение эффективности используемого метода неопредельных усилий в целях повышения уровня развития силы спортсменов.

Объект исследования: развитие силы у спортсменов.

Предмет исследования: использование метода неопредельных усилий в целях развития силы спортсменов.

Гипотеза исследования: развитие силы спортсменов будет эффективнее, если применять метод неопредельных усилий.

Задачи исследования:

- Раскрыть содержание понятия силы;
- Выявить специфику развития силы;
- Теоретически обосновать и разработать систему упражнений для развития силы спортсменов на основе метода неопредельных усилий;
- Проверить эффективность развития силы у спортсменов методом неопредельных усилий.

Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счёт мышечных усилий.

Силу у спортсменов можно развивать методом неопредельных усилий.

Суть метода: Упражнение выполняют с неопредельным, но значительным отягощением (60% от индивидуального максимума) без пауз, возможно большее число раз. По мере нарастания утомления мышцы, степень её напряжения приближается к предельной. К концу такой деятельности увеличивается интенсивность, частота и сумма нервно-эффektorных импульсов, в работу вовлекается всё большее число двигательных единиц, нарастает синхронизация их напряжений.

Характерные черты:

Положительные черты:

- 1) многократное повторение на неопредельном весе активизирует обменно-трофические процессы в системах организма, способствует повышению общего уровня функциональных возможностей организма (происходит гипертрофия мышечных волокон, что способствует укреплению ОДА);
- 2) облегчён контроль за техникой выполнения упражнения;
- 3) позволяет избегать травмы (метод используют при работе с начинающими спортсменами);
- 4) отсутствие явления натуживания.

Отрицательные черты: большое количество повторений приводит к утомлению, а это способствует формированию ошибок в технике изучаемого действия.

В зависимости от решаемых задач и условий их реализации существуют разные параметры отягощений и количество повторений упражнений.

Задача №1

Развить силовую выносливость.

Задача №2

Развить способности и увеличить объём мышечной массы.

Задача №3

Увеличение собственной силовой способности без увеличения мышечной массы.

Таблица 1

Компоненты нагрузки

	<i>Развитие силы без увеличения мышечной массы</i>	<i>Развитие силы с увеличением мышечной массы</i>	<i>Развитие силовой выносливости</i>
Интенсивность	60-70% от ИМ	45-55% от ИМ	30-40 % от ИМ
Продолжительность выполнения упражнения	15-20 сек	50-60 сек	2 мин
Продолжительность отдыха	1-3 мин	1-3 мин	1-3 мин
Характер отдыха	пассивный	пассивный	пассивный
Количество упражнений	3-4 раза	8-12 раз	16-20 раз

Темп выполнения упражнения - медленный. Количество упражнений в занятии от 3-4 до 5-6 на силовой выносливости, количество серий 2-3.

Гороховская Наталья Сергеевна,

студентка IV курса специальности 034300.62 Физическая культура, г. Киров

Повышение уровня специальной выносливости у лыжников гонщиков 14-15 лет за счёт средств и методов круговой тренировки

Актуальность исследования: Применяемая традиционная система тренировки в циклических видах спорта предусматривает в отдельном тренировочном занятии развивать одно основное физическое качество у спортсмена. Высокий уровень работоспособности, спортивного мастерства лыжника-гонщика достигается за счёт развития специальной выносливости. При рассмотрении вопросов методики развития специальной выносливости мы сталкиваемся с определёнными трудностями. Это спорные вопросы в общей теории и методике тренировки, а также недостаточная разработка самой методики.

Проблема исследования заключается в необходимости разработки комплекса упражнений, направленном на развитие специальной выносливости у лыжников-гонщиков 14-15 лет средствами круговой тренировки.

Цель исследования: повысить уровень специальной выносливости у лыжников-гонщиков 14-15 лет, за счёт средств и методов круговой тренировки.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс лыжников-гонщиков 14-15 лет.

Предмет исследования: средства круговой тренировки у лыжников-гонщиков 14-15 лет.

Задачи исследования:

1. Исследовать состояние проблемы выносливости лыжников-гонщиков 14-15 лет на основе анализа психолого-педагогической литературы.

2. Разработать комплекс упражнений, способствующих развитию выносливости у лыжников-гонщиков.

3. Экспериментально проверить эффективность разработанного комплекса.

Применяемая традиционная система тренировки в циклических видах спорта предусматривает в отдельном тренировочном занятии развивать одно основное физическое качество у спортсмена. Высокий уровень работоспособности, спортивного мастерства лыжника-гонщика достигается за счёт развития специальной выносливости.

Выносливостью называется способность организма к длительному выполнению какой-либо физической нагрузки без снижения её эффективности. Другими словами, выносливость – это способность противостоять процессу утомления. Специальную выносливость связывают со спецификой спортивной деятельности:

- способность спортсмена противостоять утомлению, развивающемуся в процессе определённой спортивной деятельности;
- выносливость специфичная для деятельности, в которой происходит спортивная специализация;
- выносливость по отношению к определённой деятельности;
- выносливость по отношению к определённой деятельности, избранной как предмет специализации;
- выносливость по отношению определённой двигательной деятельности.

При анализе специальной литературы можно прийти к выводу, что при разработке спортивной тренировки лыжников-гонщиков не всегда используется передовой опыт в других циклических видах спорта. Для повышения скорости, соответствующей анаэробному порогу, и для выхода на новый уровень достаточна тренировочная программа продолжительностью 3-4 недели. С каждым годом расширяются наши знания о закономерностях, по которым проходит процесс повышения работоспособности спортсменов. В современных условиях подготовки трасс, лыжного инвентаря, введения в программу официальных соревнований по лыжным гонкам спринтерских дистанций существенно повышаются требования к функциональной, технической, скоростно-силовой подготовленности. Это заставляет по-другому взглянуть на методику тренировки в лыжном спорте.

Специальная выносливость лыжников гонщиков требует комплексного развития выносливости, характеризующейся общей, скоростной и силовой подготовленностью, владением техникой передвижения на лыжах и развитием опорно-двигательного аппарата, то есть развитием скоростной, силовой и координационной выносливости.

В тренировочных занятиях нами будет использован интервальный метод круговой тренировки. Он включает в себя выполнение упражнений от 40-60 секунд с мощностью 50% от максимального, при минимальном отдыхе между станциями от 30 до 40 секунд, с нагрузкой умеренной и переменной интенсивности.

Горошников Андрей Андреевич,

студент IV курса специальности 034300.62 Физическая культура, г. Киров

Развитие специальной выносливости у конькобежцев

Актуальность исследования: актуальность данной темы связана с тем, что развитие специальной выносливости у конькобежцев в настоящее время требует особых условий – круглогодичное катание на льду. Открытие искусственных ледовых дорожек под крышей в Коломне, Москве и Челябинске дало преимущество в подготовке этим городам, а что делать остальным? Городам, где нет крытых катков, а развитие у конькобежцев только общей выносливости не даёт высоких спортивных результатов так, как соревновательное упражнение выполняется в непривычном для организма положении («в посадке») и у него иные требования к выносливости

организма. Как говорили Железняк Ю. Д и Петров П. К., «достижение высоких спортивных результатов возможно лишь при многолетней, систематической и целенаправленной подготовке». Поэтому данная тема будет актуальна для большинства спортивных школ.

Проблема исследования: заключается в создании эффективной круговой тренировки для развития специальной выносливости у конькобежцев.

Цель исследования: разработка и экспериментальное подтверждение эффективности созданной круговой тренировки для развития специальной выносливости у конькобежцев.

Объект: процесс развития специальной выносливости у конькобежцев.

Предмет исследования: развитие специальной выносливости у конькобежцев по средствам использования круговой тренировки.

Гипотеза исследования: если использовать в тренировочном процессе предложенную круговую тренировку, то уровень специальной выносливости у конькобежцев возрастет.

Задачи исследования:

1. Раскрыть сущность понятия специальная выносливость;
2. Выявить специфику развития специальной выносливости в конькобежном спорте;
3. Теоретически обосновать и разработать круговую тренировку для развития специальной выносливости у конькобежцев;
4. Проверить эффективность разработанной круговой тренировки.

Вывод: длинные дистанции - неотъемлемая часть конькобежного спорта, а достижение высокого результата на длинной дистанции возможно не только за счёт общей, но и в большей степени специальной выносливости, чему и уделяется большое внимание во второй половине подготовительного периода тренировочного цикла. Выносливость по отношению к определённой деятельности называется специальной, Зациорский В.М. Специальная выносливость – способность конькобежца удерживать высокую скорость на протяжении всей дистанции.

Специфика развития специальной выносливости у конькобежцев:

Развитие специальной выносливости у конькобежцев даёт огромные преимущества не только на длинные дистанции, но и на спринте, ведь с её развитием совершенствуется и техника катания, что является ключевой составляющей в современном конькобежном спорте. Но специальная выносливость развивается только в катании или специфичных для данного вида спорта упражнениях.

Круговая тренировка для развития специальной выносливости:

Разминка: бег 15 мин, ОФП 5 мин.

Основная часть. 3 круга упражнений (упражнения выполняются в осадке):

- бег 1 мин, пригибная ходьба 20 шагов;
- бег 1 мин, 2 вперед 1 в сторону 20 шагов;
- бег 1 мин, прыжковая имитация 20 движений;
- бег 1 мин, отталкивания боком по 10 движений на каждую ногу;
- бег 1 мин, пригибная 8 прямая, 12 поворот;
- бег 1 мин, пряжки на одной ноге по 10 на каждую;
- бег 1 мин, техническая имитация 30 сек.

Заключительная часть: бег 10 мин, упражнения на растяжку.

Губанищев Алексей Олегович,

студент IV курса специальности 034300.62 Физическая культура, г. Киров

Развитие силы удара в тренировке каратиста

Актуальность исследования: Современные соревнования по карате Кёкусинкай требуют от спортсмена предельного проявления физических и волевых качеств. Важнейшим фактором воздействия на динамику достижений спортсмена является рационально построенная система подготовки, благодаря которой обеспечивается направленное формирование и совершенствование спортивных умений и навыков наряду с неуклонным развитием способностей, необходимых для прогресса в карате Кёкусинкай. На сегодняшний день нет научно-обоснованной, методически грамотной системы тренировок. Данные исследования необходимы для разработки эффективной методики построения тренировочного процесса каратиста, для достижения наивысшего спортивного результата.

Проблема исследования: заключается в поиске средств повышения эффективности развития силы удара.

Цель исследования: разработка и экспериментальное подтверждение эффективности комплекса тренировок на основе скоростно-силовых упражнений и укрепления ударных поверхностей для увеличения силы удара каратистов 10-11 лет.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс развития каратистов 10-11 лет.

Предмет исследования: средства и методы развития и совершенствования скоростно-силовых способностей, и упражнений для укрепления ударных поверхностей у каратистов 10-11 лет.

Гипотеза исследования: суммарное использование упражнений, скоростно-силовой направленности и упражнений для укрепления ударных поверхностей на занятиях карате Кёкусинкай позволяет значительно повысить у них силу удара с мальчиками 10-11 лет.

Задачи исследования:

1. Выявить сущность понятия «сила удара».
2. Выявить сущность понятия «ударная поверхность».
3. Разработать методику тренировок, направленную на повышение уровня скоростно-силовых способностей и укрепления ударных поверхностей.
4. Проверить эффективность разработанной методики в педагогическом эксперименте.

Сила удара, как и любая другая сила, измеряется в Ньютонах (Н) и килограмм-силах (кгс). Один Ньютон – это сила, благодаря которой тело массой 1 кг получает ускорение 1 м/с^2 . Одна кгс – это сила, которая сообщает телу массой 1 кг ускорение $1 \text{ г} = 9,81 \text{ м/с}^2$ (г – ускорение свободного падения). Поэтому $1 \text{ кгс} = 9,81 \text{ Н}$. Вес тела массой m определяется силой P , с которой он давит на опору: $P = mg$. Если масса Вашего тела 80 кг, то Ваш вес, определяемый силой тяжести или притяжением, $P = 80 \text{ кгс}$. Но в просторечье говорят «мой вес 80 кг», и всем всё понятно. Поэтому часто о силе удара тоже говорят, что он составляет сколько-то кг, а подразумевается кгс.

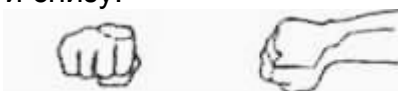
Сила удара, в отличие от силы тяжести, достаточно кратковременна по времени. Форма ударного импульса (при простых столкновениях) колоколообразна и симметрична. В случае удара человека форма импульса не симметрична – она резко нарастает и относительно медленно и волнообразно падает. Общая длительность импульса определяется вложенной в удар массой, а время нарастания импульса определяется массой ударной конечности. Когда мы говорим о силе удара, мы всегда подразумеваем не среднее, а максимальное её значение в процессе соударения.

Сила удара (F), в конечном счёте, зависит от массы (m), размеров (S) и скорости (v) ударной поверхности, формы ударной воронки (C , изменяется от 0 до 1 и равна 1 для цилиндрической воронки), а также от массы (M) и жёсткости (K) мишени. Основная формула силы удара:

$$F = v \sqrt{C \frac{MmKS}{M+m}}$$

Карате Кёкусинкай – это боевое искусство, где сражаются без оружия. Поэтому используемые части тела нужно закалить так, чтобы они стали грозным орудием нападения и защиты. Чтобы удар рукой или ногой был эффективным, нужно не только знать, как наносить удар, но и как правильно использовать часть тела, входящую в контакт с противником. В отличие от бокса, на соревнованиях по карате у мальчиков 10-11 лет используются очень тонкие защитные накладки, и в процессе тренировок, чем сильнее будет становиться удар, тем большее воздействие будет на кулак. Поэтому ударные поверхности рук и ног должны быть закалены. Это минимизирует возможные травмы и увеличит силу наносимого удара. К основным ударным поверхностям в карате относятся:

СЕЙКЕН – проксимальные фаланги указательного и среднего пальцев. Удар может наноситься прямо, сбоку и снизу.

