

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМ.М.АКМУЛЛЫ»**

ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Внутривузовская
научно-практическая конференция*

**ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ НАУКИ,
ОБРАЗОВАНИЯ И СПОРТА**

Сборник студенческих статей

*Направления 44.04.01 Педагогическое образование (уровень магистратуры)
Направленность (профиль) Теория физической культуры и технологии
физического воспитания*

Уфа
октябрь 2019

В сборник включены статьи студентов факультета физической культуры. Сборник подготовлен кафедрой Теории и методики физической культуры и спорта БГПУ им.М.Акмуллы

Материалы публикуются в авторский редакции.

© кафедра ТнМФКиС, 2019

СОДЕРЖАНИЕ

Аманбаева З.С. ВОСПИТАНИЕ ГИБКОСТИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	6
Вахитов А.Ф. ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ШКОЛЬНИКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БОКСОМ.....	11
Дядюк В.В. РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БОКСЕРОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ.....	16
Евграфова Л.Р. ВЫЯВЛЕНИЕ ЭФФЕКТИВНЫХ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ВОСПИТАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С РАЗЛИЧНОЙ МОТОРНОЙ АСИММЕТРИИ.....	19
Зиянурова Э. Р. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ШКОЛЬНИКОВ 10-11 ЛЕТ	23
Иванова Т.П. ВОСПИТАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	29
Истамгалина А.Р МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ ДОШКОЛЬНИКОВ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ СРЕДСТВАМИ ФИТНЕСА.....	36
Карчина А.К. ВОСПИТАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ПОДВИЖНЫХ ИГР.....	41
Кашапов А. И. <i>ВЫЯВЛЕНИЕ ЭФФЕКТИВНЫХ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНОШЕЙ 12-13 ЛЕТ В СЕКЦИИ ПО ФУТБОЛУ.....</i>	44

Кильдиярова Т.С. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ АКТИВНОГО ОТДЫХА ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ В ЛЕТНИХ ЛАГЕРЯХ.....	47
Кузьмина О. В. ВЫЯВЛЕНИЕ ЭФФЕКТИВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ ФИТНЕСА И МЕТОДОВ ВОСПИТАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНО- КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ 14-15 ЛЕТ.....	51
Кульмухаметова Т.С. ОТНОШЕНИЕ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДНЕГО УРОВНЯ ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ	56
Кульмухаметова Т.С. ВОСПИТАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ 15 -16 ЛЕТ ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ШКОЛЬНОЙ СЕКЦИИ.....	60
Мамыкина А.Ю. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ ДОШКОЛЬНИКОВ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ СРЕДСТВАМИ ФИТНЕСА.....	70
Минерхаева И. И. ВЫЯВЛЕНИЕ ЭФФЕКТИВНЫХ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ <i>ВОСПИТАНИЯ</i> СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНОШЕЙ 13-14 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ БОКСА.....	74
Мулюков Р. Р. ВЫЯВЛЕНИЕ ЭФФЕКТИВНЫХ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ <i>ТЕХНИКИ УДАРОВ В ТАЙСКОМ БОКСЕ</i> <i>УЧАЩИХСЯ 16-17 ЛЕТ</i>	77
Мусина А.М. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНОШЕЙ 13-14 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ДЗЮДО.....	80
Ндойе М. ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНО-КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ УЧАЩИХСЯ 14-15 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ РУКОПАШНЫМ БОЕМ.....	85
Нугаев Э.Р. ВОСПИТАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ	

У ЮНОШЕЙ 18-20 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БЕГОМ
НА ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ.....90

Сабангулов Р. М.

*ВЫЯВЛЕНИЕ ЭФФЕКТИВНЫХ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ ЮНОШЕЙ 16-17 ЛЕТ В БАСКЕТБОЛЕ СРЕДСТВАМИ
ИНТЕРАКТИВНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ.....95*

Трифонов К. А.

ВЫЯВЛЕНИЕ ЭФФЕКТИВНЫХ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ГИДРОРЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ С
СИНДРОМОМ ДЦП.....100

Туктамышев Т. Р.

ВЫЯВЛЕНИЕ ЭФФЕКТИВНЫХ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНОШЕЙ
14-15 ЛЕТ В СЕКЦИИ ПО ДЗЮДО.....104

Федорова А.В.

ПРОЕКТИРОВАНИЕ ПРОЦЕССА ВОСПИТАНИЯ СИЛОВЫХ
СПОСОБНОСТЕЙ ДЕВУШЕК И ЖЕНЩИН 18-20 ЛЕТ.....108

Юсупов Я.З.

ВЫЯВЛЕНИЕ ЭФФЕКТИВНЫХ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТАКТИКИ НАПАДЕНИЯ ЮНОШЕЙ
14-15 ЛЕТ В СЕКЦИИ ПО ФУТБОЛУ112

*Аманбаева З.С.,
студентка, Факультета физической культуры
группы ЗМПТФК 11-18
Юламанова Гюзель Миниахметовна
научный руководитель, д-р.пед. наук, профессор БГПУ им.М.Акмуллы*

ВОСПИТАНИЕ ГИБКОСТИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. В статье рассматриваются некоторые вопросы развития гибкости у детей младшего школьного возраста.

Ключевые слова: младший школьный возраст, подвижность суставов, нервномышечная система, мышечная сила, быстрота, ловкость, темп, гибкость, мышечная деятельность.

Признавая большую значимость гибкости в организации физического воспитания младших школьников, отметим, что у детей именно гибкость не совсем достаточно развита.

На основании имеющихся противоречий, имеется проблема – каким образом в процессе физического воспитания учащихся начальной школы развить двигательное качество – гибкость.

Наша работы обусловлена тем, что в ней рассматриваются имеющиеся противоречия и проблемы, связанные с развитием гибкости, а также востребованность данной темы в научной сфере и практической деятельности в области физической культуры и спорта определяет ее актуальность.

Целью исследования является выявление условий развития гибкости младших школьников на уроках физической культуры.

Интерес к изучению особенностей развития детей этого возраста объясняется тем, что на данном этапе дети начинают заниматься по программе средней школы физической культурой, а некоторые из них в спортивных секциях ДЮСШ, что в свою очередь, влечет за собой положительные морфофункциональные изменения всего организма.

Анализируя программы, средства и методы физического воспитания, можно сказать, что они разрабатываются с учетом морфофункциональных особенностей организма детей. Основы понимания генетических и средовых механизмов, лежащих в основе роста и развития детей, помогают избежать ошибок не только в методике организации обучения физическим упражнениям, но так же в подборе и дозировке средств, направленных на их совершенствование.

Исходя из анализа литературных данных отметим, что уровень развития нервно-мышечной системы зависит не только от индивидуальных особенностей, но и внешних и внутренних условий формирования центральной нервной системы. Уже в 6–10 лет дети могут сравнительно точно дозировать усилия, подчинять их определенному ритму и вовремя их затормаживать, многие двигательные качества и биохимические характеристики, такие как быстрота, ловкость, темп, гибкость и другие достигают высокого уровня в возрасте 7–8 лет у многих детей.

Младший школьный возраст характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата, но интенсивность роста отдельных размерных признаков различна. Младший школьный возраст является наиболее благоприятным для физического развития.

Доступный уровень гибкости необходимо поддерживать повторным воспроизведением необходимой амплитуды движений. Поэтому на уроках с младшими школьниками упражнения на развития гибкости нужно включать постоянно и в большем объеме.

Если требуется достижения заметного сдвига в развитии гибкости уже через 3–4 месяца, то рекомендуется следующее соотношения в использовании упражнений: примерно 40% - активные, 40% - пассивные и 20% - статические. По Е.П. Васильеву, чем меньше возраст, тем больше в общем объеме должна быть доля активных упражнений и меньше – статических. Р.А. Беловым разработаны примерные рекомендации по

количеству повторений, темпу движений и времени «выдержек» в статических положениях.

Упражнения на гибкость рекомендуется включать в небольшом количестве в утреннюю гигиеническую гимнастику, в вводную часть урока по физической культуре. Данные упражнения важно сочетать с упражнениями на силу и расслабления. Как установлено, комплексное использование силовых упражнений и упражнений на расслабления не только способствует увеличению силы, растяжимости и эластичности мышц, производящих данное движение, но и повышает прочность мышечно-связочного аппарата. Кроме того, при использовании упражнений на расслабления в период направленного развития подвижности в суставах значительно возрастает эффект тренировки.

Нагрузку в упражнениях на гибкость в отдельных занятиях и в течение года следует увеличивать за счет увеличения количества упражнений и числа их повторений. Темп при активных упражнениях составляет 1 повторение в 1 сек; при пассивных 1 повторение в 1-2 сек; «выдержка» в статических положениях 4-6 сек. Упражнения на гибкость на одном занятии рекомендуется выполнять в такой последовательности: вначале упражнения для суставов верхних конечностей, затем для туловища и нижних конечностей. При серийном выполнении этих упражнений в промежутках отдыха дают упражнения на расслабления.

По вопросу о количестве занятий в неделю, на развитие гибкости, существуют различные мнения. Так, одни авторы считают, что достаточно 2–3 раза в неделю; другие убеждают в необходимости ежедневных занятий; третьи уверены, что наилучший результат дают два занятия в день.

Однако, все специалисты едины в том, что на начальном этапе работы над развитием гибкости достаточно трех занятий в неделю. Кроме того, трехразовые занятия в неделю позволяют поддерживать уже достигнутый уровень подвижности в суставах.

Перерывы в тренировке гибкости отрицательно сказываются на уровне ее развития. Так, например, двухмесячный перерыв ухудшает подвижность в суставах на 10–12%.

Гибкость обусловлена центрально-нервной регуляцией тонуса мышц, а так же напряжением мышц – антагонистов. Это значит, что проявления гибкости зависят от способности произвольно расслаблять растягиваемые мышцы, которые осуществляют движения, т.е. от степени совершенствования межличностной координации.

На гибкость существенно влияют условия:

- 1) время суток (утром гибкость меньше, чем днем и вечером);
- 2) температура воздуха (при 20, 30 градусах гибкость выше, чем при 5, 10 градусов);
- 3) проведена ли разминка (после разминки продолжительностью 20 минут гибкость выше, чем до разминки);
- 4) разогрето ли тело (подвижность в суставах увеличивается после 10 минут).

Положительные эмоции и мотивация улучшают гибкость, а противоположные личностно-психические факторы ухудшают.

Упражнения для развития подвижности в суставах рекомендуется проводить путем активного выполнения движений с постепенно увеличивающейся амплитудой, использование пружинящих «самозахватов», покачивание, маховых движений с большой амплитудой. Основным методом развития гибкости является повторный метод, где упражнения на растягивания выполняются сериями. В зависимости от возраста, пола и физической подготовленности занимающихся количество повторений упражнения в серии дифференцируется. В качестве развития и совершенствования гибкости используется так же игровой и соревновательный методы.

Воспитание физического качества достигается через решение разнообразных задач, а развитие физических способностей – через выполнения двигательных заданий.

Уровень гибкости обуславливает также развитие быстроты, координационных способностей, силы. Трудно переоценить значение подвижности в суставах в случаях нарушения осанки, при коррекции плоскостопия, после спортивных и бытовых травм и т.д.

Анатомическая гибкость позвоночного столба вполне достаточна для выполнения большинства физических упражнений. Но недостаточная эластичность связок, многочисленных сухожилий и мышц значительно уменьшит эту потенциальную гибкость. Естественно, что улучшение способности сухожилий и мышц к растягиванию значительно повышает гибкость позвоночного столба [2].