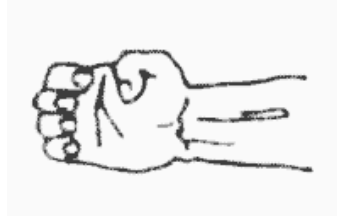


ТЕТСУИ - основание сжатого кулака со стороны мизинца (торец кулака). Удар наносится сверху и сбоку.

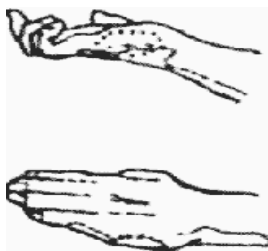


УРАКЕН - обратная часть сжатого кулака. Ударной частью может служить область указательного и среднего пальцев, только проксимальные фаланги этих пальцев или вся тыльная поверхность сжатого кулака. Удар может наноситься горизонтально или вертикально.

ХИРАКЕН – средние фаланги полусжатого кулака. Согнутые пальцы плотно прижаты к ладони. Кисть может располагаться вертикально и горизонтально.



ШУТО - внешнее ребро раскрытой ладони. Удар наносится площадью ребра от основания ладони до основания мизинца. Раскрытая ладонь является продолжением предплечья. Диапазон удара большой от удара сверху вниз до ударов в разных плоскостях.



ЭМПИ (ХИДЖИ) - локоть. Может использоваться в качестве ударов вниз, вверх, в сторону, сбоку (снаружи внутрь).



7. ЧУСОКУ – площадь ступни под большим пальцем. При нанесении удара пальцы максимально отгибаются на себя.



8. КАКАТО - пятка. Для нанесения удара пяткой стопы необходимо отогнуть на себя. Удар может быть направлен вперед и назад с одинаковой эффективностью. Небольшая поверхность удара и твердость пятки, обеспечивают большую силу удара.



9. ХАЙСОКУ - подъем стопы. В данном случае пальцы следует подгибать вниз. Удар наносится вперед и сбоку.



10. СОКУТО - внешнее ребро стопы. Удар может наноситься вперед, в сторону и вниз.



11. ХИЗА - колено. Так же как и локоть, колено служит оружием ближнего боя. Колено следует сгибать максимально. Пятка должна быть как можно ближе к задней части бедра. Удар может наноситься прямо, сбоку и снизу вверх.



12. СУНЕ – голень. Используется в круговых ударах на ближней и средней дистанции.



1. Методика тренировок направленная на повышение уровня развития скоростно-силовых способностей и укрепления ударных поверхностей.

Для повышения уровня развития скоростно-силовых способностей мы предлагаем следующую методику тренировок. У каратистов 10-11 лет в обычном семидневном микроцикле 4 тренировки. Из них 2 тренировки направленные на повышение технико-тактического уровня и 2 для развития скоростно-силовых способностей. На первой тренировке развиваем скоростно-силовые способности мышц рук, на второй скоростно-силовые способности мышц ног. Рассмотрим более детально каждую тренировку:

Понедельник – развитие скоростно-силовых способностей мышц рук + тренировка акцентированного удара рукой.

1. Разминка (разминка суставов, упражнения для развития гибкости).

2. «Школа» ударов руками (подготовительные упражнения для постановки правильной техники удара рукой).

3. Первый скоростной блок. Отжимания с хлопком. 5 серий по 10 секунд, отдых после каждой серии 50с.

4. Силовой блок. Взрывные отжимания от упоров.

5. Серий по 5-7 раз, отдых после каждой серии 1 мин, важно обратить внимание на «взрывной» характер выполнения упражнения.

6. Второй скоростной блок.

Выталкивание горизонтального грифа (10 кг) двумя руками от груди. 5 серий по 10 секунд, отдых после каждой серии 50 секунд.

Такой продолжительный отдых объясняется внутренними перестройками в организме спортсмена. Очень важно, чтобы при данной работе не происходило «закисление» мышц, в таком случае мы «загубим» необходимые источники образования энергии – митохондрии. А без энергии организм спортсмена не может продолжительно и эффективно работать. Переводя на нашу специализацию, каратист не сможет сильно и быстро наносить удары.

7. Акцентированный удар.

100 прямых ударов с левой руки + 100 прямых ударов с правой руки на настенной подушке. Важно каждый удар наносить максимально быстро и сильно. Временной режим работы не ограничен. Важно сохранение состояния «взрыва».

8. Стато-динамический комплекс.

30 с. – стато-динамические сгибания-разгибания рук в упоре лежа.

30 с. – отдых.

И таких от 3 до 9 серий – в зависимости от степени утомления спортсменов. Данное упражнение выполняется «до отказа», то есть невозможности дальнейшего его продолжения.

9. Гимнастика (акцентировать внимание на руках).

Вторник. Активный отдых.

Среда – развитие скоростно-силовых способностей мышц ног + тренировка акцентированного удара.

1. Разминка (разминка суставов, упражнения для гибкости мышц ног)

2. «Школа ударов ногами» (специальные упражнения для освоения техники нанесения удара ногой).

3. Первый скоростно-силовой блок.

Выполняется 12 прыжков на левой ноге, из них каждый третий прыжок выполняется с подтягивание колена к груди. Всего 9 серий, из них три на левой ноге, три на правой, и три на двух ногах. Между каждой серией отдых 1 мин.

4. Второй скоростно-силовой блок.

Запрыгивание на тумбу высотой 60 см. Упражнение выполнять во «взрывном» режиме. Выполняется 5 серий по 5 раз, отдых после каждой серии 1 мин.

Важно помнить, что прыжки являются самым лучшим упражнением для развития скоростно-силовых качеств ног. Но они же являются и самыми травмоопасными. Так что нужно тщательно разминаться.

5. Тренировка акцентированного удара.

100 круговых ударов в средний уровень с правой и левой ноги по мешку. Важно каждый удар наносить максимально быстро и сильно. Иначе тренировочный эффект от данного упражнения отсутствует.

6. Стато-динамический комплекс.

Стато-динамические выпады с гантелями в руках (6 кг).

30 с. – работа. 30 с. – отдых.

От 3 до 9 серий, в зависимости от степени утомления спортсменов. Данное упражнение выполняется «до отказа», то есть невозможности дальнейшего его продолжения.

7. Гимнастика (акцентировать внимание на ногах).

Четверг. Активный отдых.

Пятница и суббота – технико-тактическая тренировка.

Воскресенье – отдых.

Также на силу удара влияют не только уровень развития скоростно-силовых способностей, но и прочность ударной поверхности. Механизмы, формирующие ударную поверхность, сложны и многосторонни. Вот их систематизация:

1) Неврологический – достижение снижения болевой чувствительности ударной поверхности.

2) Связочный – укрепление сумочно-связочного аппарата суставов, с целью создания прочного ударного звена.

3) Мышечный – локальное укрепление мышечных компонентов, с целью создания прочного ударного звена.

4) Костный – адекватная нагрузке перестройка архитектуры костных балок, рабочая гипертрофия кости.

5) Органный – адекватная приспособляемость органов к стрессовым воздействиям.

6) Психологический – адекватная мобильная настройка психики.

Для того чтобы сформировать прочную ударную поверхность, применяют следующие упражнения:

1) Интенсивное растирание суровой тканью;

2) Накатывание гранёной палкой;

3) Статическое воздействие с постепенным усилением давления;

4) Ритмические постукивания по твёрдому предмету;

5) Горячие и холодные ванны для ударных поверхностей;

6) Удары незащищёнными ударными поверхностями по снарядам;

7) Набивка рук с помощью традиционной макивары.

Из всего этого перечня упражнений для каратистов 10-11 лет можно использовать только 1 и 3 упражнение. Остальные упражнения связаны с большим воздействием на костную ткань, что пагубно скажется на здоровье спортсменов, в связи с возрастными особенностями костной ткани.

2. Педагогический эксперимент.

Педагогический эксперимент проводится в течение 6 месяцев в с/к «Панда». Взяты 2 группы спортсменов 10-11 лет по 15 человек. Контрольной группе будет предложен комплекс скоростно-силовых упражнений, сходный с представленным в работе, но интервалы отдыха и работы будут изменены. Экспериментальной группе будут предложены комплекс скоростно-силовых упражнений и упражнения для укрепления ударных поверхностей. Через каждые полтора месяца будут проводиться контрольные тесты. Тест заключается в прямом ударе рукой и круговом ударе ногой

по настенной электронной подушке с определением силы удара в кг. В конце эксперимента будет подведён итог проделанной работы, тем самым будет проверена эффективность данной методики тренировок.

Журавлёв Антон Олегович,

студент IV курса специальности 034300.62 Физическая культура, г. Киров

Использование системы велосипедной тренировки в подготовке конькобежцев

Актуальность исследования: Актуальность связана с тем, что велосипедная тренировка способствует укреплению мышц ног. Является значимой в том, что улучшает работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно повышает все виды выносливости и улучшает координацию.

Проблема исследования заключается в поиске средств повышения эффективности подготовки конькобежцев в летний период.

Цель исследования: раскрыть сущность велосипедной тренировки в подготовке конькобежцев и разработать эффективную систему тренировок для подготовки спортсменов.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс посредством велосипедных тренировок.

Предмет исследования: система велосипедных тренировок в подготовке конькобежцев в летний период.

Гипотеза исследования: процесс велосипедных тренировок будет эффективным, если подготовить конькобежцев в летний период.

Задачи исследования:

- 1) Раскрыть сущность велосипедной тренировки.
- 2) Выявить особенности систем велосипедных тренировок у конькобежцев.
- 3) Разработать эффективную систему тренировок.
- 4) Проверить эффективность системы велосипедной тренировки подготовки конькобежцев в летний период.

Велосипедная тренировка играет очень важную роль в подготовке конькобежцев, особенно у высококвалифицированных спортсменов.

Велосипедная тренировка сочетает в себе всё хорошее, что можно взять из бега и аэробики, исключая минусы вышеперечисленных занятий. Бег при неправильных нагрузках разрушительно влияет на суставы, аэробика и подобные ей нагрузки ограничены спортивным залом и весьма однообразны. Велотренировка помогает совместить умеренную, а главное, усиленную нагрузку на мышцы ног и таза, сердечнососудистую систему, мышечный корсет.

С помощью велотренировок мы можем развивать общую, специальную и скоростную выносливость, что тем самым ведёт к адаптации к высоким нагрузкам.

Специфика велосипедной тренировки:

На данный момент функциональное состояние спортсменов и рост спортивных результатов прогрессирует с невероятной скоростью.

Велосипедная тренировка довольно-таки сильно увеличивает функцию спортсмена. Именно этим можно объяснить большой интерес тренеров к велотренировке.

Комплекс велотренировок для подготовки конькобежцев:

- Для развития общей выносливости можно предложить вело-кросс - это велоезда с малой интенсивностью, где пульс не должен быть выше 160 уд./мин.

- Для развития специальной выносливости предлагается длительная велоезда в рабочем темпе порядка 100 км.
 - Для развития скоростной выносливости мы можем предложить велоезду с максимальным ускорением по 1км. Выполняется 6-8 подходов. Общий километраж не более 60км.
- Ускорение выполняется с постепенным набором скорости.

Злоказов Павел Николаевич,

студент IV курса специальности 034300.62 Физическая культура, г. Киров

Методика развития гибкости у каратистов старшего школьного возраста

Актуальность исследования: На сегодняшний день особую важность приобретает проблема развития гибкости у спортсменов, занимающихся боевыми искусствами. Необходимость развития гибкости у конькобежцев отражена в работах следующих авторов: Арнольда Нельсона, Юко Коннонена, В. Ореховой, Эдмонда Отиса.

Проблема исследования заключается в разработке эффективной методики развития гибкости у каратистов старшего школьного возраста.

Цель исследования: разработка и экспериментальное подтверждение эффективности использования методики развития гибкости у каратистов старшего школьного возраста.

Объект исследования: развитие гибкости у каратистов старшего школьного возраста.

Предмет исследования: методика развития гибкости у каратистов старшего школьного возраста.

Гипотеза исследования: если использовать в тренировочном процессе разработанную методику развития гибкости, то уровень развития гибкости у каратистов старшего школьного возраста повысится.

Задачи исследования:

- 1) раскрыть сущность содержания понятия гибкость;
- 2) выявить специфику развития гибкости у каратистов старшего школьного возраста;
- 3) теоретически обосновать и разработать методику развития гибкости у каратистов старшего школьного возраста;
- 4) проверить эффективность развития гибкости каратистов старшего школьного возраста посредством данной методики.

Гибкость – способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой. Гибкость является одним из важнейших физических качеств, необходимых спортсменам, которые занимаются боевыми искусствами, для более эффективного ведения боя. Хорошая гибкость даёт в спарринге большие преимущества: она позволяет уменьшить мышечные боли, избежать травм, повысить эффективность ударов.

Гибкость бывает двух видов: активная и пассивная. Активная гибкость проявляется в движениях, совершаемых спортсменом за счёт сокращения собственных мышц. Пассивная гибкость – в выполнение двигательных действий за счёт сил извне (например, при помощи партнёра).

Методика развития гибкости представляет собой систему методов, методических приёмов, средств (физических упражнений), форм организации занятий и занимающихся, планирование занятий, направленных на развитие данного качества для увеличения эластичности мышц и подвижности суставов. Методика также

включает в себя различные комплексы, направленные на развитие различных групп мышц и способствующие разнонаправлено влиять на одни и те же мышцы, чтобы увеличить эффект воздействия физических упражнений на организм спортсмена.

Основными средствами для развития гибкости спортсменов являются упражнения в растягивании, а основным методом – выполнение упражнений с большой амплитудой. Для выполнения упражнений необходимо также соблюдать ряд методических указаний:

- Обязательно проводить разминку.
- Число повторений упражнения должно быть не менее 10-12 раз, а сигналом к прекращению выполнения служит уменьшение амплитуды и появление боли.
- Занятия на развитие гибкости необходимо проводить 2 раза в день, а через 1-2 месяца необходимо менять упражнения, увеличивая количество повторений.
- Необходимо соблюдать рациональное расположение видов упражнений на гибкость по частям урока (активные, пассивные).

В методику входят тесты, определяющие уровень развития гибкость каратистов.

Эффективность методики развития гибкости у каратистов старшего школьного возраста проверяется в педагогическом эксперименте.

Зубарев Андрей Васильевич,

студент IV курса специальности 034300.62 Физическая культура, г. Киров

Развитие силовых способностей у хоккеистов младшего школьного возраста

Актуальность исследования: в современном юношеском хоккее особое значение приобретает силовая подготовка, как один из важнейших факторов повышения мастерства и специальной работоспособности игроков.

Необходимость развития силы у хоккеистов отражена в работах следующих авторов: Б. А. Ашмарина, Ж. К Холодова, Ю. Ф Курамшина.

Проблема исследования: заключается в поиске необходимых средств повышения эффективности развития силы у хоккеистов.

Цель исследования: разработка и экспериментальное подтверждение эффективности использования метода круговой тренировки в целях повышения уровня развития силы у хоккеистов.

Объект исследования: тренировочный процесс на занятиях по хоккею с шайбой.

Предмет исследования: развитие силы у хоккеистов по средствам круговой тренировки.

Гипотеза исследования: развитие силы у хоккеистов будет эффективно, если будет использован метод круговой тренировки.

Задачи исследования:

- 1) раскрыть сущность понятия сила;
- 2) выявить специфику развития силы у хоккеистов;
- 3) теоретически обосновать и разработать систему развития силы у хоккеистов по средствам метода круговой тренировки;
- 4) проверить эффективность развития силы методом круговой тренировки.

Сила — это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счёт мышечных усилий (напряжений).

Силовые способности — это комплекс различных проявлений человека в определённой двигательной деятельности, в основе которого лежит понятие «сила».

Силовые способности проявляются не сами по себе, а через какую-либо двигательную деятельность.

Специфика развития выносливости заключается в следующем:

Самыми благоприятными периодами развития силы у мальчиков и юношей считается возраст от 13—14 до 17—18 лет, а у девочек и девушек — от 11—12 до 15—16 лет, чему в немалой степени соответствует доля мышечной массы к общей массе тела (к 10—11 годам она составляет примерно 23%, к 14—15 годам — 33%, а к 17—18 годам — 45%). Наиболее значительные темпы возрастания относительной силы различных мышечных групп наблюдаются в младшем школьном возрасте, особенно у детей от 9 до 11 лет.

Система кругового метода развития силы:

Метод круговой тренировки обеспечивает комплексное воздействие на различные мышечные группы. Упражнения проводятся по станциям и подбираются таким образом, чтобы каждая последующая серия включала в работу новую группу мышц. Число упражнений, воздействующих на разные группы мышц, продолжительность их выполнения на станциях зависит от задач, решаемых в тренировочном процессе, возраста, пола и подготовленности занимающихся. Комплекс упражнений с использованием неопределенных отягощений повторяют 1—3 раза по кругу. Отдых между каждым повторением комплекса должен составлять не менее 2—3 мин. в это время выполняются упражнения на расслабление.

Комплекс упражнений на развитие силы (2 – 3 круга):

- 1) сгибание – разгибание рук в упоре лёжа 20 раз;
- 2) упражнение на пресс 15 раз;
- 3) упражнение на спину («лодочка») 20 раз;
- 4) приседания с набивным мячом над головой 15 – 20 раз;
- 5) броски вверх и ловля набивного мяча 20 – 25 раз;
- 6) попеременная работа ног в упоре лёжа 20 раз;
- 7) попеременная работа рук с сопротивлением партнера 30 раз;
- 8) выпрыгивание вверх из положения упор присев с хлопком рук над головой 10 – 15 раз.

Эффективность разработанного комплекса упражнений проверяется в педагогическом эксперименте.

Исламова Елизавета Владиславовна,

студент IV курса специальности 034300.62 Физическая культура, г. Киров

Развитие координационных способностей у детей 6-7 лет на уроках физкультуры физическими упражнениями повышенной сложности

Актуальность исследования: В настоящее время особую актуальность приобретает проблема развития координации как способности человека быстро, оперативно и наиболее рационально осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в быстро меняющихся условиях. Необходимость развития координационных способностей у детей 6-7 лет отражена в работах Г. И. Гербова, Астафьева Н. В., Бабенкова Р. Д.

Проблема исследования: поиск средств повышения эффективности развития координационных способностей у детей 6-7 лет на уроках физкультуры.

Цель исследования: разработка и экспериментальное подтверждение эффективности используемых физических упражнений в целях повышения уровня развития координационных способностей у детей 6-7 лет на уроках физкультуры.

Объект исследования: развитие координационных способностей у детей 6-7 лет на уроках физкультуры.

Предмет исследования: использование физических упражнений повышенной координационной сложности в целях развития координационных способностей у детей 6-7 лет на уроках физкультуры.

Гипотеза исследования: развитие координационных способностей у детей 6-7 лет на уроках физкультуры будет эффективнее, если применять сложные по структуре физические упражнения.

Задачи исследования:

- Раскрыть содержание понятия координация и ловкость;
- Выявить специфику развития координации;
- Теоретически обосновать и разработать систему упражнений для развития координационных способностей у детей 6-7 лет на уроках физкультуры;
- Проверить эффективность развития координационных способностей у детей 6-7 лет на уроках физкультуры посредством сложно координационных физических упражнений.

Координация – способности человека быстро, оперативно и наиболее рационально осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в быстро меняющихся условиях. Координацию также называют ловкостью. Ловкость бывает общей и специальной.

Критериями ловкости служат:

- координационная сложность упражнения;
- точность выполнения;
- время выполнения.

Факторами развития ловкости являются:

- сложность изучаемого двигательного действия;
- уровень развития функциональных систем;
- уровень развития физических качеств;
- смелость и решительность;
- первоначальный уровень запаса движений.

Существуют 3 группы средств развития координации:

1. Физические упражнения повышенной координационной сложности и содержание элементов новизны.

2. Общие подготовительные гимнастические упражнения динамического характера, которые воздействуют на основные группы мышц.

3. Специальные упражнения, которые развивают координационные способности с учётом специфики выбранного вида спорта.

Для развития координации нужно следовать методическим рекомендациям:

1. Необходимо развивать способность образовывать новые формы движений.
2. Надо учить способности перестраивать двигательную деятельность в условиях внезапно меняющейся обстановки.
3. Необходимо повысить пространственную, временную, а также силовую точность движений на основе улучшения двигательных ощущений и восприятия.
4. Необходимо преодолевать чрезмерную мышечную напряжённость.

Физические упражнения высокой координационной сложности будут включены в образовательную программу детей 6-7 лет. Они должны даваться в подготовительной и в основной частях урока.

Для определения уровня развития координации используют показатели, наиболее важными из которых являются:

- Время, затраченное на освоение нового упражнения или его выполнения.
- Время, необходимое для перестройки двигательной деятельности в связи с изменившейся обстановкой.
- Координационная сложность выполняемых двигательных задач.

- Точность выполнения двигательных действий по основным характеристикам техники.
- Сохранение устойчивости при нарушении равновесия.
- Стабильность выполнения сложного в координационном отношении двигательного задания.

Истягина Екатерина Сергеевна,

студент IV курса специальности 034300.62 Физическая культура, г. Киров

Развитие координационных способностей детей младшего школьного возраста при помощи спортивных и подвижных игр

Координационные способности – это возможности индивида, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регулировке двигательного действия. Теоретические и экспериментальные исследования позволяют выделить виды КС: специальные, специфические и общие.

Специальные КС относятся к однородным по психофизиологическим механизмам группам двигательных действий, систематизированных по возрастающей сложности:

- в циклических и ациклических двигательных действиях;
- движения тела в пространстве (гимнастические, акробатические);
- движения манипулирования в пространстве различными частями тела (укол, удар и др.);
- перемещения предметов в пространстве (подъём тяжестей, переноска предметов);
- баллистические (метательные) на дальность и силу метания (мяча, диска, ядра);
- метательные упражнения на меткость (теннис, городки, жонглирование);
- атакующие и защитные действия в боксе, фехтовании, единоборствах;
- нападающие и защитные действия в подвижных и спортивных играх.

Специфические КС:

Способность к ориентированию – возможность индивида точно определять и своевременно изменять положение тела и осуществлять движения в нужном направлении.

Способность к дифференцированию параметров движений обуславливает высокую точность и экономичность пространственных (углы в суставах), силовых (напряжение рабочих мышц) и временных (чувство времени) параметров движений.

Способность к реагированию – позволяет быстро и точно выполнять целое, кратковременное движение на известный или неизвестный заранее сигнал телом или его частью.

Способность к перестроению двигательных действий – быстрота преобразования выработанных форм движений или переключение от одних двигательных действий к другим соответственно меняющимся условиям.

Способность к согласованию – соединение, соподчинение отдельных движений и действий в целостные двигательные комбинации.

Способность к равновесию – сохранение устойчивости позы в статических положениях тела, по ходу выполнения движений.

Способность к ритму – способность точно воспроизводить заданный ритм двигательного действия или адекватно варьировать его в связи с изменяющимися условиями.

Вестибулярная устойчивость – способность точно и стабильно выполнять двигательные действия в условиях вестибулярных раздражений (кувырков, бросков, поворотов).

Произвольное расслабление мышц – способность к оптимальному согласованию расслабления и сокращения определённых мышц в нужный момент.

Перечисленные способности специфически проявляются в зависимости от спортивной дисциплины. Например, способность к дифференцированию параметров движений проявляется как чувство снега у лыжников, льда у конькобежцев.

Результат развития специальных и специфических КС, своего рода их обобщения, составляет понятие «общие координационные способности». В практике физического воспитания можно наблюдать детей, которые одинаково хорошо выполняют задания на ориентирование, равновесие, ритм, т.е. имеют хорошие «общие» координационные способности. Или чаще встречаются случаи, когда ученик имеет высокие координационные способности к циклическим движениям, но низкие к спортивным играм.

Итак, под общими координационными способностями мы понимаем потенциальные и реализованные возможности человека, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регуляции различными по происхождению и смыслу двигательными действиями.

Специальные координационные способности – это возможности человека, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регуляции сходными по происхождению и смыслу двигательными действиями.

Под специфическими – понимаем возможности индивида, определяющие его готовность к оптимальному управлению и регулировке отдельными специфическими заданиями на координацию (ритм, реагирование, равновесие).

Все координационные способности можно разделить на потенциальные (существующие до начала какого-либо действия в скрытом виде) и актуальные (проявляемые в данный момент).

Выделяют элементарные и сложные координационные способности. Элементарной является способность точно воспроизводить пространственные параметры движений, сложные – способность быстро перестраивать двигательные действия в условиях внезапного изменения условий.

Координация движений как качественная характеристика двигательной деятельности может быть в одних случаях более, а в других менее совершенной. В связи, с чем следует говорить о координированности человека как одной из характеристик его двигательных возможностей.

Координированность есть результат согласованного сочетания движений в соответствии с поставленной задачей, состоянием организма и условиями деятельности. Она имеет разную меру выраженности у конкретного индивида. Мера индивидуальной выраженности координированности обнаруживается в успешности и качественном своеобразии организации и регулирования движений. При оценке индивидуальной выраженности координированности человека, целесообразно использовать целый ряд критериев (свойств), отражающих разнообразные координационные способности. На основе данных критериев можно судить о степени эффективности управления определёнными двигательными действиями у разных людей.

Актуальность исследования: развитие координационных способностей состоит в том, что целенаправленное их развитие, позволит в дальнейшем сократить время на освоение технической подготовки и становление технического мастерства спортсмена, что в свою очередь приведёт к успешному выступлению на соревнованиях высокого уровня.

Цель исследования: Развить координационные способности у детей младшего школьного возраста.

Задачи исследования:

1) Проанализировать состояние вопроса развития координации у детей в младшем школьном возрасте по доступным литературным источникам.

2) Подготовить спортивные и подвижные игры для развития координационных способностей в младшем школьном возрасте.

3) Проверить эффективность спортивных и подвижных игр для развития координационных способностей в педагогическом эксперименте

Объект исследования: Учебно-воспитательный процесс школьников младшего возраста.

Предмет исследования: Комплексное развитие координационных способностей в младшем школьном возрасте при помощи спортивных и подвижных игр.

Гипотеза исследования: При помощи спортивных и подвижных игр можно повысить координационные способности у детей в младшем школьном возрасте.

Научная новизна: в результате проведенного исследования была принята попытка доказать эффективность развития координационных способностей младшего школьного возраста при помощи спортивных и подвижных игр.