Нужно помнить, что подвижность в суставах в наибольшей мере ограничивают мышцы, проходящие около них. Суть этого ограничения в следующем. В любых движениях человека сокращение активно работающих мышц сопровождается расслаблением и растягиванием мышц-антагонистов.

Упражнения на гибкость можно легко и с успехом, самостоятельно и регулярно выполнять в домашних условиях. Особенно ценны упражнения для улучшения подвижности в суставах в сочетании с силовыми упражнениями. Упражнения на гибкость рассматриваются специалистами как одно из важных средств оздоровления, формирования правильной осанки, гармоничного физического развития.

Вместе с тем, воспитание гибкости имеет особое значение в целом для воспитания двигательных качеств и физического состояния людей, так как это ограничено достаточно жесткими возрастными рамками.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что система физического развития младших школьников на современном этапе занимает одно из ведущих мест в системе общего образования, и функционирует в тесной

взаимосвязи с другими ее компонентами и способствует развитию физических качеств в младшем школьном возрасте.

ЛИТЕРАТУРА

1. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры [Текст]./ Л.П. Матвеев. – Москва: Советский спорт, 2010. – 340с.

2. Анатомия человека (с основами динамической испортивной морфологии): Учебник для институтов физической культуры. - Изд. 7-е. / Под ред. Б.А. Никитюка, А.А. Гладышевой, Ф.В. Судзиловского. — М.: Олимпия, 2008. - 624 с.

*Вахитов А.Ф.,
студент, Факультета физической культуры
группы МПТФК 11-19
«Теория физической культуры и технология физического воспитания»
Федулина Инна Рифатовна
научный руководитель, доцент*

ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ШКОЛЬНИКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БОКСОМ

Актуальность. Физической культуре принадлежит важная роль в воспитании физически крепкого молодого поколения с гармоническим развитием физических и духовных сил. Уровень спортивного мастерства в любом виде спортивной деятельности, в частности бокса, связан с уровнем развития двигательных способностей (силы, быстроты, выносливости) и эффективностью их взаимодействия.

Бокс с его вариативным и конфликтным характером взаимоотношений соперников в бою, высоким эмоциональным напряжением и разнообразным влиянием на организм спортсменов является одним из наиболее сложных видов единоборств. Чрезвычайно высокие требования предъявляются к психике боксера, его физическим качествам, морально-волевой и технико-

тактической подготовке. При этом важнейшее значение для боксера имеет физическая подготовка. Особенно это относится к методике развития скоростно-силовых способностей, остающиеся ведущими в боксе, которые требуют тщательного изучения и являются актуальной темой исследования. Кроме того, в ряде исследований отмечается необходимость уделять большое внимание развитию, прежде всего, скоростных, силовых, а также скоростно-силовых способностей в отдельных видах спорта

Методы и организация исследования. Обзор научно-методической литературы по теме исследования.

Результаты исследования и их обсуждения. Возраст 12-13 лет относят к старшему школьному возрасту – юношеству или так называемому постпубертатному периоду.

В 12-13 лет уже сформирован промежуточный мозг, достигает взрослых размеров мозжечок, закончен процесс миелинизации нервных путей. На данном возрастном периоде устанавливается взрослый тип электрической активности в ЭЭГ со стабилизацией амплитуды и частоты корковых потенциалов. Помехоустойчивость поведенческих реакций приближается к взрослому уровню. Эта способность имеет большие индивидуальные различия, она контролируется генетически и мало изменяется в процессе тренировки. Можно также отметить, что переход доминирующей роли от правого к левому полушарию приводит к значительному совершенствованию абстрактно - логического мышления, развитию второй сигнальной системы и процессов экстраполяции. Вестибулярный аппарат уже сформирован к 12-13 годам, в боксе данный аспект играет немаловажную роль: способность поддерживать равновесие, улучшается и стабилизируется двигательная сенсорная система достигает взрослого уровня. С 13 лет точность различения мышечных напряжений практически не отличается от уровня взрослых.

К 12-13 годам мышечный вес достигает взрослых размеров и устанавливается индивидуальный тип соотношения медленных и быстрых волокон в скелетных мышцах.

Спортивные достижения в этом возрасте у боксеров возрастают, поскольку физические возможности тоже растут. Также идут вверх показатели объема и массы сердца; минутный объем крови растет за счет возросшего систолического давления, а вот ЧСС падает. Давление в 12-13 лет составляет порядка 125/73 мм/рт.ст.

В построении тренировки боксеров юношей необходимо учитывать высокую динамичность и лабильность протекания у них нервных процессов, в сравнении с взрослыми боксерами, и их недостаточный уровень психической устойчивости и выносливости, особенно ярко проявляющийся в соревновательной обстановке.

Психологическая подготовленность боксера определяется степенью развития специализированных восприятий чувства дистанции и времени удара, ориентировке на ринге, быстроты реакции, умения предугадывать действия соперника, тактического мышления, внимания и психическим состоянием спортсмена.

При оптимальной психологической готовности у спортсмена наблюдается наивысший уровень развития качеств и состояния так называемой психической готовности. Его характеризует уверенность в себе, стремление бороться до конца и победить, способность мобилизовать все силы для достижения поставленной цели в бою, значительная психическая устойчивость.

Все вышеуказанные факторы говорят о сложном психологическом моменте в жизни каждого человека, помочь ему в становлении собственной личности может спортивная деятельность. Выброс адреналина, референтная группа – все это благоприятно сказывается на изменениях в психике юношей.

Развитие силовых способностей содействует общему гармоническому развитию всех мышечных групп опорно-двигательного аппарата человека. В

этом отношении необходимо использование избирательных силовых упражнений. Здесь большое значение имеют их объем и содержание. Они должны обеспечивать пропорциональное развитие различных мышечных групп. Внешне это выражается в соответствующих формах телосложения и осанке

Внутренний эффект применения силовых упражнений состоит в обеспечении высокого уровня жизненно важных функций организма и осуществлении двигательной активности. Скелетные мышцы являются не только органами движения, но и своеобразными периферическими сердцами, активно помогающими кровообращению, особенно венозному.

Необходимо учитывать, что разностороннее развитие силовых способностей в единстве с освоением жизненно важных двигательных действий (умений и навыков) предполагает развитие силовых способностей всех основных видов.

Создание условий и возможностей, так называемой базы, для дальнейшего совершенствования силовых способностей в рамках занятий конкретным видом спорта или в плане профессионально прикладной физической подготовки, позволяет удовлетворить личный интерес в развитии силы с учетом двигательной одаренности, вида спорта или выбранной профессии.

Воспитание силы может осуществляться в процессе общей физической подготовки (для укрепления и поддержания здоровья, совершенствования форм телосложения, развития силы всех групп мышц человека) и специальной физической подготовки (воспитание различных силовых способностей тех мышечных групп, которые имеют большое значение при выполнении основных соревновательных упражнений). В каждом из этих направлений имеется цель, определяющая конкретную установку на развитие силы и задачи, которые необходимо решить исходя из этой установки.

Выводы. Бокс с его вариативным и конфликтным характером взаимоотношений соперников в бою является одним из наиболее сложных

видов единоборств. Однако вопросы физической подготовки и особенно методики совершенствования скоростно-силовых способностей являются ведущими в боксе. Способность к скоростно- силовым проявлениям является самостоятельным качеством, требующим адекватных ему средств тренировки, соответствующих основному спортивному движению по временным и динамическим характеристикам.

Анализ данных научно-методической литературы показал, что проведение специальной физической подготовки в боксе является важным фактором для достижения высоких результатов школьников, занимающихся боксом.

Стоит отметить, что единых методов тестирования физической подготовленности в различных видах единоборств крайне мало. При их оценке отсутствуют рекомендации по режимам выполнения тестовых упражнений в количественном или временном аспектах, что вносит определенные трудности при интерпретации их направленности и не позволяет провести сравнительную динамику изучаемых качеств в родственных видах спорта.

Список литературы.

1. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник / Ж.К. Холодов. - 10-е изд., испр. - М.: Академия, 2014. - 215 с.
2. Бокс. Энциклопедия: 2-е изд., испр. и доп. / Составители В.А. Марков, В.Л. Штейнбах. – М.: «Человек», «Олимпия», 2011. – 656 с
3. Волков, Л. В. Теория и методика детского юношеского спорта / Л. В. Волков. – М., 2002. – 294 с.
4. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры / Ю. Ф. Курамшин. – М.: Советский спорт, 2010. – 464 с.

Дядюк В.В.
студент, Факультета физической культуры
группы МПТФК 11-19
«Теория физической культуры и технология физического воспитания»
Федулина Инна Рифатовна
научный руководитель, доцент

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БОКСЕРОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Актуальность. В системе подготовки боксеров одним из важных направлений в методике тренировки является воспитание скоростно-силовых способностей, а также обоснование средств и методов их воспитания. ?Во время тренировок и боев боксер производит невероятно большое количество скоростно-силовых действий.

Скоростно-силовые способности являются основой, определяющей уровень физической подготовленности боксера. Недостаточное их развитие существенно увеличивает время формирования у боксера специальных навыков при овладении техникой бокса и снижает эффективность их использования в условиях соревновательного поединка. Боксер с неразвитыми скоростно-силовыми способностями при дефиците времени в бою будет с опозданием выполнять атакующие и защитные приемы, терять при этом необходимую мощность и интенсивность действий, что неизбежно скажется на результативности поединка.

Проблема скоростно-силовой подготовленности боксеров до настоящего времени остается актуальной и требует дальнейшего развития, несмотря на то, что в современной литературе накоплен достаточно обширный материал об отдельных сторонах общей и специальной физической подготовленности боксера [2].

Результаты исследования и их обсуждения.

Скоростные способности боксеров – это способности к быстрому выполнению какой-либо деятельности без снижения её эффективности. О скорости боксёра свидетельствует его активность от начала и до конца боя, с

сохранением частоты эффективных действий, быстроты, точности, причем как в нанесении ударов, так и в использовании защиты, в подвижности и качественном выполнении тактических замыслов.

Хорошая общая физическая подготовка, хорошее дыхание, является основой скоростных качеств боксеров.

Основой скоростных способностей у боксёров является хорошая общая физическая подготовка, отлично поставленное дыхание, умение расслабить мышцы между активными ударными «взрывными» действиями и совершенствование технических приемов. Это связано с тем, что чем больше автоматизированы перечисленные действия, тем меньше групп мышц включаются в выполнение движения.

Развитие скоростно-силовых способностей осуществляется в общей физической подготовке спортсменов (Клевенко В.М. О специальной физической подготовке боксеров [1]).

В процессе подготовки боксеров огромное значение имеет скоростно-силовая подготовка. От нее зависит техническая оснащённость в боксе.

Особое значение скоростно-силовые способности, по мнению Д.О. Джероян проявляются в ударах при боксировании, так как в данном техническом действии важна как скорость, так и сила удара.

Автор выделяет следующие качества, от которых зависит скорость в боксе:

- от быстроты ударного движения. Чем больше скорость, тем быстрее кулак достигнет цели;

- краткости ударного движения. Чем короче траектория движения кулака, тем скорее он настигнет цель;

- периода соприкосновения кулака с целью. Чем короче данный период, тем мощнее сила удара. У высококвалифицированных боксеров удар длится от четырнадцати до восемнадцати миллисекунд, если же время увеличить до тридцати миллисекунд удар превращается в толчок (Джероян Г.О. Методика совершенствования скоростно-силовых способностей у боксеров [3]).