Клецко Егор Сергеевич,

студент IV курса специальности 034300.62 Физическая культура, г. Киров

Развитие силовых способностей у юношей спортсменов в жиме штанги лёжа

Актуальность исследования: Благодаря возросшей популярности жима штанги лёжа среди молодёжи и взрослого населения, этим силовым видом спорта начинает заниматься всё больше людей. Популярность жима штанги лёжа объясняется простотой, доступностью этого вида спорта, быстрым ростом результатов и благотворным влиянием на здоровье спортсмена. Занятия жимом способствуют увеличению мышечной силы, укрепляют связки и суставы, помогают выработать выносливость, гибкость и другие полезные качества, воспитывают волю, уверенность в своих силах, повышают работоспособность всего организма. Остапенко Л. Н. Пауэрлифтинг.

Проблема исследования: заключается в выборе правильной методики тренировок начинающим спортсменом в жиме штанги лёжа.

Цель исследования: разработать эффективную систему тренировок для подготовки начинающих спортсменов в жиме штанги лёжа.

Объект исследования: развитие силовых способностей у начинающих спортсменов в жиме штанги лёжа.

Предмет исследования: методика развития силовых способностей у юношей спортсменов в жиме штанге лежа.

Гипотеза исследования: предполагается, что силовую результативность в соревнованиях по жиму штанги лёжа у юношей спортсменов можно повысить, если:

- обосновать взаимосвязь и взаимовлияние между техникой обучения соревновательным упражнением и силовой подготовленностью начинающих спортсменов на начальном этапе обучения;

- разработать методику развития силовых способностей, которая будет включать развитие силы мышц не только участвующих в соревновательном движении, но и всех мышц туловища с учётом особенностей телосложения начинающих спортсменов Кравцов В. В. Беспредельная сила.

Задачи исследования:

- 1) раскрыть сущность понятия силы в жиме штанги лёжа;
- 2) выявить специфику развития силовых способностей у начинающих спортсменов в жиме штанги лёжа;
- 3) разработать эффективную систему тренировок для начинающих спортсменов, занимающихся жимом штанги лёжа;
- 4) проверить эффективность данной системы тренировок в подготовке спортсменов.

Под силой понимается способность организма преодолевать определённое сопротивление или противодействовать ему при помощи мышечных напряжений.

Жим штанги лёжа – это базовое упражнение со свободным весом. Выполняющий упражнение ложится на скамейку, опускает гриф до касания с грудью и поднимает до полного выпрямления в локтевом суставе. Является одной из основных дисциплин в пауэрлифтинге (наряду с приседанием и становой тягой), где используется отличная от бодибилдинга техника: с целью жима максимально большого веса напрягаются трицепсы, передние пучки дельтовидных мышц и широчайшие мышцы спины; роль грудных мышц значительно снижена. Муравьев В. Л. Жми лёжа!

Климов Владислав Викторович,

студент IV курса специальности 034300.62 Физическая культура, г. Киров

Развитие скоростно–силовой подготовки у мальчиков футболистов 12-13 лет

Актуальность исследования: Деятельность человека на производстве, спорте требует определённого уровня физических качеств. Уровень развития физических качеств человека отражает сочетание врождённых психологических и морфологических возможностей, приобретённых в процессе жизни и тренировки. Чем больше развиты физические качества, тем выше работоспособность человека.

Развитие физических качеств у юных футболистов отражено в работах: А. Д. Новиков, Н. Г. Озолин, Б. А. Ашмарин и др.

Проблема исследования заключается в поиске средств, которые повысят эффективность развития физических качеств у подростков.

Цель исследования: разработка эффективной методики скоростно-силовой подготовки футболистов.

Объект исследования – процесс развития физических качеств (скорость и сила) футболистов.

Предмет исследования - средства и методы развития физических качеств.

Гипотеза исследования – предполагается, что применение предложенной методики, позволит качественно повысить уровень скоростно-силовой подготовки футболистов.

Задачи исследования:

1. Проанализировать по данным литературы состояние проблемы организации и методики развития скоростно–силовых качеств юных футболистов.
2. Выявить наиболее информативные показатели, определяющие скоростно-силовую подготовленность спортсменов.
3. Провести анализ скоростно-силовой подготовленности футболистов 12-13 лет.
4. Разработать и экспериментально обосновать эффективность методики скоростно-силовой подготовки юных футболистов.

Для проверки гипотезы развития скоростно-силовых способностей, была разработана система упражнений, состоящая из 7 типов бегов:

1. Повторное пробегание коротких отрезков 20-30 м из различных исходных стартовых положений: лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, из широкого выпада, медленного бега, подпрыгиваний, бега на месте, время выполнения 12 минут.

2. Бег с изменением направления до 180°, время выполнения, два раза по 6 минут.

3. Бег прыжками, эстафетный бег, бег с изменением скорости, время выполнения 12 минут.

4. «Челночный бег»: 2*10, 4*5, 2*15, время выполнения 18 минут.

5. Бег спиной вперед 10-20м, время выполнения 12 минут.

6. Бег змейкой между расставленными в различных положениях стойками, время выполнения 12 минут.

7. Бег с изменением способа передвижения, время выполнения 12 минут.

Коробейникова Александра Сергеевна,

студент IV курса специальности 034300.62 Физическая культура, г. Киров

Развитие силовых способностей конькобежцев посредством комплекса упражнений с отягощениями

Актуальность исследования: Резко возросшие требования к подготовке высококвалифицированных конькобежцев, вызванные бурным ростом спортивных результатов на всех дистанциях, как в России, так и за рубежом, потребовали значительного повышения силовых показателей от спортсменов. От величины и характера приложения силы зависит скорость, направление движения тела в пространстве и соответственно сам результат пройденной дистанции в конькобежном спорте. Таким образом, по мнению Е. Н. Матвеева силовая подготовка конькобежца - это одна из важнейших задач общей физической подготовки. Поэтому необходим анализ эффективности средств и методов развития силы у высококвалифицированных конькобежцев в учебно-тренировочном процессе.

Необходимость развития силовых способностей у конькобежцев отражена в работах следующих авторов: Красильников Е. Н., Матвеев Л. П.

Проблема исследования: Поиск средств повышения эффективности развития силовых способностей у конькобежцев.

Цель исследования: разработка и экспериментальное подтверждение эффективности использования комплекса физических упражнений с отягощениями в целях повышения уровня силовых способностей у конькобежцев.

Объект исследования: процесс развития силовых способностей конькобежцев.

Предмет исследования: развитие силовых способностей конькобежцев посредством комплекса физических упражнений с отягощениями.

Гипотеза исследования: если использовать предложенный комплекс упражнений с отягощениями в тренировках конькобежцев, то развитие силовых способностей будет эффективнее.

Задачи исследования:

- 1) раскрыть сущность понятия силовых способностей;
- 2) выявить специфику развития силовых способностей у конькобежцев;
- 3) теоретически обосновать и разработать комплекс упражнений для развития силовых способностей у конькобежцев;

- 4) проверить эффективность комплекса упражнений с отягощениями для развития силовых способностей у конькобежцев.

Сила – одно из важнейших физических качеств в абсолютном большинстве видов спорта, поэтому её развитию спортсмены уделяют исключительно много внимания.

Силовые способности, по мнению Б. А. Ашмарина, одна из важнейших сторон специальной спортивной работоспособности, так как повышение спортивных результатов обусловлено не только ростом производительности вегетативных систем, но и повышением мощности мышечного сокращения. Высокий уровень силовой подготовленности оказывает положительное влияние на процессы адаптации к высоким функциональным нагрузкам, на длительность удержания спортивной формы и обеспечивает высокие темпы прироста спортивного результата.

Специфика развития силовых способностей заключается в следующем.

Силовые способности довольно быстро возрастают в процессе целенаправленной тренировки. Именно этим объясняется повышенный интерес тренеров и спортсменов к силовой подготовке. Цель силовой подготовки – повышение уровня развития силовых способностей, совершенствование функционального обеспечения динамической силовой работы реализация силовых способностей. Результат специализированной многолетней физической, в том числе и силовой подготовки — формирование специфического морфотипа спортсмена определённой специализации с соответствующей мышечной топографией. Силовые способности проявляются через какую-либо двигательную деятельность. При этом влияние на проявление силовых способностей оказывают различные факторы, вклад которых в каждом случае меняется в зависимости от двигательных действий и условий осуществления их, вида силовых способностей, возрастных, индивидуальных и половых особенностей человека.

Комплекс упражнений на развитие силы:

Комплекс №1 на развитие силы ягодичных мышц и задней поверхности бедра.

Содержание и характер упражнений, методические указания, организация занятий, дозировка нагрузки, количество повторений.

1. Исходное положение – стоя со штангой на плечах 20 кг, ноги на ширине плеч. Приседания до посадки.

2. Исходное положение – стоя со штангой на плечах 20 кг, ноги на ширине плеч: попеременные выпады вперёд. Спину держать прямо.

3. Исходное положение – ноги на ширине плеч, штанга на плечах 20 кг – поочерёдные выпады в сторону.

4. Исходное положение – в положении выпада вперёд со штангой на плечах 20 кг: выпрыгивание вверх со сменой ног.

5. Стоя на коленях и согнутых в локтях руках, подъем согнутой ноги вверх, пяткой тянуться вверх.

6. Стоя, кольцо из эластичного бинта на щиколотках. Слегка согнув левое колено, заведите ногу назад, подняв носок на 15 см над полом. Кольцо слегка натянуто, руки на опоре. Поднять левую пятку, пока колено не будет под углом 90°. Вернуться в исходное положение. То же другой ногой.

15x2

(8+8)x2

8+8x2

12x2

10+10x2

10+10x2

Развитие силы легкоатлетов посредством метода максимальных усилий

Актуальность исследования: В настоящее время особую актуальность приобретает проблема развития силы легкоатлетов как способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему при помощи мышечных напряжений. Необходимость развития силы легкоатлетов отражена в работах Бойко, А. Ф., Бертнева, Г. М., Выставкина Н. И.

Проблема исследования заключается в поиске средств повышения эффективности развития силы у легкоатлетов.

Цель исследования: разработка и экспериментальное подтверждение эффективности используемого метода максимальных усилий в целях повышения уровня развития силы легкоатлетов.

Объект исследования: развитие силы легкоатлетов.

Предмет исследования: использование метода максимальных усилий в целях развития силы у легкоатлетов.

Гипотеза исследования: развитие силы легкоатлетов будет эффективнее, если применять метод максимальных усилий.

Задачи исследования:

- Раскрыть сущность содержания понятия силы.
- Выявить специфику развития силы у легкоатлетов.
- Теоретически обосновать и разработать систему упражнений для развития силы легкоатлетов на основе метода максимальных усилий.
- Проверить эффективность развития выносливости у легкоатлетов методом максимальных усилий.

Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счёт мышечных усилий. Сила подразделяется на собственно силовые способности (динамическая и статическая) и соединение силы с другими качествами (скоростная сила, силовая выносливость, силовая ловкость).

Основными средствами для развития силы являются упражнения с собственным отягощением, с весом внешних предметов, с использованием тренажёров, статические и рывково-тормозные упражнения.

Метод максимальных усилий характеризуется в лёгкой атлетике пробеганием отрезков с максимальной или близкой к максимальной скоростью.

Преимущество метода – быстрый рост собственно-силовых способностей, однако его использование возможно лишь после предварительной подготовки.

Перед началом выполнения силовых упражнений на максимальных весах проводят разминку на тех же самых упражнениях, которые будут использованы в основной части, однако их интенсивность на уровне 60-65% от максимума.

Количество используемых упражнений в тренировке – 3, количество повторений в подходе – 2-3 раза, количество подходов к каждому упражнению – 6 раз. Отдых между упражнениями должен составлять 3-5 минут.

Прилукова Алена Андреевна,

студент IV курса специальности 034300.62 Физическая культура, г. Киров

Развитие выносливости у легкоатлетов по средствам интервального метода

Актуальность исследования: В настоящее время особую актуальность приобретает проблема развития выносливости у спортсменов, которую можно

рассматривать как способность сохранения высокой работоспособности в соревновательной и тренировочной деятельности.

Необходимость развития выносливости у легкоатлетов отражена в работах следующих авторов: Л. С. Хоменков, В. Д. Фискалов, Я. М. Коц.

Проблема исследования заключается в поиске средств повышения эффективности развития выносливости у легкоатлетов.

Цель исследования: разработка и экспериментальное подтверждение эффективности использования интервального метода в целях повышения уровня развития выносливости у легкоатлетов.

Объект исследования: тренировочный процесс на занятиях по легкой атлетике.

Предмет исследования: развитие выносливости у легкоатлетов посредством интервального метода.

Гипотеза исследования: развитие выносливости у легкоатлетов будет эффективно, если будет использован интервальный метод.

Задачи исследования:

- 1) раскрыть сущность понятия выносливость;
- 2) выявить специфику развития выносливости у легкоатлетов;
- 3) теоретически обосновать и разработать систему развития выносливости подростков на основе интервального метода;
- 4) проверить эффективность развития выносливости интервальным методом.

Выносливость, как физическое качество – это способность к продолжительному и эффективному выполнению двигательной деятельности, преодолевая развивающееся утомление.

Так как длительность работы ограничивается, в конечном счёте, наступившим утомлением, то выносливость можно также определить, как способность организма противостоять утомлению. Утомление – это состояние организма, возникающее вследствие длительной или напряжённой деятельности и характеризующееся снижением работоспособности. Оно возникает через определённый промежуток времени после начала работы и выражается в повышенной трудности или не возможности продолжить деятельность с прежней эффективностью.