Немаловажное значение имеет и сила удара. Чем сильнее нанесен удар, тем значительнее урон получает соперник, что в итоге снижает его активность в схватке.

В.Г. Ивлев указывает на следующие факторы, от которых зависит сила удара в боксе:

- скорость ударного движения (чем выше скорость, тем сильнее удар);
- вес боксера (чем больше вес боксера, тем значительнее ударная масса, а следовательно, и сила удара);
- жесткость удара – она тем больше, чем меньше движений в суставах ударного рычага руки, чтобы увеличить жесткость, необходимо блокировать движения в лучезапястном, локтевом и плечевом суставах их напряжением;
- форма ударного движения, сила удара от ноги и туловища лучше передается к цели через руку в том случае, когда плечо, предплечье и кисть лежат на одной линии – удара [1].

В защите скоростно-силовая подготовка также имеет важное значение. Боксер с более развитой скоростно-силовой подготовкой сможет хорошо двигаться, быстро уклоняться от ударов.

В.М. Кливенко обращает внимание на тот факт, что параллельно с развитием скоростно-силовых качеств должны применяться упражнения, развивающие и выносливость в работе переменной интенсивности со значительными силовыми напряжениями, а также использоваться упражнения, которые совершенствуют ловкость и быстроту двигательной реакции. Так например, упражнения в ударах по мешку развивают скорость и силу удара, длительное же и частое нанесение ударов способствует развитию специальной выносливости [2].

Выводы. Исходя из анализа научно-методической литературы выявили, что в процессе подготовки боксёров на этапе спортивного совершенствования одной из основных задач является развитие у них скоростно-силовых качеств. Проблема скоростно-силовой подготовленности боксеров до настоящего времени остается актуальной и требует дальнейшей

разработки, несмотря на то, что на данном этапе современного спорта накоплено довольно много материала об отдельных сторонах общей и специальной физической подготовленности боксера.

Список литературы.

1. Антонов, В.О. Бокс: учеб. пособие / В.О. Антонов. - Ростов - на - Дону: Феникс, 2007. - 218 с.
2. Атилов, А.А. Современный бокс / А.А. Атилов // Серия «Мастера боевых искусств». - 2013. - №8. - С. 52-64.
3. Бутенко, Б.И. Специальная физическая подготовка боксеров / Б.И. Бутенко // Вопросы современного бокса. - 2014. - №10. - С. 53-59.
4. Филимонов, В.И. Правила бокса / В.И. Филимонов // Педагогические основы обучения и совершенствования. - 2014. - №16. - С. 45-58.

*Евграфова Лиана Ришатовна,
студентка, Факультета физической культуры
группы ЗМППФК 11-18*

E-mail: slr23061994@yandex.ru

*Юламанова Гюзель Миниахметовна
научный руководитель, д-р.пед. наук, профессор БГПУ им.М.Акмуллы*

ВЫЯВЛЕНИЕ ЭФФЕКТИВНЫХ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ВОСПИТАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С РАЗЛИЧНОЙ МОТОРНОЙ АСИММЕТРИИ.

Актуальность. В процессе физического воспитания в общеобразовательных школах на современном этапе особую значимость приобретает аспект разработки и внедрения новых педагогических методик, направленных на совершенствование физических и психофизиологических качеств растущего организма, повышение уровня здоровья молодого поколения. Координационные способности тесно взаимосвязаны с проявлением психических функций (внимание, память, мышление), которые

являются результатом межполушарного функционирования головного мозга. Моторная (двигательная) асимметрия как частный случай межполушарной асимметрии головного мозга является одним из факторов, определяющих надёжность двигательных действий, поскольку асимметрия движений выступает некоторым регулятором качественного выполнения структуры движений, что характеризует успешность профессиональной и спортивной деятельности [4].

Анализ научно-методической литературы позволяет констатировать, что современные учебные программы по физическому воспитанию школьников недостаточно эффективно способствуют развитию координационных способностей у школьников, т.к. не учитывают моторные предпочтения (сторона тела, рука, нога) учащихся, что не позволяет осуществлять «двустороннее» развитие координационных способностей.

Обращение к специальной литературе показало, что вопросы методики воспитания координационных способностей рассмотрены достаточно полно. Это в первую очередь исследования В.И. Лях; Ю.Д. Железняк; В.С. Фарфель и других. Более детальный анализ этих работ показал, что предложенные авторами упражнения для воспитания координационных способностей во многом адресуются без учета особенностей моторной асимметрии, и эти упражнения во многом не подходят детям с различной моторной асимметрией, не отвечают их физическим особенностям.

Результаты исследования и их обсуждение.

Анкетный опрос проводился для выявления эффективных средств и методов для воспитания координационных способностей у детей среднего школьного возраста.

Результаты представлены в таблице 1.

Из таблицы 1 следует, что наиболее эффективными средствами для воспитания координационных способностей у детей среднего школьного возраста, по мнению экспертов, являются специально-подготовительные упражнения (50%) и игровые (30%).

Таблица 1

Результаты анкетного опроса по выявлению эффективных средств и методов для воспитания координационных способностей у детей среднего школьного возраста с различной моторной асимметрии

№ п/п	Вопросы	%	Ранговое место
1. Какой инвентарь, по Вашему мнению, является наиболее эффективным для воспитания координационных способностей у детей среднего школьного возраста?			
1.	набивные мячи	30	1
2.	теннисные мячи	30	1
3.	спортивные снаряды	30	1
4.	гимнастические булавы	10	2
2. Какие из нижеперечисленных методических приемов, по Вашему мнению, наиболее эффективно применять для воспитания координационных способностей у детей среднего школьного возраста?			
1.	Изменение исходных и конечных положений	35	2
2.	Строго заданное варьирование;	20	3
3.	Выполнение привычных двигательных действий в непривычных сочетаниях;	35	1
4.	Выполнение упражнений с исключением зрительного контроля	10	4
3. Какие из нижеперечисленных средств, по Вашему мнению, являются наиболее эффективными для воспитания координационных способностей у детей среднего школьного возраста?			
1.	Общеподготовительные упражнения	20	3
2.	Специально-подготовительные упражнения	50	1
3.	Игровые упражнения	30	2
4. Какая из нижеперечисленных подвижная игра, по Вашему мнению, является наиболее эффективной для воспитания координационных способностей у детей среднего школьного возраста с различной моторной асимметрией?			
1.	«Пушбол»	40	1
2.	«Наступление»	10	4
3.	«Рывок за мячом»	30	2
4.	«Вышибалы»	20	3
5. Какие из нижеперечисленных методов, по Вашему мнению, наиболее эффективно следует применять для воспитания координационных способностей у детей среднего школьного возраста?			

1.	Метод вариативного упражнения	60	1
2.	Расчленено-конструктивный метод	10	3
3.	Метод стандартно-интервального упражнения	30	2

Для воспитания координационных способностей у детей среднего школьного возраста следует применять метод вариативного упражнения (60%).

По мнению экспертов, наиболее эффективным инвентарем для воспитания координационных способностей следует применять набивные мячи, теннисные мячи, спортивные снаряды (30%).

Также эксперты считают, что для воспитания координационных способностей у детей среднего школьного возраста следует применять подвижную игру «Пушбол» (40%) и «Рывок за мячом» (30%).

Для воспитания координационных способностей у детей среднего школьного возраста наиболее эффективными методическими приёмами является выполнение привычных двигательных действий в непривычных сочетаниях; (35%), изменение исходных и конечных положений (35%).

Таким образом, по полученным данным, эксперты считают, что для воспитания координационных способностей у детей среднего школьного возраста следует применять специально-подготовительные и игровые упражнения, метод стандартно-интервального упражнения, «Зеркальное выполнение упражнения, изменений исходных и конечных положений, подвижную игру «Пушбол» и «Рывок за мячом» и инвентарь: набивные мячи, теннисные мячи, спортивные снаряды и рекомендуется их использовать в учебном процессе.

Список литературы

1. Бердичевская, Е.М. Профиль межполушарной асимметрии и двигательные качества / Е.М. Бердичевская // Теория и практика физической культуры. - 1999. - № 9. - С. 43-45.

2. Горская, И.Ю. Теоретические и методологические основы совершенствования базовых координационных способностей школьников с различным состоянием здоровья: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / И.Ю. Горская. - Омск, 2001. - 46 с.
3. Ильин, Е.П. Психомоторная организация человека / Е.П. Ильин. - СПб. Питер, 2003. - 382 с.
4. Лесгафт, П.Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста / П.Ф. Лесгафт // Избр. пед. соч. - М.: Педагогика, 1988. - 359 с.
5. Лях, В.И. Координационные способности : диагностика и развитие / В.И. Лях. - М. : ТВТ Дивизион, 2006. - 290 с.
6. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев, А.Р. Новиков. - М. : Физкультура и спорт, 1991. - 543 с.
7. Мишин, Б.И. Настольная книга учителя физической культуры / Б.И. Мишин. - М. : Аст, 2003. - 526 с.
8. Назаренко, Л.Д. Средства и методы развития двигательных координаций / Л.Д. Назаренко. - М. : Теория и практика физической культуры, 2003. - 259 с.

*Зиянурова Эльвина Рамилевна,
студентка, Факультета физической культуры
группы МПТФК 11-19*

E-mail: zianurovaelvina@gmail.com

*Инна Рифадовна Федулina
научный руководитель, к.пед. наук, доцент БГПУ им.М.Акмуллы*

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ШКОЛЬНИКОВ 10-11 ЛЕТ

Актуальность. Современные условия жизни требуют от человека высокого уровня развития двигательных способностей, особенно координационных способностей, т.е. умения быстро, точно и экономично

управлять сложными двигательными действиями, часто в условиях дефицита времени.

Развитие и улучшение координационных способностей следует рассматривать как один из важных разделов подготовки спортсменов разного уровня мастерства, что происходит благодаря переменной деятельности единоборства, а сопротивление, оказываемое соперником, значительно затрудняет проведение технических действий. Во время спортивного поединка атакующие и защитные действия могут быть использованы в различных комбинациях и последовательности, поэтому само единоборство требует проявления координационных способностей.

Координационная тренировка представляет собой сложный педагогический процесс, который обеспечивается различными функциями систем организма и разделов подготовки. Особое значение имеет выбор направленности педагогических воздействий и подбора средств тренировки. Вопросы средств тренировки при развитии координационных способностей в спортивных видах единоборств изучались такими специалистами как А.М. Петров, Р.М. Закиров, А.С. Перевозников, В.В. Нелюбин и многие другие.

Однако направленность педагогических воздействий тренировки при развитии координационных способностей детей 10-11 лет, занимающихся в детско-юношеских спортивных школах в группах начальной подготовки, изучена недостаточно.

Результаты исследования и их обсуждения.

Под координационными способностями понимаются способности человека к согласованию и соподчинению отдельных движений в единую, целостную двигательную деятельность. Для эффективного формирования координационных способностей необходимо на базе общего подхода к физическому воспитанию выработать конкретные пути и средства совершенствования соответствующих видов координационных способностей с учетом их места и роли в общей системе двигательной деятельности человека. Отсюда и вытекает необходимость классификации координационных

способностей. Применительно к детскому спорту можно выделить следующие наиболее значимые, фундаментальные координационные способности человека в процессе управления двигательными действиями: - способность к реагированию; - способность к равновесию; - ориентационная способность; - дифференцированная способность, разновидностями которой является способность к дифференцированию пространственных, временных и силовых параметров движения; ритмическая способность.

При воспитании координационных способностей В.И. Лях, используются следующие основные методические подходы:

- обучение новым разнообразным движениям с постепенным увеличением их координационной сложности;

- воспитание способности перестраивать двигательную деятельность в условиях внезапно меняющейся обстановки. Этот методический подход также находит большое применение в базовом физическом воспитании, а также в игровых видах спорта и единоборствах;

- повышение пространственной, временной и силовой точности движений на основе улучшения двигательных ощущений и восприятий. Данный методический прием широко используется в ряде видов спорта (спортивной гимнастике, спортивных играх и др.) и профессионально-прикладной физической подготовке;

- преодоление нерациональной мышечной напряженности. Дело в том, что излишняя напряженность мышц (неполное расслабление в нужные моменты выполнения упражнений) вызывает определенную дискоординацию движений, что приводит к снижению проявления силы и быстроты, искажению техники и преждевременному утомлению.

Для развития координационных способностей в физическом воспитании и спорте используются следующие методы: 1) стандартно-повторного упражнения; 2) вариативного упражнения; 3) игровой; 4) соревновательный.

Основным средством для воспитания координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности и

содержащие элементы новизны. Сложность физических упражнений можно увеличивать за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров, а также за счет внешних условий, изменяя порядок расположения средств, их вес, высоту; изменяя площадь опор или увеличивать ее подвижность в упражнениях на равновесие и так далее; комбинируя двигательные навыки; сочетая ходьбу с прыжками, бег и ловлю предметов; выполняя упражнения по сигналу или в ограниченное время. Особой эффективностью обладает методический прием, направленный на представление дополнительной информации. Так, использование зеркала или ориентиров для контроля движения облегчает освоение навыка. Ограниченное или полное исключение, например, зрительной информации (очки, закрывание глаз, затемненное помещение) значительно усложняют выполнение двигательных действий. Наиболее широкую и доступную группу средств для воспитания координационных способностей составляют общеподготовительные гимнастические упражнения динамического характера, одновременно охватывающие основные группы мышц.

Особенности детского организма в том, что в ходе роста и развития строения и функции всех органов и систем непрерывно совершенствуются. Мышцы детей эластичны, поэтому дети способны выполнять движения по большей амплитуде. Однако движения для развития гибкости они выполняют в соответствии с мышечной силой. Излишняя растянутость мышц и связок может привести к их ослаблению, а также к нарушению правильной осанки. Укрепление мышц ног особенно удерживающих в правильном положении продольной и поперечной своды стопы очень важно для двигательной деятельности (ходьба, бег, прыжки) и профилактика плоскостопия. Части стопы окостеневают только лишь к 15 - 16 годам. Скелет детей отличается значительной эластичностью, особенно позвоночник. Межпозвоночные диски (эпифизы) позвоночника остаются хрящевыми до 14 лет, а кости таза срастаются только к 14 - 16 годам. Следовательно, детям младшего школьного возраста нельзя выполнять прыжки на жесткий грунт с высоты более 80 см., а

также длительное время выполнять упражнения сидя. Организм детей отличается малой экономичностью реакции всех органов, высокой возбудимостью нервных процессов, слабостью процессов внутреннего торможения, поэтому дети быстро утомляются.

Средствами развития координационных способностей являются новые, недостаточно освоенные упражнения или известные упражнения, выполняемые в усложненных условиях (дефицит пространства, времени, недостаточная информация о сопернике). К ним относятся все упражнения, содержащие элементы новизны, спортивные и подвижные игры.

Основные методы развития координационных способностей - игровой, соревновательный, повторный (с интервалами отдыха до полного восстановления).

В процессе повышения координационных способностей следует избегать методических ошибок. Поскольку, координационные способности дзюдоистов проявляются в тесной взаимосвязи с другими физическими качествами, то практически все вышеуказанные недостатки в организации или в методике развития других качеств могут быть причинами травм и при развитии координационных способностей.

Совершенствование способности управления движениями производится путем оценки собственных двигательных действий и регуляции параметров движений. Важно заострять мышечные ощущения, возникающие при выполнении приемов. Для этого им необходимо отрабатывать технику с партнерами своего веса и более легкими (на 2-4 кг), на месте и в движении, в начале основной части учебно-тренировочного урока и в конце (когда наступило легкое утомление). Также, рекомендуется развивать способность к расслаблению мышц, применяя элементарные упражнения: напрячь-расслабить мышцы кисти, предплечья, плеча, спины, живота, бедра, голени, стопы.

Выводы.

Основным средством воспитания координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности и

содержащие элементы новизны. Сложность физических упражнений можно увеличить за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров, а также внешних условий, изменяя порядок расположения снарядов, их вес, высоту; изменяя площадь опоры или увеличивая ее подвижность в упражнениях на равновесие и т. п.; комбинируя двигательные навыки; сочетая ходьбу с прыжками, бег и ловлю предметов; выполняя упражнения по сигналу или за ограниченный промежуток времени.

В онтологическом развитии двигательных координаций способность ребенка к выработке новых двигательных программ достигает своего максимума в 11-12 лет. Этот возрастной период определяется многими авторами как особенно поддающийся целенаправленной спортивной тренировке. Замечено, что у мальчиков уровень развития координационных способностей с возрастом выше, чем у девочек.

К числу основных координационных способностей, способствующих развитию ловкости относятся: способность к дифференцированию временных, пространственных, силовых параметров движения; способность к ориентации в пространстве; способность к изменению движений; способность приспосабливаться к изменяющейся ситуации и к необычной постановке задач; способность предугадывать ход изменения ситуации; способность сохранять и поддерживать равновесие.

Список литературы.

1. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.; Издательский центр «Академия», 2002. - 288 с.

2. Зекрин Ф.Х. Динамика совершенствования средств общей и специальной физической подготовки дзюдоистов на различных этапах многолетней тренировки //Детский тренер. 2006. № 2. С. 71-74.

3. Поляев Б.А., Лайшев Р.А., Тарабыкин А.В., Парастаев С.А. Система координации движений у юных спортсменов-единоборцев: возрастные

особенности, способы коррекции //Медико-биологические проблемы спорта. М., 1998. С. 151-159.

4. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. М.: ТВТ Дивизион, 2006. 290 с.

5. Левицкий А.Г. Управление процессом подготовки дзюдоистов с учетом уровня индивидуальной готовности к соревновательной деятельности: автореф. дис. д-ра пед.наук. СПб, 2003. 50 с.

*Иванова Т.П.,
Студентка, Факультета физической культуры
группы МПТФК 11-19
E-mail: farhutdinovaasmina@gmail.com
Тимченко Татьяна Валентиновна
научный руководитель, доцент БГПУ им.М.Акмиллы*

ВОСПИТАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Актуальность. В дошкольном возрасте у ребенка закладываются основы здоровья, долголетия всесторонней двигательной подготовленности и гармоничного физического развития. Болезненный, отстающий в развитии ребенок быстрее утомляется, у него неустойчивое внимание, память.

От здоровья, жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. Поэтому крайне важно правильно организовать занятие физической культурой именно в детстве, что позволит организму накопить силы и обеспечит в дальнейшем не только полноценное физическое, но и разностороннее развитие личности.

Целенаправленное развитие координационных способностей оказывает стимулирующее влияние на формирование таких высших психических функций, как произвольное внимание, память, мышление, воображение. Именно координационные способности оказывают существенное влияние на

формирование умственной сферы ребенка, так как имеют сложные психофизиологические механизмы, основанные на принципах рефлекторной деятельности.

Таким образом, развитие координационных способностей остается довольно актуальной темой, так как они имеют большое значение в жизни ребенка: оказывают влияние на физическое развитие, на развитие умственных способностей, на формирование многих психических процессов.

Старший дошкольный возраст является сенситивным для развития координационных способностей, но, к сожалению, в программах по физическому развитию недостаточно учитываются анатомо – физиологические и психолого-педагогические особенности мальчиков и девочек, кроме ориентировочных показателей уровня развития координационных способностей.

Результаты исследования и их обсуждения. Координация - способность быстро, точно, целесообразно, экономично и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи. К числу основных координационных способностей относятся: способность к ориентированию в пространстве; способность к равновесию; способность к перестраиванию движений; способность к соединению (комбинированию) движений; способность приспосабливаться к изменяющейся ситуации и к необычной постановке задач; способность к выполнению заданий в заданном ритме; способность к управлению времени двигательных реакций; способность предвосхищать (антиципировать) различные признаки движений, условия их выполнения и ход изменения ситуации в целом; способность к рациональному расслаблению мышц.

Существует три вида координации: нервная координация - согласование нервных процессов, управляющих движениями через мышечное напряжение. Это согласованное сочетание нервных процессов, приводящее в конкретных условиях к решению двигательной задачи; мышечная координация - 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 - согласованное сочетание движений звеньев тела в пространстве и во времени, одновременное и последовательное, соответствующее двигательной задаче, внешнему окружению и состоянию человека.

В старшем дошкольном возрасте происходит формирование координационных механизмов и налаживание их взаимодействия с вегетативной нервной системой организма, повышается роль вербальной системы в становлении координационных двигательных механизмов.

На пятом году характерный для дошкольников быстрый рост организма, который несколько замедляется и опять ускоряется в конце дошкольного возраста. Среднее ежегодное увеличение роста дошкольника составляет около 6 см, девочки немного опережают мальчиков. Ежегодно вес ребенка увеличивается на 1,5- 2 кг, изменяются пропорции тела, удлиняются туловище и особенно ноги.

Общее развитие опорно-двигательного аппарата оказывается в повышении координации, ловкости и точности движений.

В возрасте 5,5 – 7 лет совершенствуется деятельность сердечно-сосудистой системы. Мышечные волокна ребенка тонкие и слабые, а следовательно, они гораздо менее возбудимы, чем у взрослых. По мере роста и развития ребенка совершенствуется и его дыхательный аппарат. Дыхание у детей поверхностное и частое.

Для развития координации в упражнениях для рук и ног следует учитывать нарастание сложности. Кроме того, нужно давать упражнения, в которых как бы изолированно тренируются руки, или ноги, или туловище, а затем постепенно вводить упражнения, объединяющие движения рук, ног и туловища. Координация движений невозможна без пространственной ориентировки, она является необходимым компонентом любого двигательного действия.

Так как освоение двигательных координированных действий связано с напряжением внимания, следует первоначально создать у детей представление об этом движении.

Средствами развития координационных способностей выступают почти все двигательные действия (физические упражнения), которые являются для них новыми и необычными. Упражнения, удовлетворяющие хотя бы одному из этих требований, называются координационными. Наиболее широкой и разнообразной является группа общеподготовительных координационных упражнений. Общеподготовительные и специально-подготовительные координационные упражнения можно проводить в форме игровых и соревновательных упражнений, которые являются действенным средством воспитания определенных координационных способностей, так как в этом случае создаются условия для максимального и подчас неожиданного проявления.

Для развития координационных способностей детей дошкольного возраста используют разнообразные методы. Первыми из них следует назвать методы строго регламентированного упражнения, основанные на двигательной деятельности. Эти методы используются в различных вариантах. Их разнообразие зависит оттого, какой ведущий признак (принцип) положен в основу группировки.

По степени избирательности воздействия на координационные способности, как отмечают некоторые авторы координационных способностей, можно говорить о методах избирательно направленного упражнения с воздействием преимущественно на сходные координационных способностей.