Различают два вида выносливости: общую и специальную. Первая является частью общей физической подготовленности спортсмена, вторая – частью специальной подготовленности.

Общая выносливость – это способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы. По-другому её ещё называют аэробной выносливостью. Общая выносливость приобретается посредством почти всех физических упражнений, включаемых в тренировку, в том числе и специальных. Наилучшее средство приобретения общей выносливости – длительный бег умеренной интенсивности (особенно кроссы), а так же ходьба на лыжах. Во время такой работы в значительной степени укрепляются органы и системы, особенно сердечно – сосудистая и дыхательная.

Общая выносливость, в значительной мере обуславливая общую работоспособность организма легкоатлетов и высокий уровень здоровья, служит основой для специальной подготовленности, в том числе специальной выносливости.

Специальная выносливость – способность спортсмена эффективно выполнять нагрузку в течение времени, обусловленного требованиями его специализации.

Специфика развития выносливости заключается в следующем.

Общая (аэробная) выносливость средне сильно обусловлена влиянием наследственных факторов (коэффициент наследственности от 0,4 до 0,8). Генетический фактор существенно воздействует и на развитие анаэробных возможностей организма. Высокие коэффициенты наследственности (0,62 – 0,75)

обнаружены в статической выносливости; для динамической силовой выносливости влияния наследственности и среды примерно одинаковы.

Наследственные факторы больше влияют на женский организм при работе субмаксимальной мощности, а на мужской – при работе умеренной мощности.

Специальные упражнения и условия жизни существенно влияют на рост выносливости. У занимающихся различными видами спорта показатели на выносливость этого двигательного качества значительно (иногда в 2 раза и более) превосходят аналогичные результаты не занимающихся спортом. Например, у спортсменов, тренирующихся в беге на выносливость, показатели максимального потребления кислорода (МПК) на 80% и более превышают средние показатели обычных людей.

Развитие выносливости происходит от дошкольного возраста до 30 лет (а к нагрузкам умеренной интенсивности и выше). Наиболее интенсивный прирост наблюдается с 14 до 20 лет.

Система интервального метода развития выносливости:

Интервальный метод предусматривает выполнение упражнений со стандартной и с переменной нагрузкой и со строго дозированными и заранее запланированными интервалами отдыха. Как правило, интервал отдыха между упражнениями 1—3 мин (иногда по 15—30 с). Таким образом, тренирующее воздействие происходит не только и не столько в момент выполнения, сколько в период отдыха. Такие нагрузки оказывают преимущественно аэробно-анаэробное воздействие на организм и эффективны для развития специальной выносливости.

Эффективным средством развития специальной выносливости (скоростной, силовой, координационной и т.д.) являются специально-подготовительные упражнения, максимально приближенные к соревновательным по форме, структуре и особенностям воздействия на функциональные системы организма, специфические соревновательные упражнения и общеподготовительные средства.

Комплекс упражнений для развития скоростной выносливости:

1. Повторное пробегание отрезков 40 – 60 метров на скорости 100% от индивидуального максимума (ИМ);
2. Повторное пробегание отрезков 150 – 200 метров на скорости 85 – 90% от ИМ;
3. Прыжки на одной ноге («Блоха») по 10 – 20 метров с последующим ускорением 20 – 30 метров в 100% от ИМ;
4. Повторное многократное пробегание соревновательных отрезков на пульсе до 180 ударов/мин с отдыхом (понижение пульса) до 130 уд/мин.

Эффективность разработанного комплекса упражнений проверяется в педагогическом эксперименте.

Рязанова Ольга Михайловна,

студент IV курса специальности 034300.62 Физическая культура, г. Киров

Развитие гибкости у конькобежцев посредством технологии последовательного выполнения физических упражнений сверху-вниз

Актуальность исследования: На сегодняшний день особую важность приобретает проблема развития гибкости у спортсменов конькобежцев, которую нужно рассматривать как способность выполнять движения с большой амплитудой.

Необходимость развития гибкости у конькобежцев отражена в работах следующих авторов: Б. А. Стенина, Е. П. Степаненко.

Проблема исследования заключается в поиске и подборе необходимых средств повышения эффективности развития гибкости у конькобежцев.

Цель исследования: разработка и экспериментальное подтверждение эффективности использования технологии последовательного выполнения физических упражнений сверху-вниз в целях повышения уровня гибкости у конькобежцев.

Объект исследования: процесс развития гибкости у конькобежцев с использованием технологии последовательного выполнения физических упражнений сверху-вниз.

Предмет исследования: развитие гибкости у конькобежцев посредством технологии последовательного выполнения физических упражнений сверху-вниз.

Гипотеза исследования: если использовать технологию последовательного выполнения физических упражнений сверху-вниз в тренировках конькобежцев, то уровень развития гибкости будет выше.

Задачи исследования:

- 1) раскрыть сущность понятия гибкость;
- 2) выявить специфику развития гибкости у конькобежцев;
- 3) теоретически обосновать и разработать комплекс упражнений для развития гибкости у конькобежцев;
- 4) проверить эффективность и результативность разработанных средств развития гибкости у конькобежцев.

Гибкость — это способность выполнять движения с большой амплитудой. Термин «гибкость» более приемлем, если имеют в виду суммарную подвижность в суставах всего тела. А применительно к отдельным суставам правильнее говорить «подвижность», а не «гибкость», например «подвижность в плечевых, тазобедренных или голеностопных суставах». Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений человека, так как ограничивает перемещения отдельных звеньев тела.

Подвижность в суставах - перемещение сочленённых в суставе костей друг относительно друга, зависящее от формы суставных поверхностей и эластичных свойств мышечно-связочного аппарата.

Специфика развития гибкости заключается в следующем:

1) отличие от других физических качеств, которые по мере роста и развития человека могут улучшаться, превосходя первоначальную величину в несколько раз (например, показатели абсолютной силы), гибкость начинает регрессировать уже с первых лет жизни. Причина в постепенном окостенении хрящевых тканей, которые всё менее уступают морфологическим изменениям, более прочным становится связочный аппарат, с каждым годом труднее поддаются воздействию на растягивание, уменьшается эластичность связок. К 13-16 годам завершается формирование суставов. Следовательно, гибкость нужно развивать в дошкольном возрасте, начиная с 4-5 лет;

2) перед выполнением упражнений на развитие гибкости следует проводить разминку и разогревание;

3) число повторений упражнения должно быть не меньше 10-12 раз, а сигналом к прекращению выполнения служит уменьшение амплитуды и появление боли;

4) занятия по развитию гибкости рекомендуется проводить 2 раза в неделю, а через 1-1,5 месяцев, необходимо менять упражнения, увеличивая количество упражнений.

Комплекс упражнений на развитие гибкости:

Такие упражнения хороши тем, что их можно выполнять, практически всем, используя в зависимости от возрастных данных мячи различного веса и размера. Разучивать упражнения желательно с обыкновенным мячом. Дозировка каждого

упражнения для начинающих такая же, как и в других комплексах — 4-8 повторений. По мере тренированности постепенно увеличивайте число повторений.

1. Исходное положение — стойка ноги врозь, руки согнуты в локтях перед грудью. На 1 — отвести до отказа мяч влево, на 2 — исходное положение, на 3—4 — вправо. Упражнение можно выполнять рывковыми движениями, без остановки.

2. Исходное положение — стойка ноги врозь, руки вверх. На 1—2 — круг руками вправо, наклон туловища вправо, на 3—4 — то же в другую сторону.

3. Исходное положение — стойка ноги вместе, руки вниз. На 1 — поднять руки вверх, сделать выпад правой ногой вперёд, на 2—3 — пружинящие движения руками назад прогибаясь в пояснице, на 4 — исходное положение, на 5—8 — то же другой ногой.

4. Исходное положение — стойка ноги вместе (врозь), руки сзади. На 1—3 — пружинящие наклоны туловища к ногам, руки отвести назад — вверх как можно дальше.

5. Исходное положение — стойка ноги вместе (врозь), руки вниз. На 1—3 — пружинящие наклоны туловища вперёд, прогнувшись, руки вперёд, на 4 — исходное положение.

6. Исходное положение — широкая стойка ноги врозь с наклон туловища вперёд прогнувшись, руки вниз. На каждый счёт маятникообразные движения руками вправо и влево с поворотами туловища.

7. Исходное положение — стойка ноги врозь, руки вниз. На 1—4 — круговые движения туловища с руками вправо, на 5—8 — то же влево.

8. Исходное положение — стойка ноги врозь, руки вниз. На 1—3 — пружинящие наклоны туловища к правой ноге, левой, вперёд, на 4 — исходное положение.

9. Исходное положение — стойка ноги врозь с наклоном туловища вперёд (мяч у правой ноги). На 1—4 — не сгибая колени, обвести мяч вокруг правой и левой ноги «восьмёркой», на 5—8 — то же с другой ноги.

10. Исходное положение — сед, ноги врозь, руки за головой. На 1—3 — наклоны туловища к правой ноге, левой, вперёд, на 4 — исходное положение. Упражнение можно выполнять и в положении ноги вместе.

11. Исходное положение — лёжа на спине, руки вдоль туловища, мяч зажат стопами. На 1—2 — поднять ноги под углом 90°, на 3—6 — пружинящие движения ног к туловищу, на 7—в — исходное положение.

12. Исходное положение — стойка ноги вместе, руки вниз. На 1—2 — согнуть левую ногу в колене и пронести её через мяч, на 3—4 — вернуться в исходное положение, на 5—8 — то же другой ногой.

13. Исходное положение — сед ноги вместе, мяч в правой руке. На 1—2 — поднять левую ногу вверх, передать мяч из правой руки в левую, на 3—4 — исходное положение; на 5—6 — то же другой ногой.

14. Исходное положение — лёжа на животе, руки под подбородком, мяч зажат стопами. На 1—2 — оторвать ноги и грудь от пола, прогнуться в пояснице, руки вверх, на 3—6 — удерживать положение, на 7—8 — исходное положение. Упражнение можно выполнять на каждый счёт.

15. Исходное положение — сед на пятках, осанка прямая, руки перед собой. На 1—4 — встать на колени, прогнуться в пояснице, отвести руки как можно дальше вверх—назад, на 5—8 — исходное положение.

16. Исходное положение — стойка на коленях, руки вверх (мяч зажат между ступнями). На 1—2 — прогнуться назад, на 3—4 — постараться достать мяч руками (можно захватить руками), на 5—6 — выпрямиться, на 7—8 — наклон вперёд. Произвольно вернуться в исходное положение.

17. Исходное положение — стойка на коленях, руки вниз. На 1—2 — сесть влево, руки вправо, на 3—4 — исходное положение, на 5—8 — то же в другую сторону.

18. Исходное положение — стойка ноги вместе, мяч в руках на голове. На 1—2 — глубокое приседание (пятки от пола не отрывать), на 3—4 — исходное положение. Эффективность разработанного комплекса упражнений проверяется в педагогическом эксперименте.

Сафаргалеев Владимир Александрович,
студент IV курса специальности 034300.62 Физическая культура, г. Киров

Морфометрические показатели тренированности спортсменов

Актуальность исследования: Известно, что морфологические особенности человека оказывают влияние на проявление двигательных возможностей, адаптацию к факторам внешней среды, реактивность организма, а в целом на физическое развитие человека. Кроме того, морфологические особенности человека имеют высокую генетическую обусловленность, поэтому им приписывается значительная прогностическая ценность при спортивном отборе. Современные подходы дают возможность изучения состава тела на всех уровнях организации биологической системы: элементном, молекулярном, клеточном, органо-тканевом и на уровне целостного организма. Особенно широкое распространение современные технологии и методы определения состава тела получили в промышленно развитых западных странах. К сожалению, в нашей стране их использование пока ограничивается крупными медицинскими и научно-практическими центрами. Правда, в этой связи следует отдать справедливость отечественным антропологам, широко использующим антропометрические методы определения состава тела в спортивной деятельности.

Цель исследования. Экспериментальное подтверждение эффективности применения антропометрии в целях определения двигательных возможностей, адаптации к факторам внешней среды, реактивности организма спортсменов.

Предмет исследования. Морфологические показатели и компоненты состава тела спортсменов среднего уровня тренированности в учебно-тренировочном процессе.

Объект исследования: Физическое развитие спортсменов.

Гипотеза исследования. Отбор спортсменов в виды спорта будет эффективнее, если точно знать особенности морфометрических показателей спортсменов, принадлежащих к тому или иному виду спорта.

Задачи исследования:

1. Рассмотреть содержание понятия физическое развитие человека.
2. Рассмотреть методы оценки физического развития человека.
3. Определить морфометрические показатели тренированности спортсменов.
4. Рассмотреть особенности физического развития у спортсменов различной специализации.

Под физическим развитием человека обычно понимают комплекс морфофункциональных свойств организма, который определяет запас его физических сил. В таком понимании физическое развитие становится мерилем физической дееспособности организма.

Методы оценки физического развития. В настоящее время существует несколько методов оценки физического развития: метод индексов, метод стандартов и антропометрических профилей, метод корреляции и шкал регрессии.

Важность изучения морфологических признаков у спортсменов различных специализаций не оставляет сомнений, так как математический анализ позволил установить наличие довольно высоких связей между отдельными размерами тела и

достижениями в спорте. Так, у прыгунов коэффициент корреляции между длиной прыжка и длиной бедра составляет 0,53, а между длиной прыжка и длиной голени – 0,43, у штангистов между весом тела и весом штанги при рывке – 0,85, при толчке – 0,80; между длиной тела и весом штанги при рывке – 0,75, при толчке – 0,8. Если исключить влияние длины тела. Коэффициент корреляции между весом тела и весом штанги снижается, но в меньшей мере, чем, если исключить влияние веса тела, т.е. вес тела для тяжелоатлетов имеет большее значение, чем длина.