По признакам стандартизации или варьирования воздействий на занятиях выделяют методы стандартно-повторного и вариативного (переменного) упражнения.

Методы строго регламентированного варьирования должны занимать больше места при формировании координационных способностей в старшем дошкольном возрасте.

Выводы. Движение – одно из главных условий нормального роста и развития организма. У ребенка существует естественная потребность в двигательной активности, для удовлетворения которой необходимо создавать соответствующие условия и формировать таким образом навыки ходьбы, бега, лазания, метания, плавания. Малоподвижные, вялые дети обычно отстают от сверстников в развитии, часто болеют, плохо учатся.

Двигательная активность способствует укреплению опорно-двигательного аппарата, развивает координацию, стимулирует белковый синтез в мышечных волокнах и увеличение мышечной массы.

К 5-ти годам совершенствуются координация движений и зрительно-пространственное восприятие.

1. Координация - способность быстро, точно, целесообразно, экономично и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи.

Существует три вида координации:

- нервная координация - согласование нервных процессов, управляющих движениями через мышечное напряжение. Это согласованное сочетание нервных процессов, приводящее в конкретных условиях к решению двигательной задачи.

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

В старшем дошкольном возрасте развиваются четыре физических качества (ловкость, статическая и динамическая сила, быстрота) и четыре функционально-двигательные способности (дифференцировка силовых напряжений и пространственных параметров, ориентационные и координационные способности).

Таким образом, координационные способности имеют большое значение в жизни ребенка: оказывают влияние на физическое развитие, на развитие умственных способностей, на формирование многих психических процессов.

2. Рассмотрев анатомо-физиологические особенности детей дошкольного возраста можно сделать вывод:

- процесс роста детского организма меняется усилением роста и замедлением в разные периоды;

- ежегодное увеличение роста дошкольника составляет около 6 см, вес ребенка увеличивается на 1,5 – 2 кг, изменяются пропорции тела, удлиняется туловище и особенно ноги;

- сердечно-сосудистая система характеризуется относительно большой массой сердца, большой шириной отверстий и более широким просветом сосудов, чем значительно облегчается кровообращение;

- особенностью дыхания является определенная зависимость от возраста и пола. У детей возрастом 5,5 – 7 лет дыхание преобладает диафрагмальное;

- происходят прогрессивные изменения высшей нервной деятельности, морфологические изменения в строении головного мозга, увеличивается его вес, усложняется структура аналитико-синтетической деятельности, расширяется сфера влияния словесных раздражителей, сигналов, на развитие деятельности ребенка;

- в дошкольном возрасте интенсивно развиваются все органы чувств;

- восприятие является основой, которая питает мышление чувственным материалом. Ощущение и восприятие носят особенные действия

анализаторов, направленные на обследование предмета, его качеств и свойств.

3. Дошкольный возраст по функциональным возможностям детей, характеру генетического развития двигательной функции является благоприятным для становления многих двигательных проявлений, в том числе и координационных, именно в этот период работу по формированию координационных движений нужно проводить более интенсивно.

Развитие координационных движений нужно осуществлять с раннего возраста. Поэтому работу по развитию координационных способностей нужно проводить, начиная с младших групп. Но так как совершенствование координации у маленьких детей — процесс сложный и трудный, отмечено, что наиболее благоприятный период для развития координационных способностей - это старший дошкольный возраст (дети 5-6 лет).

Дошкольник 5-6 летнего возраста продолжает совершенствовать ранее изученные им упражнения. В этом возрасте ребенку можно предлагать ходьбу по гимнастической скамейке (бревну, бордюру) приставным и переменным шагом с движениями рук (всплеск в ладони перед грудью, над головой) ходьба с мячом в руках. При выполнении этих заданий воспитатель должен обращать внимание на правильную осанку ребенка, уверенность выполнения движений, его умение ориентироваться в пространстве.

4. Средствами развития координационных способностей выступают почти все двигательные действия (физические упражнения), которые являются для них новыми и необычными. Если эти действия (движения) становятся привычными для ребенка, тогда их надо выполнять при изменении способа или формы движений или условий. Если при выполнении двигательных действий от дошкольника требуется проявить повышенную точность, быстроту, рациональность и находчивость при использовании этих действий в различных условиях, то такие упражнения называются координационными.

Педагогические воздействия, направленные на развитие координационных способностей, дают наибольший эффект, если их систематически и целенаправленно применять именно в этом возрасте, который, по-видимому, является ключевым для координационно-двигательного совершенствования.

Для развития координационных способностей детей дошкольного возраста используют разнообразные методы.

Список литературы

1. Донской, Д. Д. Биомеханика. Учебник для институтов физической культуры / Д. Д. Донской, В. М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 264 с.

2. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры / Ю. Ф. Курамшин. - М.: Советский спорт, 2010. – 235 с.

3. Лях, В. И. Координационные способности: диагностика и развитие / В. И. Лях. – М.: ТВТ Дивизион, 2016. – 290 с.

4. Устинова, Т.О. Школьная зрелость как показатель особенностей физического и психического развития детей: выпускная квалификационная работа / Т.О. Устинова; ФГБОУ ВПО «Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого», Кафедра медико-биологических дисциплин и фармакогнозии. – Тула: 2017. – 73 с.

*Истамгалина А.Р.,
студентка, Факультета физической культуры
группы ЗМППФК 11-18*

E-mail: slr23061994@yandex.ru

*Юламанова Гюзель Миниахметовна
научный руководитель, д-р.пед. наук, профессор БГПУ им.М.Акмуллы*

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ ДОШКОЛЬНИКОВ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ СРЕДСТВАМИ ФИТНЕСА.

Актуальность. Одна из основных задач государства – всесторонняя забота о здоровье, физическом воспитании и привлечение к занятиям

массовыми видами спорта детей дошкольного возраста.

Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего детского организма, выделяется двигательная активность. Двигательная активность – это естественная потребность организма в движении, удовлетворение которой – важнейшее условие всестороннего развития и воспитания детей. Изучением спортивной мотивации занимались следующие ученые и педагоги: Р. А. Пилоян, Г. Д. Бабушкин, Е. П. Ильин и др. В то же время недостаточно широко ведутся исследования, направленные на формирование мотивации к занятиям спортом у детей дошкольного возраста в условиях детского сада. Дошкольный возраст является важным сенситивным периодом развития и формирования физического и интеллектуального потенциала детей, в том числе мотивации на занятия различными видами спорта детей.

Результаты исследования и их обсуждение. Возраст 5–7 лет называют часто «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7–10 см.

В течение шестого года быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Вместе с тем имеются индивидуальные различия в этих показателях, а ТАКЖЕ различия их у мальчиков и девочек.

Антропометрические признаки (масса тела, рост, окружность грудной клетки, ширина таза, длина туловища и конечностей) в разной степени взаимосвязаны, это влияет на физическую подготовленность детей, их физиометрические данные в частности на величину показателей становой и кистевой динамометрии.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы.

Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода к шести годам заканчивается. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга может продолжаться.

Позвоночный столб ребенка пяти–семи лет также чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например, при частом поднятии ребенком тяжестей, нарушается осанка, появляется вздутый или отвислый живот, развивается плоскостопие, у мальчиков образуется грыжа.

Эластичность и гибкость детской кости могут стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника (при падении с качелей, с рамы или багажника взрослого велосипеда, где любят катать дошкольников старшие братья- подростки).

У детей пяти–семи лет наблюдается и незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление и закрепление у ребенка плоскостопия, причиной которого могут стать обувь на жесткой подошве большего, чем нужно, размера; излишняя масса тела; перенесенные заболевания.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных рефлексов (рефлексы, получаемые с мышц и сухожилий), вестибулярных рефлексов (реакции вестибулярного аппарата (органа чувств, расположенного во внутреннем ухе человека) на изменения положения головы и туловища в пространстве.) и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры.

Жизненная емкость легких у ребенка пяти-шести лет в среднем – 1100–1200 куб.см., но она зависит и от других факторов (длины тела, типа дыхания и др.). К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число

дыханий в минуту – в среднем 25. Максимальная вентиляция легких к шести годам примерно 42 дц3 воздуха в минуту. При гимнастических упражнениях она увеличивается в 2– 7 раз, а при беге – еще больше.

Формирование мотивации у детей дошкольного возраста необходимо осуществлять абсолютно иначе, то есть с помощью игрового и эмоционального взаимодействия. Систему такой работы можно разделить на два главных направления:

- получение детьми новых двигательных ощущений, конструктивные и взаимно уважительные отношения между учениками и тренером, разумно организованная педагогом вне тренировочная совместная познавательно-рекреационная деятельность детей;

- психолого-педагогические приемы, способствующие формированию у детей дошкольного возраста мотивации к занятиям спортивными упражнениями. Одними из таких приемов является систематическое представление информации детям о пользе занятий и важности двигательной активности в развитии личности человека, поддержание позитивного эмоционального фона занятий, а также приёмы педагогического воздействия, направленные на создание благоприятного психологического климата в детском коллективе.

Выводы. Дошкольный возраст - это один из важнейших и определяющих будущее становление личности, период в развитии ребенка. От состояния здоровья, имеющегося уровня развития, как физического, так и развития психических процессов в большей степени зависит уровень успешности процесса обучения, а также работоспособность и протекание адаптационных процессов ребенка к школьным нагрузкам.

Именно в дошкольный период происходит формирование двигательных навыков, освоение ребенком основ для их будущего совершенствования, формирование мотивационного настроя к занятиям физической культурой и спортом. Конкретно в данный возрастной период должна прививаться любовь к занятиям физическими упражнениями, воспитываться личностные,

морально-волевые и поведенческие качества. Из этого следует, что создается необходимость конкретно на этом этапе сформировать у детей систему знаний, автоматизированных навыков ведения здорового образа жизни и осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Развитие личности посредством спорта начинается со старшего дошкольного возраста, где основной движущей силой заинтересованности спортивной деятельности является мотивация.

Формирование мотивации у детей дошкольного возраста необходимо осуществлять абсолютно иначе, то есть с помощью игрового и эмоционального взаимодействия, используя наглядные, словесные и практические методы.

Список литературы.

1. Абульханова-Славская, К.А. Деятельность и личность / К.А. Абульханова-Славская. – М.: Наука, 2015. – 335 с.
2. Акбаров, Н.Г. Социальные процессы трансформирующегося общества: проблема подростка – проблема страны / Н.Г. Акбаров // Научные труды. – Казань, 2017. – Т. 16. – С. 86-92.
3. Аكوпова, И.Е. Категория ценности в философии XX века / И.Е. Аكوпова // Философия в современном мире. – Калуга, 2013. – № 2. – С. 67-79.
4. Андреева, Г.М. Социальная психология: учебник для студентов факультетов психологии университетов / Г.М. Андреева. – М: Издательство Московского университета, 2014. – 416 с.

Карчина А.К.
Студентка, Факультета физической культуры
группы ЗМПТФК 11-18
anastasija-karchina.karchina@yandex.ru
ФГБОУ ВО «БГПУ им.Акмоллы»
Юламанова Гюзель Минахметовна
научный руководитель, д-р.пед. наук, профессор БГПУ им.М.Акмоллы

ВОСПИТАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Актуальность. Двигательная координация является одной из наиболее главных составных компонентов двигательной подготовки.