В спортивной практике остается много вопросов, которые требуют специальных научных исследований. Отсутствуют представления о структуре факторов телосложения высококвалифицированных спортсменов. Неизвестно, как связаны морфологические особенности спортсменов с их квалификацией. На основе этого выявляется противоречие между знаниями методов определения морфологических особенностей телосложения и применением их в спортивном отборе.

Северюхин Александр Александрович,
студент IV курса специальности 034300.62 Физическая культура, г. Киров

Комплексы упражнений для развития специальной выносливости у юношей 20-25 лет

Специальная выносливость – способность к длительному перенесению нагрузок, характерных для конкретного вида профессиональной деятельности.

Являясь многофункциональным свойством человеческого организма, специальная выносливость интегрирует в себе большое число процессов, происходящих на различных уровнях: начиная клеточным и до целостного организма. Однако, как показывают результаты современных научных исследований, в преобладающем большинстве случаев ведущая роль в проявлениях специальной выносливости принадлежит факторам энергетического обмена и вегетативным системам его обеспечения – сердечнососудистой и дыхательной, а также центральной нервной системе.

Уровень выносливости обычно определяется временем, в течение которого человек может выполнять заданное физическое упражнение. Чем продолжительнее время работы, тем больше выносливость. Это качество необходимо при длительном беге, ходьбе на лыжах и при выполнении более кратковременных упражнений скоростного и силового характера.

Учитывая то, какое огромное значение имеет выносливость для здоровья, физического развития, трудовой деятельности и успешной воинской службы, актуальность данной темы вне всяких сомнений.

Цель работы: Разработка и экспериментальное подтверждение эффективности использования комплекса упражнений в целях повышения уровня развития специальной выносливости у юношей 20-25 лет.

Проблема исследования: Проблема исследования заключается в поиске комплекса упражнений для повышения эффективности развития специальной выносливости у юношей 20-25 лет.

Объект исследования: Развитие специальной выносливости у юношей 20-25 лет.

Предмет исследования: Комплексы упражнений для развития специальной выносливости, используемые в тренировочном процессе.

Гипотеза исследования: Предложенные нами комплексы упражнений для развития специальной выносливости и используемые в эксперименте, достоверно улучшат показатели силовой выносливости у юношей 20-25 лет.

Задачи исследования:

1. Раскрыть сущность понятия специальная выносливость.
2. Выявить специфику развития специальной выносливости.
3. Теоретически обосновать и разработать комплексы упражнений для развития специальной выносливости у юношей 20-25 лет.
4. Проверить эффективность развития специальной выносливости у юношей 20-25 лет посредством комплекса упражнений.

1) Под специальной выносливостью понимается способность к длительному перенесению нагрузок, характерных для конкретного вида профессиональной деятельности.

2) Специфика развития специальной выносливости у юношей 20-25 лет заключается в том, что при работе умеренной мощности развитие специальной выносливости повышается, а у девушек снижается.

3) В комплекс упражнений входят следующие упражнения:

- Упражнения, преимущественно способствующие повышению алактатных анаэробных способностей. Продолжительность работы 10 – 15 с, интенсивность максимальная. Упражнения используются в режиме повторного выполнения, сериями.

- Упражнения, позволяющие параллельно совершенствовать алактатные и лактатные анаэробные способности. Продолжительность работы 15 – 30 с, интенсивность 90 – 100% от максимально допустимой.

- Упражнения, способствующие повышению лактатных анаэробных возможностей. Продолжительность работы 30 – 60 с, интенсивность 85 – 90% от максимально доступной.

- Упражнения, позволяющие параллельно совершенствовать алактатные анаэробные и аэробные возможности. Продолжительность работы 1 – 5 мин, интенсивность 85 – 90% от максимально доступной.

При выполнении большинства физических упражнений суммарная их нагрузка на организм достаточно полно характеризуется следующими компонентами (В.М. Зацюрский, 2009):

- 1) интенсивность упражнения;
- 2) продолжительность упражнения;
- 3) число повторений;
- 4) продолжительность интервалов отдыха;
- 5) характер отдыха.

Тимкин Илья Сергеевич,

студент IV курса специальности 034300.62 Физическая культура, г. Киров

Развитие силовых способностей у начинающих спортсменов в пауэрлифтинге

Актуальность исследования: Благодаря возросшей популярности пауэрлифтинга среди молодёжи и взрослого населения, этим силовым видом спорта начинает заниматься всё больше людей. Популярность пауэрлифтинга объясняется простотой, доступностью этого вида спорта, быстрым ростом результатов и благотворным влиянием на здоровье спортсмена. Занятия пауэрлифтингом способствуют увеличению мышечной силы, укрепляют связки и суставы, помогают выработать выносливость, гибкость и другие полезные качества, воспитывают волю, уверенность в своих силах, повышают работоспособность всего организма.

Проблема исследования: заключается в поиске литературы и подходящей системы тренировок для начинающих спортсменов в пауэрлифтинге.

Цель исследования: разработать эффективную систему тренировок для подготовки начинающих спортсменов в пауэрлифтинге.

Объект исследования: развитие силовых способностей у начинающих спортсменов в пауэрлифтинге.

Предмет исследования: методика развития силовых способностей у начинающих спортсменов в пауэрлифтинге.

Гипотеза исследования: предполагается, что силовую результативность в соревновательных упражнениях пауэрлифтинга у начинающих спортсменов можно повысить, если:

– обосновать взаимосвязь и взаимовлияние между техникой обучения соревновательным упражнениям и силовой подготовленностью начинающих спортсменов на начальном этапе обучения;

– разработать методику развития силовых способностей, которая будет включать развитие силы мышц не только участвующих в соревновательном движении, но и всех мышц туловища с учётом особенностей телосложения начинающих спортсменов.

Задачи исследования:

- 1) Раскрыть сущность понятия силы в пауэрлифтинге;
- 2) Выявить специфику развития силовых способностей у начинающих спортсменов в пауэрлифтинге;
- 3) Разработать эффективную систему тренировок для начинающих спортсменов, занимающихся силовым троеборьем;
- 4) Проверить эффективность данной системы тренировок в подготовке спортсменов.

Под силой понимается способность организма преодолевать определённое сопротивление или противодействовать ему при помощи мышечных напряжений.

В пауэрлифтинге существует три соревновательных упражнения: Приседания со штангой на плечах, жим штанги лёжа и становая тяга.

Основные упражнения в пауэрлифтинге:

Приседания со штангой - это первое обязательное для новичка упражнение. В нём задействованы самые большие мышцы, какие есть у человека: четырехглавая мышца бедра, приводящие мышцы бедра, ягодицы, разгибатели спины. Именно эти мышцы составляют 2/3 всей мышечной массы, именно от их вида и размера будет зависеть первое внешнее впечатление, общее впечатление массы и мощи. Жим штанги лёжа - это базовое упражнение со свободным весом. Выполняющий упражнение ложится на скамейку, опускает гриф до касания с грудью и поднимает до полного выпрямления в локтевом суставе. Является одной из основных дисциплин в пауэрлифтинге (наряду с приседанием и становой тягой), где используется отличная от бодибилдинга техника: с целью жима максимально большого веса напрягаются трицепсы, передние пучки дельтовидных мышц и широчайшие мышцы спины; роль грудных мышц значительно снижена.

Становая тяга - это упражнение со штангой. Наклонившись и слегка согнув ноги в коленях, выполняющий это упражнение берётся руками за гриф штанги и выпрямляется. Данное упражнение является одной из трёх основных дисциплин в пауэрлифтинге и прекрасно развивает мускулатуру при условии правильной техники. Становая тяга — это сложное движение, в котором участвуют практически все мышцы, либо в поднятии веса, либо в стабилизации положения тела.

Существует две основных разновидности тяги применяемых спортсменами на соревнованиях: «становая», или классическая, и тяга «сумо».

Методика развития быстроты у лыжников

Актуальность исследования: В настоящее время особую актуальность приобретает проблема развития быстроты как способности человека выполнять двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Необходимость развития силы спортсменов отражена в работах Захарова Е. Н., Карасева А. В., Сафонова А. А.

Проблема исследования - поиск и разработка эффективной методики развития быстроты у лыжников.

Цель исследования - разработка и экспериментальное подтверждение эффективности используемой методики развития быстроты у лыжников.

Объект исследования - развитие быстроты у лыжников.

Предмет исследования - использование методики развития быстроты у лыжников.

Гипотеза исследования - развитие быстроты лыжников будет эффективнее, если применять разработанную методику.

Задачи исследования:

- Раскрыть сущность содержания понятия быстрота.
- Выявить специфику развития быстроты.
- Теоретически обосновать и разработать методику развития быстроты у лыжников.

Проверить эффективность методики развития быстроты.

Быстрота – это способность человека выполнять двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

Методы развития быстроты реагирования и быстроты движения различны и их требуется развивать по отдельности.

Факторы, от которых зависит проявление быстроты:

1. Латентное (скрытое) время простой двигательной реакции.
2. Темп движений (частота движений) связанный с подвижностью процессов возбуждения и торможения в КБП.
3. Содержание энергоносителей в мышцах (основной: креатин - фосфат).
4. Развитие силы и гибкости.

Средства воспитания скоростных способностей

1. Упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей:

- 1) быстроту реакции;
- 2) скорость выполнения отдельных упражнений;
- 3) улучшение частоты движений;
- 4) улучшение стартовой скорости;
- 5) скоростную выносливость;
- 6) быстроту выполнения последовательных двигательных действий в целом (бега, плавания, ведения мяча).

2. Упражнения комплексного (разностороннего) воздействия на все компоненты скоростных способностей (спортивные и подвижные игры, эстафеты и единоборства).

3. Упражнения сопряжённого воздействия:

- 1) на скоростные и все другие способности (скоростные и силовые, скоростные и координационные, скоростные и выносливость);
- 2) на скоростные способности и совершенствование двигательных действий (в беге, плавании, спортивных играх).

Методика развития быстроты у лыжников:

Основной метод – повторное выполнение упражнений небольшой продолжительности, но с максимальной интенсивностью.

Упражнениям для развития быстроты движений предъявляют методические требования.

1. Техника упражнений, их структура должны обеспечивать выполнение упражнения на предельных скоростях.

2. Волевые усилия должны направляться не на способ выполнения упражнения, а на скорость.

3. Суммарная продолжительность выполняемых упражнений должна быть такой, чтобы к концу их выполнения наилучший результат не ухудшился более чем на 5%. (30 метров бегаем за 4 секунды, если 4.3 то выполнение упражнения прекращается; у новичков 1 – 2 серии, 3 – 4 раза).

Характеристика компонентов нагрузки:

1. Интенсивность: максимальная.

2. Продолжительность выполнения Ф.У.: от 4 – 5 секунд до 20 секунд, в зависимости от спортивной специализации.

3. Продолжительность отдыха: до полного восстановления, пульс 120 ударов в минуту.

4. Характер отдыха: пассивный, избегать полного покоя.

5. Количество повторений: 3 – 4 раза в серии, интервал отдыха между сериями 5 – 7 минут (пульс 120), количество серий зависит от способности не снижать максимальную скорость более, чем на 5%.

Скоростной барьер

Многократное выполнение одних и тех же отрезков на максимальной скорости приводит к образованию в коре головного мозга стойкого, динамического стереотипа (стабилизация пространственных, временных, пространственно–временных и динамических характеристик) образуется так называемый скоростной барьер.

Существует один единственный путь предотвращения скоростного барьера - поздняя спортивная специализация. Её суть заключается в том, что соревновательные и специальные упражнения в большом объёме нужно включать в тренировочный процесс по достижению спортсменами первого взрослого разряда (минимум).

На начальном этапе учебно-тренировочного процесса подавляющее количество времени нужно отводить обще-подготовительным упражнениям.

Таблица 1

<i>№ группы</i>	<i>ОПУ</i>	<i>СПУ</i>	<i>Итог</i>
1	30%	70%	1 разряд стабилизация скорости = барьер
2	70%	30%	1 разряд, но повышение СПУ = повышение результатов

Приёмы борьбы со скоростными барьерами:

1. Разрушение скоростного барьера. Для этого в тренировочном процессе создают такие условия, которые позволяют превзойти лучший результат в беге на короткие отрезки (бег под гору, бег за лидером).

2. Угасание скоростного барьера. Данный приём основан на том, что в результате длительного прекращения занятий по развитию быстроты приводит к тому, что пространственно-временные и временные характеристики в технике исчезают, угасают, а пространственные сохраняются.

Данная методика проверяется в педагогическом эксперименте.

Филимонова Екатерина Сергеевна,

студент IV курса специальности 034300.62 Физическая культура, г. Киров

Содержание и методики оздоровительной работы с женщинами 50-60 лет

Среди многочисленных средств, применяемых для оздоровления и повышения работоспособности человека, продления жизни и творческой деятельности на первом месте стоят физические упражнения. У людей регулярно занимающихся физической культурой улучшается работа сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем, что подчеркивает важность изучения влияния физических упражнений на организм людей зрелого возраста [15]. Физические упражнения являются хорошим средством сохранения всех параметров функционального состояния организма людей зрелого возраста. Все авторы многочисленных способов и средств продления активного долголетия и профилактики старения на первое место ставят физические тренировки.

В связи с этим одной из важных социальных проблем является поддержание физических кондиций и оздоровление этой категории населения, что будет способствовать продлению активной жизни людей пенсионного возраста [11, с. 5].

Актуальность исследования обусловлена тем, что оздоровительно-реабилитационная физическая культура рассматривается как одно из основных средств для повышения качества жизни людей зрелого возраста.

Таким образом, констатируется противоречие, заключающееся в том, что, с одной стороны, существует объективная потребность в научном обеспечении методики занятий оздоровительно-реабилитационной физической культурой с лицами зрелого возраста, имеющими нарушения в состоянии здоровья в рамках школы здоровья, с другой стороны, явной недостаточностью научно-методического обеспечения этого процесса как основы целенаправленного проведения оздоровительных занятий. Избранная проблематика определила выбор объекта и предмета настоящего исследования [8, с. 22].

Объект исследования - процесс построения оздоровительных занятий физической культурой с лицами зрелого возраста, с отклонениями в состоянии здоровья.

Предмет исследования - содержание и методика использования средств оздоровительно-реабилитационной физической культуры лицами зрелого возраста в рамках школы здоровья.

Рабочая гипотеза: эффективность занятий оздоровительно-реабилитационной физической культурой повышают уровень физического здоровья женщин 50-60 лет.

Цель исследования: на основе изученной литературы провести эксперимент, направленный на улучшение физического здоровья женщин.

Задачи:

- проанализировать литературные источники и выявить особенности женщин зрелого возраста;
- выявить особенности и виды оздоровительной аэробики;
- разработать комплекс занятий направленных на повышение уровня физического здоровья женщин;
- провести эксперимент и апробировать результаты.

Методы исследования: анализ литературных источников, анкетирование.

База исследования: фитнес клуб «Богема».

При составлении комплекса утренней гимнастики мы руководствовались следующими методическими правилами:

1. Каждое упражнение повторяется 6-8 (до 12) раз;
2. подобранные ОРУ располагаются в комплексе в следующей последовательности:
 - на ощущение правильной осанки;
 - 1-2 упражнения общего воздействия на большие группы мышц (стимулируют деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной систем и обменные процессы);
 - серии упражнений для отдельных групп мышц: рук, плечевого пояса, спины, брюшного пресса, ног (интенсивность выполнения упражнений в последующих сериях повышается);
 - 2-3 упражнения силового характера всеми частями тела (после активных мышечных усилий выполняются упражнения на расслабление в сочетании с дыхательными упражнениями);
 - прыжки с последующим переходом на энергичную ходьбу (с последующим замедлением темпа и глубоким дыханием);
 - упражнения на ощущение правильной осанки.
3. утренняя гимнастика проводится при обязательном соблюдении санитарно-гигиенических условий мест занятий: на открытом воздухе или в чистой проветренной комнате с соответствующими температурными условиями;
4. постепенно можно увеличивать число повторений, выполнять ОРУ с гантелями, эспандером и др. предметами. Силовые упражнения выполняются до ощущения лёгкой усталости, упражнения на гибкость - до появления лёгких болевых ощущений;
5. комплекс упражнений обновляется через 2-3 недели.

Хохрякова Ирина Александровна,

студент IV курса специальности 034300.62 Физическая культура, г. Киров

Развитие скоростно-силовых качеств у конькобежцев посредством технологии выполнения физических упражнений с повышенным отягощением и с предельной скоростью

Актуальность исследования: На сегодняшний день особую важность приобретает проблема развития скоростно-силовых качеств у спортсменов конькобежцев, которую нужно рассматривать, как способность выполнять движения, прикладывая максимальную силу и выполняемые на максимальной скорости.

Необходимость развития скоростно-силовых качеств у конькобежцев отражена в работах Л. П. Матвеева, В. П. Филина, Н. А. Фомина.

Проблема исследования: поиск средств повышения эффективности развития скоростно-силовых качеств у конькобежцев.

Цель исследования: разработка и экспериментальное подтверждение эффективности использования технологии выполнения физических упражнений с повышенным отягощением и предельной скоростью в целях развития скоростно-силовых качеств у конькобежцев.

Объект исследования: развитие скоростно-силовых качеств у конькобежцев.

Предмет исследования: развитие скоростно-силовых качеств у конькобежцев посредством технологии выполнения физических упражнений с повышенным отягощением и с предельной скоростью.

Гипотеза исследования: если использовать технологию выполнения физических упражнений с повышенным отягощением и с предельной скоростью в тренировках конькобежцев, то развитие скоростно-силовых качеств будет эффективнее.

Задачи исследования:

- 1) раскрыть сущность понятия «скоростно-силовые качества»;
- 2) выявить специфику развития скоростно-силовых качеств у конькобежцев;
- 3) теоретически обосновать и разработать комплекс упражнений с повышенным отягощением и с предельной скоростью для развития скоростно-силовых качеств у конькобежцев;
- 4) проверить эффективность развития скоростно-силовых качеств у конькобежцев.

Под скоростно-силовыми качествами понимается способность человека к развитию максимальной мощности усилий в кратчайший промежуток времени.

Скоростно-силовые способности характеризуются непредельными напряжениями мышц, проявляемыми с необходимой, часто максимальной мощностью в упражнениях, выполняемых со значительной скоростью, но не достигающей предельной величины. Они проявляются в двигательных действиях, в которых наряду со значительной силой мышц требуется быстрота движений (например, отталкивание в прыжках в длину и в высоту с места и с разбега, финальное усилие при метании спортивных снарядов и т.п.). При этом, чем значительнее внешнее отягощение, преодолеваемое спортсменом (например, при подъёме штанги на грудь), тем большую роль играет силовой компонент, а при меньшем отягощении (например, при метании копья) возрастает значимость скоростного компонента.

К скоростно-силовым способностям относят:

Быструю силу - характеризуется непредельным напряжением мышц, проявляемым в упражнениях, которые выполняются со значительной скоростью, не достигающей предельной величины. Взрывная сила отражает способность человека по ходу выполнения двигательного действия достигать максимальных показателей силы в возможно короткое время (например, при низком старте в беге на короткие дистанции, в легкоатлетических прыжках и метаниях и т.д.).

А так же, Взрывную силу, характеризующуюся стартовой силой и ускоряющей силой.

Стартовая сила - это характеристика способности мышц к быстрому развитию рабочего усилия в начальный момент их напряжения.

Ускоряющая сила - способность мышц к скорости наращивания рабочего усилия в условиях их начавшегося сокращения.

Специфика развития скоростно-силовых качеств заключается в следующем:

1) Биологическое созревание организма школьников обуславливает интенсивное развитие скоростно-силовых способностей у мальчиков в периоды от 10 до 11 лет и с 14 до 16 лет, а у девочек— с 9 до 10 лет и с 13 до 14 лет;

2) занятия по развитию скоростно-силовых качеств рекомендуется проводить 2 раза в неделю, а через 1-2 месяцев, необходимо менять упражнения, увеличивая интенсивность упражнений.

В систему упражнений на развитие скоростно-силовых качеств входят:

В процессе совершенствования скоростно-силовых качеств помощью метода вариативного воздействия необходимо часто изменять величину облегчённого и утяжелённого сопротивления, чтобы не образовался стойкий стереотип на каждое сопротивление в отдельности.

При выполнении основного упражнения применяются комплексы методов: сопряжённого воздействия и повторный или вариативного воздействия и повторный; для специальных упражнений используются в комплексе метод вариативного воздействий и повторный; для специально-вспомогательных - метод кратковременных усилий и повторный.

В видах спорта, в которых на соревнованиях спортсмену приходится преодолевать вес собственного тела, увеличение этого веса может достигаться за счёт: а) дополнительного отягощения, закреплённого на теле спортсмена; б)

преодоления дополнительного сопротивления на велостанке; в) бега на подъём 10-15 и др.

Для уменьшения преодолеваемого сопротивления могут использоваться:

- а) в прыжковых упражнениях - выполнение разбега под уклон;
- б) бег под уклон.

При выполнении специально-вспомогательных (локальных) упражнений, когда происходит развитие отдельных мышц или мышечных групп, вес отягощения может быть значительно больше, чем при выполнении специальных упражнений, и достигать до 100 % максимума, позволяющих сохранять «взрывной» характер усилия. Опыт спортивной практики и многочисленные исследования свидетельствуют о том, что наиболее эффективными величинами сопротивления для повышения скоростно-силового потенциала является те, которые спортсмен может преодолеть в одном подходе один - три раза.

Чемоданов Владислав Евгеньевич,

студент IV курса специальности 034300.62 Физическая культура, г. Киров

Подвижные игры, как средство развития физических качеств у детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры

Актуальность исследования: В настоящее время кардинальные изменения, происходящие в жизни общества, выдвигают принципиально новые задачи перед системой образования, которое однозначно признало приоритет прав личности школьника.

Совершенно очевидно, что улучшение здоровья детского населения напрямую связано с поиском средств физического воздействия, отвечающим психофизиологическим особенностям детей.

Сегодня основным звеном системы физического воспитания в нашей стране является базовая физическая культура, а важнейшей её формой – школьная, представляющая собой реализацию в педагогическом процессе основных задач физического воспитания в виде учебных занятий. Уроки физической культуры обязательны для всех учащихся, их содержание определяется государственной учебной программой. Однако существующая ныне программа строго регламентирует все виды, средства и методы физического воспитания и, к сожалению, создаёт слишком «заорганизованный» процесс проведения занятий, что противоречит естественным потребностям исследуемого контингента, не учитывает состояние здоровья учащихся и приходящую в негодность материально-техническую базу большинства школ.

Между благими пожеланиями и действительностью создаётся настолько большое несоответствие, что программа в практическом исполнении, в большинстве своём, оказывается нереальной, что указывает на несовершенство учебно-педагогического процесса в области физического воспитания [1, 2, 6].

Как утверждают многие специалисты [1, 2, 5, 16], нынешняя система физического воспитания в общеобразовательных школах не способствует формированию потребности в различных занятиях физической культурой, она не стала одним из факторов улучшения здоровья, физического развития и физической подготовленности подрастающего поколения.

Следовательно, проблемой исследований является несоответствие между потенциальными возможностями игровой деятельности на личность и общество в целом и существующей практикой её изучения и использования в целях физического воспитания школьников.

В этой связи становится очевидным, что предпринятое исследование, направленное на определение путей более эффективного использования игры как наиболее действенного метода физического воспитания, которое в единстве с другими (организационными, экономическими) мерами способствовало бы углублению развития физической культуры в стране и формированию нового человека, объективно необходимо и своевременно.

Объект исследования: Учебный процесс детей младшего школьного возраста.

Предмет исследования: Комплексы подвижных игр, как средство развития физических качеств младших школьников.

Гипотеза: Мы предполагаем, что предложенные нами комплексы подвижных игр, позволят более эффективно повышать уровень физических качеств школьников младшего возраста.

Научная новизна: Разработать комплекс спортивных игр, направленный на развитие физических качеств детей младшего школьного возраста.

Практическая значимость: Предложенные нами спортивные игры могут быть рекомендованы для развития физических качеств младших школьников в учебном процессе.

Исторически сложившиеся составные части подвижной игры (содержание, форма и методические особенности) позволяют рассматривать её в качестве одного из важных средств физического воспитания. Это средство, при педагогически оправданном практическом использовании, становится эффективным игровым методом физического воспитания. Понятие «игровой метод» предполагает не только какие-либо конкретные подвижные игры, но также и применение методических особенностей игры в любых физических упражнениях. Такие упражнения, сохраняя свою сущность, приобретают своеобразную игровую окраску. Они привлекают занимающихся своей эмоциональностью, доступностью, разнообразием и состязательным характером, помогают в основном правильно, но в облегченном виде выполнять элементы изучаемых технических приемов и тактических действий и одновременно содействуют воспитанию физических качеств. Выполняются такие упражнения, как правило, с полной мобилизацией двигательных способностей. В каждом физическом упражнении элементы игры могут быть выражены более или менее отчетливо, полно, в зависимости от различных требований и условий, в которых данное упражнение проводится. В педагогической практике игровой метод широко используется при решении задач общей физической подготовки, а также как вспомогательное средство на спортивных тренировках. Одновременно игровой метод может служить действенным фактором воспитания у занимающихся положительных моральных и волевых качеств. Использование игрового метода может быть эффективным (рациональным) только при наличии учета конкретных условий, в которых проводятся подвижные игры или физические упражнения с включением игровых элементов. Было бы ошибочным допускать в педагогической практике, в организации досуга шаблонные повторения игр, механическое использование моделей игр, описанных в различных сборниках, без должного учета задач, разрешаемых в данной ситуации, с данным контингентом занимающихся. В зависимости от того, насколько учитываются требования к адаптации игрового метода, он может давать различные результаты в оздоровительном, воспитательном и образовательном отношениях. В теории игры различают два вида игр: собственно подвижные (элементарные) и спортивные (более сложные). Собственно подвижные игры условно для сокращения называют подвижными играми. Условия проведения, правила, число участников подвижной игры могут быть различны. От играющих не требуется специальной подготовленности (за исключением случаев участия в плановых календарных соревнованиях по подвижным играм). По своей целенаправленности, а также по особенностям содержания подвижные игры

наиболее доступны детям. Лучшим игрокам присваиваются спортивные разряды и звания. Названия спортивных игр едины и постоянны.

Чугрина Ольга Сергеевна,

студент IV курса специальности 034300.62 Физическая культура, г. Киров

Подвижные игры как средство развития координационных способностей волейболисток младшего школьного возраста

Актуальность исследования: Волейбол – это игровой вид спорта, пользующийся немалой популярностью. Занятия этим видом спорта способствуют развитию многих физических данных: силы рук и плечевого пояса, прыгучести, быстроты реакции, координации движений в пространстве и во времени. Деятельность волейболистов основана на разнообразной двигательной активности (бег, прыжки, элементы акробатики, удары) и требует от человека разностороннего развития двигательных способностей: скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости (Л. Р. Айрапетьянц, 1981; М. С. Бриль, 1980; В. Д. Железняк, 1980, 1988 и др.).