Младший школьный возраст наиболее ответственный период в формировании двигательной координации ребёнка. В этом возрасте закладываются основы культуры движений, благополучно осваиваются новые, ранее не известные упражнения и действия. Именно поэтому в этом возрасте происходит важная "закладка фундамента" для развития этих способностей, а также приобретение знаний, умений и навыков при выполнении упражнений на координацию.

Данный возрастной период называется "золотым возрастом", имея в виду темп развития координационных способностей. Ведущую роль при физической трактовке координационных способностей отводят к координационным функциям центральной нервной системы.

При всём многообразии средств развития координационных способностей одним из наиболее эффективных являются подвижные игры, т.к. их применение на уроках физической культуры позволяет комплексно решать проблемы развития координационных способностей особенно в младшем школьном возрасте.

Таким образом, беря во внимание важность вышесказанного, можно отметить особую актуальность темы исследования: «Проектирование процесса воспитания координационных способностей у детей младшего

школьного возраста».

Результат исследования и их обсуждение.

Игровой метод без дополнительных заданий характеризуется тем, что возникающие двигательные задачи ученик должен решать самостоятельно, опираясь на собственный анализ сложившейся ситуации. Например: при игре в баскетбол во время атаки школьник должен сам прогнозировать возможность возникновения той или иной двигательной задачи, а следовательно, и ее решения посредством того или иного двигательного действия (бросать ли мяч по кольцу, или отдать его партнеру, или создать трудности передвижению соперника).

Прекращение обучения новым разнообразным движениям неизбежно снизит способность к их освоению и тем самым затормозит развитие координационных способностей. Воспитание способности перестраивать двигательную деятельность в условиях внезапно меняющейся обстановки. Этот методический подход также находит большое применение в базовом физическом воспитании, а также в игровых видах спорта и единоборствах.

Для развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры используются следующие методы:

- 1) стандартно-повторного упражнения;
- 2) вариативного упражнения;
- 3) игровой;
- 4) соревновательный.

Эффективным методом воспитания координационных способностей является игровой метод с дополнительными заданиями и без них, предусматривающий выполнение упражнений либо в ограниченное время, либо в определенных условиях, либо определенными двигательными действиями и т.п. Игровой метод без дополнительных заданий характеризуется тем, что возникающие двигательные задачи занимающийся

должен решать самостоятельно, опираясь на собственный анализ сложившейся ситуации.

Выводы. Изучив анализ научно-методической литературы по проблеме исследования и практический опыт позволили обосновать рациональный комплекс подвижных игр и игровых упражнений, способствующих оптимальному воспитанию координационных способностей у детей младшего школьного возраста.

Экспериментально установлено, что разработанная нами методика с использованием игровых средств, оказывает положительное воздействие на воспитание координационных способностей у детей 9-10 лет. Использование игровых средств при выполнении разнообразных двигательных действий, выполняемых с различной интенсивностью, в различных сочетаниях является лучшим средством для воспитания такого физического качества, как координация. Важно при этом правильно соблюдать методические условия выполнения упражнений (скорость, темп, продолжительность, число повторений, точность, интервалы отдыха и его характер).

Так, достоверно значимые изменения за время эксперимента произошли во всех показателях тестов. Между группами обнаружены достоверные различия. Таким образом, можно с уверенностью сказать о положительном влиянии разработанной методики на воспитание физических качеств.

Список литературы

1. Ахметов, С.М. Методика физической подготовленности школьников в зависимости от уровня их физического развития / С.М.Ахметов.- Краснодар: КГАФК, 2012. - 224 с.
2. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания / Б.А.Ашмарин. - Москва: ФиС, 2012. - 287 с.
3. Бодров В.А. Психология профессиональной пригодности/ В.А. Бодров.- Москва.: Просвещение, 2013.- 137 с.

*Кашанов Айрат Илдарович,
студентка, Факультета физической культуры
группы ЗМППФК 11-18
Юламанова Гюзель Миниахметовна
научный руководитель, д-р.пед. наук, профессор БГПУ им.М.Акмуллы*

ВЫЯВЛЕНИЕ ЭФФЕКТИВНЫХ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНОШЕЙ 12-13 ЛЕТ В СЕКЦИИ ПО ФУТБОЛУ

Актуальность. Уровень технической подготовленности на современном этапе развития профессионального спорта считается важнейшим составляющим соревновательного успеха, а также определяет эффективность, результативность и зрелищность игры, характеризует степень спортивного мастерства, достижений, признания спортсменов.

Наиболее подверженными тенденциям главенствующей роли технической над остальными видами подготовки являются игровые виды спорта, в том числе, и футбол, что связано: с высочайшим, практически запредельным, уровнем развития физической подготовленности современных спортсменов-футболистов, с усилением тенденции преобладания оборонительных тактических схем ведения игры над атакующими, с большим разнообразием и вариативностью технических элементов и технико-тактических приёмов, со сложностью и многогранностью процесса технической подготовки.

Обращение к специальной литературе показало, что вопросы методики обучения и совершенствования технико-тактической подготовки рассмотрены достаточно полно. Это в первую очередь исследования А.В. Беяева; Ю.Д. Железняк; А.В. Суханова; и других. Более детальный анализ этих работ показал, что предложенные авторами упражнения для совершенствования технико-тактической подготовки во многом адресуются квалифицированным спортсменам, и эти упражнения во многом не подходят юным футболистам, не отвечают их техническим и физическим особенностям.

Результаты исследования и их обсуждение.

Анкетный опрос проводился для выявления эффективных средств и методов для совершенствования технико-тактической подготовки юношей 12-13 лет в секции по футболу.

Результаты представлены в таблице 1.

Из таблицы 1 следует, что наиболее эффективными средствами для совершенствования технико-тактической подготовки юношей 12-13 лет в секции по футболу, по мнению экспертов, являются специально-подготовительные упражнения (60%) и соревновательные (40%).

Таблица 1

Результаты анкетного опроса по выявлению эффективных средств и методов для совершенствования техники нападающего удара у волейболистов 15-16 лет

№ п/п	Вопросы	%	Ранговое место
1. Какой инвентарь, по Вашему мнению, является наиболее эффективным для совершенствования технико-тактической подготовки юношей 12-13 лет в секции по футболу?			
1.	Беговые барьеры.	30	1
2.	Утяжелители	30	1
3.	Парашюты сопротивления.	30	1
4.	Лестницы координации.	10	2
2. Какие из нижеперечисленных средств, по Вашему мнению, являются наиболее эффективными для совершенствования технико-тактической подготовки юношей 12-13 лет в секции по футболу?			
1.	Общеподготовительные упражнения	0	3
2.	Специально-подготовительные упражнения	60	1
3.	Соревновательные упражнения	40	2
3. Какая из нижеперечисленных подвижная игра, по Вашему мнению, является наиболее эффективной для совершенствования технико-тактической подготовки юношей 12-13 лет в секции по футболу?			
1.	«Передачи мяча с перебежками»	30	2
2.	«Футбольный слалом»	40	1
3.	«Параллельный слалом со	20	3

	спринтом»		
4.	«Точный пас»	10	4
4. Какие из нижеперечисленных методов, по Вашему мнению, наиболее эффективно следует принимать для совершенствования технико-тактической подготовки юношей 12-13 лет в секции по футболу?			
1.	Метод целостно-конструктивного упражнения	30	2
2.	Расчленено-конструктивный метод	10	3
3.	Метод сопряженного воздействия	70	1

Для совершенствования технико-тактической подготовки юношей 12-13 лет в секции по футболу следует применять сопряженный метод (70%).

По мнению экспертов, наиболее эффективным инвентарем для совершенствования технико-тактической подготовки юношей 12-13 лет в секции по футболу следует применять беговые барьеры, утяжелители, парашюты сопротивления (30%).

Также эксперты считают, что для совершенствования технико-тактической подготовки юношей 12-13 лет в секции по футболу следует применять подвижную игру «Футбольный слалом» (40%) и «Передачи мяча с перебежками» (30%).

Таким образом, по полученным данным, эксперты считают, что для совершенствования технико-тактической подготовки юношей 12-13 лет в секции по футболу следует применять специально-подготовительные и соревновательные упражнения, сопряженный метод, применять беговые барьеры, утяжелители, парашюты сопротивления, подвижную игру «Футбольный слалом», «Передачи мяча с перебежками» рекомендуется их использовать в учебно-тренировочном процессе.

Список литературы

1. Абельская, Р. С. Внутренняя речь в формировании произвольных действий спортсменов / Р. С. Абельская // Проблемы психологии спорта : сб. тр. Вып. I. - М. : Физкультура и спорт, 1960. - С. 67-87.

2. Абельская, Р. С. Мышление теннисиста в процессе решения тактических задач / Р. С. Абельская // Вопросы психологии спорта : сб. тр. - М. : Физкультура и спорт, 1965. - С. 75-91.

3. Алаторцев, В. А. Роль мышления при достижении трудной цели в спорте / В. А. Алаторцев // Пути достижения трудной цели в спорте : сб. тр. - М. : Физкультура и спорт, 1974. - С. 45-67.

4. Васильев, В. В. Умение видеть поле / В. В. Васильев // Спортивные игры. - 1976. - № 6. - С. 23-24.

5. Гагаева, Г. М. Психология футбола / Г. М. Гагаева. - М. : Физкультура и спорт, 1964. - 139 с.

*Кильдиярова Тансылу Сабировна
студентка, Факультета физической культуры
группы МПОТФК 11-19
Юламанова Гюзель Миниахметовна
научный руководитель, д-р.пед. наук, профессор БГПУ им.М.Акмуллы*

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ АКТИВНОГО ОТДЫХА ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ В ЛЕТНИХ ЛАГЕРЯХ.

Аннотация. В данной статье речь идет о летних лагерях, их значениях и об организации активного отдыха детей. Мы знаем, что главной целью нашего изучаемого учреждения являются правильно организованные условия для воспитания, оздоровления детей. Какие средства нужны для создания такого пространства? Что из себя представляют физкультурно-оздоровительные мероприятия? Который из них является самым эффективным?

Ключевые слова: летний лагерь, спортивные мероприятия, организация отдыха, подростки, оздоровление детей, физическое развитие.

Проблема организации отдыха, оздоровления и занятости детей и подростков в каникулярный период всегда была и остается в центре внимания не только руководителей общеобразовательных учреждений, но и

учреждений дополнительного образования детей, сотрудников региональных и муниципальных органов власти. Жизнедеятельность детского лагеря - это целостная система, в которой заложены возможности укрепления здоровья и одновременно формируются ценностные ориентации. Такую деятельность отличает обогащенное содержание, самостоятельно-творческие способы организации, направленность на всестороннее комплексное развитие детей (физическое, умственное, психическое), всего коллектива лагеря.

Цель деятельности детского летнего лагеря: организовать воспитательное пространство, обеспечивающее необходимые условия для оздоровления, полноценного отдыха детей, развития личности каждого ребенка и его социальной адаптации.

Отдых детей и их оздоровление – это совокупность мероприятий, обеспечивающих развитие творческого потенциала детей, охрану и укрепление их здоровья, профилактику заболеваний у детей, занятие их физической культурой, спортом и туризмом, формирование у детей навыков здорового образа жизни, соблюдение ими режима питания и жизнедеятельности в благоприятной окружающей среде при выполнении санитарно-гигиенических и санитарно-эпидемиологических требований.