Для подготовки волейболисток средней подростковой группы к выполнению технических элементов игры наиболее правильной стратегией может быть формирование специальных способностей не упражнениями самого вида спорта, а доступными для этого возраста средствами. В качестве последних могут быть подвижные игры, игровые упражнения, содержание которых позволяет оказывать целенаправленные воздействия на развитие специальных, прежде всего координационных, способностей: ориентирование в пространстве, быстрота и точность реакции и перестроения двигательных действий, способность точно дифференцировать пространственные, силовые и временные параметры движений, чувство ритма (М. С. Бриль, 1980; Ю. Д. Железняк, 1988; Е. В. Фомин, 1985.).

Проблема исследования: заключается в поиске подходящих подвижных игр для развития координационных способностей на тренировках волейболисток младшего школьного возраста.

Цель исследования: повышение уровня развития координационных способностей у волейболисток младшего школьного возраста за счет подвижных игр.

Гипотеза исследования: мы предположили, что включение в учебно-тренировочный процесс подвижных игр позволит более эффективно развивать координационные способности волейболисток младшего школьного возраста.

Задачи исследования:

1. Определить исходный уровень показателей координационных способностей у волейболисток младшего школьного возраста в контрольной и экспериментальной группе.

2. Подобрать содержание занятий с использованием подвижных игр для развития координационных способностей у волейболисток младшего школьного возраста.

3. Выявить эффективность влияния подобранных занятий с использованием подвижных игр для развития координационных способностей на освоение техники у юных волейболисток.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс развития координационных способностей волейболисток младшего школьного возраста.

Предмет исследования: подвижные игры как средство развития координационных способностей волейболисток младшего школьного возраста.

Практическая значимость: заключается в том, что можно рекомендовать разработанные подвижные игры на развитие координационных способностей для

волейболисток младшего школьного возраста, занимающихся в спортивно детско-юношеских школах (СДЮСШ), спортивных секциях, спортивных клубах.

Противоречия: средства развития координационных способностей ведут к повышению физических качеств, но это происходит не на должном уровне.

Координационные способности - это умение человека наиболее совершенно, быстро, целесообразно, экономно, точно и находчиво решать двигательные задачи, при возникновении сложных и неожиданных ситуаций.

Подвижные игры – это радость и эмоциональный подъем детей. Благодаря этому свойству игры, больше чем другие формы и средства физической культуры, соответствуют воспитанию двигательных способностей у учащихся.

Мы предположили, что включение в учебно-тренировочный процесс подвижных игр позволит более эффективно развивать координационные способности волейболисток младшего школьного возраста.

Комплекс подвижных игр для развития координационных способностей у волейболисток младшего школьного возраста:

1. Две команды становятся по обе стороны волейбольной площадки произвольно. У каждого игрока в руках мяч. По сигналу тренера бросают мячи под сеткой одной, двумя руками как можно быстрее. Выигрывает команда на стороне, которой не будет ни одного мяча.

2. Две команды становятся по обе стороны волейбольной площадки произвольно. У каждого игрока в руках мяч. По сигналу тренера бросают мячи в прыжке с замахом рук через сетку. Выигрывает команда на стороне, которой не будет ни одного мяча. Перемещение к мячу шагом, бегом, приставными шагами с последующим падением.

3. Игроки делятся на две равные команды и по сигналу тренера начинают эстафетный бег с обеганием препятствий (стоек, набивных мячей и т.д.). После обегания препятствий каждый участник эстафеты обязан повернуться кругом и сделать бросок для приема мяча, заканчивающийся кувырком. Выигрывает команда, быстрее закончившая эстафету и правильнее выполнившая задания.

4. На волейбольной площадке две равные команды. Игроки одной команды поочередно в прыжке бросают теннисные мячи, стараясь попасть на свободное место. Вторая команда стремится поймать брошенный мяч. После 10-15 бросков команды меняются местами. Выигрывает та команда, которая поймает больше мячей.

5. Играющие становятся в круг. Тренер назначает центрального, который вращает веревку с привязанным к концу грузом (мешочком, наполненным песком). Стоящие в кругу должны перепрыгивать через приближающуюся веревку. Тот, кто задел груз, становится в круг и продолжает водить.

Игру можно усложнить, изменяя высоту вращения веревки, выполняя прыжки на одной ноге или прыжки с поворотом кругом.

Шубников Андрей Вячеславович,

студент IV курса специальности 034300.62 Физическая культура, г. Киров

Воспитание координационных способностей у теннисистов на этапе начального обучения

Актуальность исследования: В настоящее время особую актуальность составляет проблема воспитания координационных способностей, которые можно воспитать с помощью комплекса специальных упражнений. Данные комплексы упражнений отражены в работе Скородумовой А. П.

Цель исследования: Повышение уровня координационных способностей у взрослых теннисистов.

Объект исследования: Тренировочный процесс взрослых теннисистов на этапе начального обучения.

Предмет исследования: Воспитание координационных способностей у теннисистов на этапе начального обучения

Гипотеза исследования: Предполагается, что координационные способности являются основой для игры начинающих теннисистов и воспитывать их нужно с помощью комплекса специальных упражнений.

Задачи исследования:

1. Раскрыть сущность понятия координационные способности.
2. Изучить научно-методическую литературу по воспитанию координационных способностей, сформулировать определения: координационные способности, координация, ловкость.
3. Разработать специальные комплексы для развития координационных способностей теннисистов.
4. Выявить наиболее эффективные средства и методы воспитания координационных способностей у теннисистов.

Координационные способности – совокупность свойств человека, проявляющихся в процессе решения двигательных задач разной координационной сложности и обуславливающих успешность управления двигательными действиями и их регуляции. Природной основой координационных способностей являются задатки, под которыми понимают врожденные и наследственные анатомо-физиологические особенности организма. Координационные способности характеризуют индивидуальную предрасположенность к тому или иному виду деятельности, которая выявляется и совершенствуется в процессе овладения определенными умениями и навыками.

Координация – процессы согласования активности мышц тела, направленные на успешное выполнение двигательной задачи. При формировании двигательного навыка происходит видоизменение координации движений, в том числе овладение инерционными характеристиками двигающихся органов. Д. Д. Донской предлагает выделить три вида координации при выполнении двигательных действий – нервную, мышечную и двигательную.

Нервная координация – согласование нервных процессов, управляющих движениями через мышечные напряжения. Это согласованное сочетание нервных процессов, приводящее в конкретных условиях (внешних и внутренних) к решению двигательной задачи.

Мышечная координация – это согласование напряжения мышц, передающих команды управления на звенья тела как от нервной системы, так и от других факторов. Мышечная координация не однозначна нервной, хотя и управляется ею.

Двигательная координация – это согласованное сочетание движений звеньев тела в пространстве и во времени, одновременное и последовательное, соответствующее двигательной задаче, внешнему окружению и состоянию человека.

Ловкость – это сложный психофизический комплекс, включающий в себя: умение распределять и концентрировать внимание, способность быстро ориентироваться, оперативно мыслить, направлять волевые усилия на управление эмоциями и выполнять сложно координированные действия.

Ловкость — комплексное качество, которое позволяет:

- быстро и точно реагировать на неожиданно возникающие ситуации;
- выполнять сложные по координации движения рационально и экономично;
- точно выполнять движения в сложных и/или неожиданно изменяющихся условиях;

- рационально и экономно решать двигательные задачи;
- быстро и качественно овладевать новыми движениями и/или быстро их перестраивать.

Ловкость — термин, которым определяют разнообразные двигательные качества, способности и чувства. Ловкость как двигательное качество — это способность выполнять движения во внезапно возникающих ситуациях. Ловкость, как двигательное качество, включает в себя:

- координационные способности (согласование и перестроение движений, дифференцирование усилий, мышечная координация, произвольное расслабление);
- разнообразные реакции (зрительно-моторная, переключения внимания);
- чувства (равновесия, времени и пространства, ориентации, ритма).

Для того чтобы достичь высокого уровня ловкости, надо работать над развитием и совершенствованием всех частей составляющих это физическое качество.

Для воспитания координационных способностей теннисистов были разработаны четыре специальных комплекса упражнений.

Первый комплекс состоит из прыжковых упражнений, которые выполняются с помощью степов, применяемых при занятиях аэробикой:

- Прыжки вперёд на двух ногах;
- Прыжки левым боком на двух ногах;
- Прыжки правым боком на двух ногах;
- Прыжки лицом вперёд с оббеганием степа;
- Прыжки левым боком с оббеганием степа;
- Прыжки правым боком с оббеганием степа;
- Два прыжка лицом вперёд, один назад;
- Два прыжка левым боком, один правым;
- Два прыжка правым боком, один левым;
- Прыжок через степ лицом вперёд — прыжок на месте с поворотом на 360 градусов — прыжок через степ левым боком;
- Прыжок через степ правым боком — на месте с поворотом на 360 градусов — прыжок через степ правым боком;

Второй комплекс состоит из сложно-координационных акробатических упражнений, выполняющихся на гимнастических матах:

- Кувырки вперед;
- Кувырок вперед — прыжок вверх — кувырок вперед;
- Кувырок вперёд — прыжок Кенгуру (2 раза) — кувырок вперёд;
- Кувырок вперёд — вверх ноги врозь — кувырок вперёд;
- Кувырок вперёд — прыжок вверх с поворотом на 360 градусов в правую сторону, затем в левую — кувырок вперёд;
- Кувырок вперёд — прыжок вверх — прыжок Кенгуру (2 раза) — прыжок вверх ноги врозь — прыжок вверх с поворотом на 360 градусов в правую сторону, затем в левую — кувырок вперёд;
- Кувырки назад;
- Кувырки назад — прыжок вверх — кувырок назад;
- Кувырок назад — прыжок Кенгуру (2 раза) — кувырок назад;
- Кувырок назад — прыжок вверх с поворотом на 360 градусов в правую сторону, затем в левую — кувырок назад;
- Кувырки вперед с приходом на одну ногу (правую или левую);
- Кувырки назад ноги врозь
- Кувырки вперед ноги врозь;
- Кувырки назад на прямые ноги;
- Кувырки вперед на прямые ноги;
- Кувырки через правое (левое) плечо;

- Стойка на руках с кувырком вперед;
- Переворот вперед
- Переворот назад;
- Колесо вперед на правую (левую ногу).

Третий комплекс состоит из сложно-координационных акробатических упражнений и упражнений в падении, которые отвечают специфике тенниса и выполняются на гимнастических матах с ракеткой в руках:

- Два поворота на 360 градусов в разные стороны – прыжок вперёд в упор лёжа;
- Разножка – два поворота на 360 градусов в разные стороны – прыжок в левую сторону с имитацией удара по мячу с приходом в упор лёжа;
- Разножка – два поворота на 360 градусов в разные стороны – прыжок в правую сторону с имитацией удара по мячу справа с приходом в упор лёжа;
- Разножка – кувырок через правое плечо с имитацией удара справа;
- Разножка – кувырок через левое плечо с имитацией удара слева;
- Разножка – кувырок через правое плечо с имитацией удара справа – разножка – прыжок в правую сторону с имитацией удара справа с приходом в упор лежа;
- Разножка – кувырок через левое плечо с имитацией удара слева – разножка – прыжок в левую сторону с имитацией удара слева с приходом в упор лежа;

Четвертый комплекс состоит из специализированных прыжковых упражнений, выполняющихся на корте на гимнастических матах, расположенных вблизи сетки, с ракеткой в руках:

- Разбег – разножка – прыжок вправо с ударом по мячу – приход в упор лёжа – быстро подняться;
- Разбег – разножка – прыжок влево с ударом по мячу – приход в упор лёжа – быстро подняться;
- Разбег – разножка – прыжок вправо с ударом по мячу – приход в упор лёжа – быстро подняться – занять исходное положение у сетки – разножка – прыжок в левую сторону с ударом по мячу – быстро подняться;
- Разбег – разножка – прыжок влево с ударом по мячу – приход в упор лёжа – быстро подняться – занять исходное положение у сетки – разножка – прыжок в правую сторону с ударом по мячу – быстро подняться;
- Разбег – разножка – кувырок вправо через правое плечо с ударом по мячу;
- Разбег – разножка – кувырок влево через правое плечо с ударом по мячу;
- Разбег – разножка – кувырок вправо через правое плечо с ударом по мячу – занять исходное положение у сетки – разножка – кувырок влево через левое плечо с ударом по мячу;
- Разбег – разножка – кувырок влево через правое плечо с ударом по мячу – занять исходное положение у сетки – разножка – кувырок вправо через правое плечо с ударом по мячу;
- Разбег – разножка – прыжок вправо с ударом по мячу – приход в упор лежа – вернуться исходное положение у сетки – разножка – кувырок в левую сторону через левое плечо с ударом по мячу;
- Разбег – разножка – прыжок влево с ударом по мячу – приход в упор лежа – вернуться исходное положение у сетки – разножка – кувырок в правую сторону через правое плечо с ударом по мячу.

Координационные способности во многом связаны с умением действовать быстро и находчиво. Наиболее высокой эффективностью обладают третий и четвертый методы, так как они самые сложные, в каждом из комплексов используется ракетка, удары по мячу впадении и т. д.

Таким образом, из этих двух комплексов следует воспитывать координационные способности теннисистов.