Детские лагеря учитывают особенности физического, психического развития школьников, это позволяет разрабатывать развлекательные, экскурсионные программы, которые будут одновременно познавательными и интересными. Детские оздоровительные лагеря, независимо от специализации, призваны обеспечивать полноценный и содержательный отдых и оздоровление детей, а также решать проблемы их развития и воспитания.

Базовое содержание воспитания в лагере основано на принципах создания максимального количества разнообразных клубов, кружков, студий, где нормы и правила взаимодействия вырабатываются самими членами группы, содержательности деятельности, её многообразия, лежащих в основе индивидуальной и коллективной деятельности, свободы выбора

деятельности, коллектива, педагога как необходимых условий самостоятельного, творческого развития и самореализации ребёнка.

Физическое воспитание детей в лагерях – это очень сложный и многогранный вопрос. Одним из основных направлений деятельности детских лагерей является активный отдых с использованием физических упражнений, игр, соревнований. Условия лагеря отдыха могут обеспечить правильный двигательный режим для детей во время каникул, что является мощным оздоровительным средством.

На опыте долголетней организации детских лагерей отдыха наметилась определенная система в организации активного отдыха и физического воспитания детей.

1. Физкультурные мероприятия в режиме дня. Они называются так потому, что входят в ежедневный распорядок дня и в той или иной мере обязательны для всех ребят. К ним относятся «утренняя гимнастика, солнечные и воздушные ванны, купание».

2. Отрядная физкультурная работа. Сюда входят звеньевые и отрядные физкультурные занятия, сборы отрядов с физкультурной тематикой, прогулки, экскурсии, походы, игры на местности.

3. Массовая спортивная работа. Сюда входят спортивные игры отряда «Старты надежд» (спортивные конкурсы, соревнования по различным видам спорта, подвижные и спортивные игры), соревнования по многоборьям, турниры по настольному теннису, бадминтону, городкам, шахматам, шашкам, товарищеские встречи, спартакиады.

4. Учебно-тренировочные занятия кружков (секций), команд по разным видам спорта. В период летних каникул дети, занимающиеся в школьных секциях, нередко должны временно прерывать занятия. Под руководством инструктора по физической культуре, вожатых для них организуются команды, кружки, в которые, несомненно, могут войти и физически подготовленные ребята.

5. Общественно полезные формы труда. Большинство лагерей выезжает

ежегодно на одно и то же место. С годами такие лагеря имеют возможность подготовить комплекс спортивных площадок, сооружений, спортивный инвентарь. Много приходится делать самим школьникам. И в том, что они принимают участие в строительстве и разметке площадок, ремонте инвентаря, есть неоспоримая польза.

6. Агитационно-пропагандистская работа. Детям многое полезно знать: о пользе систематических занятий физическими упражнениями, о пользе утренней гимнастики, о лучших спортсменах, об Олимпийских играх, о спортивных событиях в лагере, стране и мире, о новых рекордах, о видах спорта и т. д.

Беседы, викторины, встречи с мастерами спорта, плакаты, хорошо оформленные результаты соревнований — вот некоторые виды пропаганды и агитации. Но лучшая агитация — систематические занятия, хорошо спланированные и отлично организованные спортивно-массовые мероприятия.

Таким образом, для решения задач физического воспитания в пионерском лагере большую роль играет умелое использование всех перечисленных форм.

Работа с детьми в летних оздоровительных лагерях должна строиться как решение задач, обеспечивающих возникновение новых детских и подростковых сообществ, объединенных не только симпатиями друг к другу, но и содержательными интересами (в данном случае — интересом к спортивным видам деятельности), которые сохраняются и после летнего сезона. Достижение данного эффекта возможно через создание устойчивых групп детей, не только начинающих заниматься спортом в летних оздоровительных лагерях, но способных сохранить этот интерес и продолжить занятия в зимнее время в секциях и кружках детско-юношеских спортивных клубов и школ.

Физическое воспитание в оздоровительном лагере имеет специфические особенности, обусловленные сравнительно коротким периодом пребыванием

в лагере, разнообразием контингента детей по возрасту, состоянию здоровья, уровню физического развития и физической подготовленности. Эти особенности следует учитывать при организации физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий.

Список использованной литературы.

1. Баранник, М. М. Позывные лета: учеб. пособие / М. М. Баранник, Т. С. Борисова. - М.: АСТ, 2009. - 281 с.
2. В помощь организатору детского оздоровительного лагеря: учеб. пособие / под ред. М. Е. Сыроевой. - М.: Проспект, 2010. - 320 с.
3. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. пособие / Я. С. Вайнбаум. - М.: Академия, 2008. – 240 с.
4. Дик, Н. Ф. Организация летнего отдыха и занятости детей: учебник / Н. Ф. Дик. - Ростов н/Д: Феникс, 2006. - 352 с.
5. Дополнительное образование в летнем лагере: авторские программы, занятия кружков / авт.-сост. И. В. Куц. - Волгоград: Учитель, 2007. - 166 с.
6. Железняк, Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: учеб. пособие / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. - М.: Академия, 2010. - 264 с.

*Кузьмина Олеся Владимировна,
студентка, Факультета физической культуры
группы ЗМППФК 11-18
E-mail: lesiakuzminova@gmail.com
Юламанова Гюзель Миниахметовна
научный руководитель, д-р.пед. наук, профессор БГПУ им.М.Акмиллы*

ВЫЯВЛЕНИЕ ЭФФЕКТИВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ ФИТНЕСА И МЕТОДОВ ВОСПИТАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНО-КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ 14-15 ЛЕТ.

Актуальность. В условиях глубоких качественных преобразований социально-экономической сферы особую актуальность приобретает

проблема формирования гармоничной, духовно и физически развитой личности. Физическая активность, по мнению В. К.Бальсевича, является «значимым креативным элементом, формирующим в сочетании с другими факторами физическую культуру человека и являющимся в этом смысле важнейшим компонентом системы воспитания и самовоспитания личности».

Сохранение подрастающего поколения относится к числу наиболее актуальных проблем. Достижение необходимого уровня двигательных координационных способностей является одним из важных факторов здоровья в условиях современного мира. В практике физического воспитания трудно найти вид деятельности, не требующий соответствующего проявления ловкости, точности, равновесия, гибкости, подвижности, прыгучести, меткости, ритмичности, пластичности. Соотношение их показателей определяется содержанием и сложностью двигательного действия, уровнем физического развития и физической подготовленности занимающихся. Кроме того, регулярные занятия физическими упражнениями улучшают телосложение, фигура становится стройной и красивой, движения приобретают выразительность и пластичность. Немало важно и то, что у тех, кто занимается физической культурой и спортом, повышается уверенность в себе, укрепляется сила воли, что помогает достигать поставленные жизненные цели. В настоящее время дополнительное образование в сфере физической культуры и спорта ориентировано на повышение массовости спорта, привлечение населения к занятиям оздоровительной направленности. Выполняется много экспериментальных и теоретических работ, их авторы получили важные сведения в сфере общих основ диагностики, структуры, развития и тренировки двигательных координационных способностей. Но многие аспекты воспитания, повышения их уровня у учащихся 14-15 лет остаются недостаточно изученными, поэтому данный вопрос является актуальным.

Результаты исследования и их обсуждение.

Анкетный опрос проводился для выявления эффективных упражнений с

использованием средств фитнеса и методов для воспитания двигательных-координационных способностей учащихся 14-15 лет.

Результаты представлены в таблице 1.

Из таблицы 1 следует, что наиболее эффективными упражнениями с использованием средств фитнеса для воспитания двигательных-координационных способностей учащихся 14-15 лет, по мнению экспертов, являются упражнения на нестабильных платформах BOSU, CORE (70%) и с использованием амортизатора (30%).

Таблица 1

Результаты анкетного опроса по выявлению эффективных упражнений с использованием средств фитнеса для воспитания двигательных-координационных способностей учащихся 14-15 лет.

№	Вопрос, варианты ответов	Ответы
1	2	3
1	Какие упражнения, на Ваш взгляд, помогут воспитать двигательные-координационные способности учащихся 14-15 лет?	
	А) многократное выполнение кувырков вперед;	40%
	Б) ведение мяча рукой в беге с изменением направления;	40%
	В) бег по пересеченной местности.	20%
2	По Вашему мнению, в какой части урока лучше всего использовать упражнения на воспитание двигательных-координационных способностей?	
	А) подготовительная часть урока;	10%
	Б) основная часть урока;	80%
	В) заключительная часть урока.	10%
3	Какой вариант Вы выберете для воспитания двигательных-координационных способностей учащихся 14-15 лет средствами фитнеса?	
	А) упражнения на степ-платформе;	30%
	Б) упражнения на полусфере BOSU, на платформе CORE	70%
4	При воспитании двигательных-координационных способностей учащихся 14-15 лет средствами фитнеса, по Вашему мнению, нужно уделять больше внимания?	
	А) стойка на одной ноге на нестабильной платформе;	30%
	Б) бег с изменением направления с использованием амортизатора;	20%

	В) стойка на одной ноге с использованием амортизатора;	30%
	Г) многократное выполнение кувырков с использованием утяжелителей.	20%
5	По Вашему мнению, при воспитании двигательных-координационных способностей учащихся 14-15 лет в каких условиях целесообразнее выполнять упражнения:	
	А) на полу или на ровной поверхности;	10%
	Б) на нестабильной поверхности;	50%
	В) на ровной поверхности с закрытыми глазами.	40%
6	Для воспитания двигательных-координационных способностей учащихся 14-15 лет средствами фитнеса, как наиболее целесообразно и эффективно выполнять упражнения?	
	А) работа индивидуально;	40%
	Б) работа в парах;	30%
	В) работа в группах.	30%

В ходе анализа анкеты были получены следующие результаты:

Для воспитания двигательных-координационных способностей учащихся 14-15 лет по 40% экспертов применяют многократное выполнение кувырков вперед и ведение мяча рукой в беге с изменением направления.

По мнению 80% экспертов упражнения на воспитание двигательных-координационных способностей нужно использовать в основной части урока.

Также 70% экспертов считают, что для воспитания двигательных-координационных способностей учащихся 14-15 лет средствами фитнеса нужно выбирать упражнения с использованием нестабильной полусферы BOSU, платформы CORE.

По 30% считают, что при воспитании двигательных-координационных способностей учащихся 14-15 лет средствами фитнеса нужно больше внимания уделять стойке на одной ноге на нестабильной платформе и стойку на одной ноге с использованием амортизатора.

50% специалистов по физической культуре и спорту считают, что при воспитании двигательных-координационных способностей учащихся 14-15 лет целесообразнее выполнять упражнения на нестабильной поверхности.

По мнению экспертов для воспитания двигательных способностей учащихся 14-15 лет средствами фитнеса 40% считают наиболее целесообразно и эффективно выполнять упражнения индивидуально.

Таким образом, по полученным данным, эксперты считают, что в содержание разработанной методики целесообразно включать такие упражнения, как многократное выполнение кувырков вперед, ведение мяча рукой в беге с изменением направления, отдавать предпочтение упражнениям на нестабильной полусфере BOSU, на платформе CORE, добавлять индивидуальную работу с учениками, использовать упражнения в основной части урока.

Список литературы

- 1.Акимова М.К. Психофизиологические особенности. – М.: Физкультура и спорт, 2009.
- 2.Ашмарин Б.А. Педагогика физической культуры. – СПб: ЛГОУ, 2011.
- 3.Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич. – М.: ФиС, 2010. – 208 с.
- 4.Горская И.Ю., Суянгулова Л.А. Базовые координационные способности школьников с различным уровнем здоровья: Монография. - Омск: Издво СибГАФК, 2009.
- 5.Координационные способности [Электронный ресурс] - Режим доступа: http://www.fizkult-ura.ru/physical_kachestva/81
6. Лях, В. И. Тесты в физическом воспитании школьников : пособие для учителя / В. И. Лях. - учеб. изд. - М. : АСТ, 2009.
7. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания) : учебник для ин-тов физкультуры / Л.П. Матвеев .- М. : Физкультура и спорт, 2011.

*Кульмухаметова Т.С.
студентка, Факультета физической культуры
группы МПТФК 11-19*

E-mail: mirzaaxmedova-ufa@mail.ru

*Научный руководитель: Хуснутдинова З.А. (профессор, д.м.н.)
Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы.
Г. Уфа, Россия*

ОТНОШЕНИЕ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДНЕГО УРОВНЯ ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Общеизвестно, что образ жизни молодого поколения определяет будущее нации. Практический опыт отечественной и зарубежной жизни педагогической науки показывает, что научно-техническая революция повышает нервно-психическое напряжение современных школьников и вместе с тем понижает уровень двигательной активности не только в процессе учебно-воспитательной деятельности, но и в повседневной жизни.

Из-за недостаточной психофизической готовности современного школьника к взаимодействию с резко изменившимися условиями окружающей среды наблюдается резкое снижение показателей физического развития, параметров физической работоспособности и состояния здоровья нынешнего поколения. Выход из сложившейся ситуации один: необходимо формировать у молодого поколения правильный здоровый образ жизни.

К сожалению, современная Российская школа не является пока институтом формирования здорового и гармонично развитого человека. Поэтому нынешнее поколение школьников практически не владеет необходимыми знаниями и убеждениями, чтобы осознанно выбирать определенный образ жизни. Поэтому остро стоит вопрос о создании здоровьесберегающей системы учащихся общеобразовательных учреждений России.

Сегодня одним из приоритетных направлений государственной политики в области образования является сохранение и укрепление здоровья школьников. Об этой необходимости в современных условиях заявлено в

национальной образовательной инициативе «Наша новая школа». Одним из направлений реализации этой задачи является внедрение нового Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС СОО). В новых стандартах одной из ключевых идей является формирование культуры здоровья школьника. Повлиять на улучшение здоровья учащихся, изменить их собственное отношение к своему здоровью можно в том случае, если в школе будет создана здоровьесберегающая инфраструктура образовательного учреждения и будут выполняться требования к условиям реализации образовательных программ и просветительской работы с родителями.

По определению ВОЗ, здоровье - это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и дефектов. Соответственно, формирование навыков здоровьесбережения учащихся подразумевает заботу о здоровье учащегося, и это не просто комплекс санитарно-гигиенических норм и правил, свод требований к режиму, питанию, труду, отдыху. Это, прежде всего, забота о гармонической полноте всех физических и духовных сил. Задача школы и любого учителя состоит в следующем: создать условия для включения учащегося в процесс творчества и найти методы, адекватные его психофизиологическим особенностям, помогающие формированию позитивного мышления учащегося и его способности к «конструированию» собственного здоровья.

С целью выявления уровня ориентации обучающегося на здоровый образ жизни нами была разработана специальная программа сбора - анкета. Анкета состояла из 24 вопросов, отражающих субъективную оценку школьниками своего здоровья, самочувствие, поведение в отношении своего здоровья, образ жизни.

Исследование проводилось на базе МОБУ СОШ д. Ибраево Иглинского района Республики Башкортостан. В социологическом опросе приняли участие 41 школьник в возрасте от 10 до 14 лет, в том числе 27 девочек и 14 мальчиков.

Анализ результатов исследования выявил наличие у школьников ряда проблем в состоянии их здоровья, в поведении в отношении его сохранения.

Установлено, что о необходимости бережного отношения к своему здоровью чаще всего с респондентами разговаривают в семейном кругу (48,5% ответов). Только каждый четвертый (28,5%) опрошенный отметил, что обсуждение данной проблемы происходит на различных уроках в школе. Из ответов каждого пятого – шестого (17,4%) следует, что данный вопрос они обсуждают, прежде всего, в кругу своих друзей. Только 5,6% респондентов проблемы здоровья и здоровье сбережения никаким образом не затрагивается. Удельный вес девочек, указавших на внутрисемейные обсуждения о необходимости бережного отношения к своему здоровью, был выше чем в группе мальчиков.

По мнению большинства обучающихся наиболее важными условиями для сохранения здоровья являются выполнение правил здорового образа жизни, благоприятная окружающая среда, регулярные занятия спортом и знания, о том как заботиться о своем здоровье. Далее следуют такие условия, как материальная обеспеченность семьи, отсутствие умственных и физических перегрузок, хорошая наследственность, возможность консультаций и лечения у опытного врача.

Исходя из анализа результатов опроса, выявлено, что большинство школьников соблюдают или стараются соблюдать режим дня, чередовать учебу и отдых, сна и питания (регулярно получают горячий завтрак, а так же питаются в школьной столовой).

Практически каждый второй респондент (46,3%) стремится чередовать учебу и отдых, в том числе активно занимаются спортом в различных секциях (19,5%). Среди респондентов - мальчиков последних было больше, по сравнению с респондентами – девочками. Судя по ответам, девочки предпочитают более спокойные, не требующие лишних усилий занятия в кружках по вязанию, вокалу, интеллектуальные игры и т.д.

С сожалением следует констатировать, что двигательная активность наших респондентов невысока: утреннюю зарядку регулярно выполняют только шесть опрошенных из 41 (14,6%), в том числе четверо это девочки. Значительная часть опрошенных объясняет данный факт нехваткой времени по утрам.

Установлено, что большинство школьников имеют достаточное представление о гигиенических требованиях, необходимых для оздоровления и соблюдения правил личной гигиены (89%). 56,1% школьников практически регулярно используют определенные виды закаливающих процедур, в частности контрастный душ. Из числа опрошенных нами школьников 68,3% имеют нормальный вес.

Из данных опроса выявлена низкая распространенность среди наших респондентов употребление психоактивных веществ: удельный вес некурящих составил 92,7%, а не употребляющих алкогольные напитки - 97,6%. Среди респондентов не оказалось лиц, имеющих опыт употребления каких-либо наркотических или токсических веществ.

Субъективная оценка своего состояния здоровья показала, что отличную оценку своему здоровью дали 17,1% респондентов, хорошую - 43,9% и удовлетворительную - 36,6%. Оставшиеся 2,4% школьников оценили свое здоровье как плохое.

Среди мальчиков был выше удельный вес тех, кто пропускает занятия в связи с заболеванием, в частности острыми респираторными заболеваниями, и травмами.

Таким образом, в результате анонимного анкетирования обучающихся сельского поселения нами выявлен ряд проблем в отношении здоровье сберегающего поведения, в частности недостаточная роль школы в формировании навыков ЗОЖ, низкая двигательная активность и не соблюдение режима дня.

Известно, что главными принципами формирования навыков здоровьесбережения является системность, непрерывность и научная

обоснованность [5]. Семья и школа являются основными источниками формирования как мотивации к ведению здорового образа жизни, сохранению и укреплению здоровья, так и здоровье сберегающего поведения. Навыки здорового образа жизни у детей должны формироваться в результате системного образования, начиная с дошкольного возраста, воспитателями и педагогами. Пример в этом должны подавать, прежде всего, родители.

Литература

1. Абаскалова, Н. П. Теория и практика формирования ЗОЖ учащихся и студентов в системе «Школа-ВУЗ» / Н.П. Абаскалова. - Барнаул, 2014. - 83 с.
2. Басов, А. В. Требования к программам «Здоровье» образовательных учреждений / А. В. Басов, Л. Ф. Тихомирова. - М.: Аркти, 2014. - 172 с.
3. Кулева, С. В. Проблемы создания школы здоровья в условиях инновационного учебного заведения / С. В. Кулева. - М.: Академия, 2015. - 172 с.
4. Хуснутдинова, З.А. Аддиктивное поведение в детско-молодежной среде: проблемы, профилактика / З.А. Хуснутдинова, Э.Н. Сафина, К.В. Максимов. - Уфа, 2017. - 350 с.
5. Смирнов, Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы / Н. К. Смирнов. - М.: Аркти, 2015. - 272 с.

*Кульмухаметова Т.С.
студентка, Факультета физической культуры
группы МПТФК 11-19
E-mail: mirzaaxmedova-ufa@mail.ru
Юламанова Гюзель Миниахметовна
научный руководитель, д-р.пед. наук, профессор БГПУ им.М.Акмуллы*

ВОСПИТАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ 15 -16 ЛЕТ ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ШКОЛЬНОЙ СЕКЦИИ

Актуальность. Подготовка бегуна на средние дистанции - многогранный и сложный педагогический процесс, состоящий из трех

взаимосвязанных компонентов: обучения, тренировки и воспитания, цель которого - обеспечить развитие и совершенствование знаний, умений, двигательных навыков и качеств, необходимых для овладения техникой легкоатлетических упражнений и достижения, предусмотренных планом и программой результатов. Зачастую построение тренировочного процесса происходит по устаревшим методикам, которые основываются лишь на опыте предыдущих поколений, которое не всегда учитывает индивидуальный подход к атлету.

С.М. Блоцкий и В.А. Городовой в своей статье отметили, что большинство спортсменов в ранней юности выполнили большой объем тренировочной работы, а воздействие на организм юных спортсменов тренировочных и соревновательных нагрузок на выносливость изучено еще не достаточно. Особенный дефицит имеют сведения о начальном этапе спортивной подготовки.

Важно отметить, что большое значение имеет рационально построенная спортивная тренировка, особенно для правильного эффективного развития специальной выносливости, скоростно-силовых способностей легкоатлетов тренировочный процесс должен строиться исходя из возраста спортсменов.

Лишь с недавнего времени в практике все чаще стали использовать научно-методический подход, основанный на знаниях, полученных в ходе анализа и ведения статистики. Существенный вклад в разработку этой проблемы внесли такие специалисты как Н. Г. Озолин, В. М. Дьячков, Ю. В. Верхошанский, Е. О. Рыбакова, В. Г. Алабин и др.

Одной из проблем развития специальной выносливости и скоростных силовых способностей бегунов на средние дистанции находится в таком положении, когда, несмотря на накопленное большое количество фактического материала по отдельным вопросам и аспектам, все труднее становится систематизировать и обобщать, а, следовательно, и полноценно использовать его на практике, поэтому данный вопрос является актуальным.

Методы и организация исследования. В ходе тренировочного процесса организм атлета постепенно привыкает к выполнению разнообразных упражнений.

Тренера все чаще используют в тренировке бегуна на короткие дистанции методы частного воздействия, позволяющие последовательно развивать отдельные компоненты отдельного соревновательного упражнения. В тренировочном процессе можно достаточно четко классифицировать упражнения, направленные на совершенствование того или иного элемента.

К основным методам воспитания скоростно-силовых способностей можно отнести:

- 1) методы строго регламентированного упражнения;
- 2) соревновательный метод;
- 3) игровой метод;
- 4) метод круговой тренировки.

Сущность метода строго регламентированного упражнения заключается в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой. Данные методы обладают большими педагогическими возможностями, и позволяют:

- 1) осуществлять двигательную деятельность занимающихся по твердо предписанной программе;
- 2) строго регламентировать нагрузку по объёму и интенсивности, а также управлять её динамикой по ходу занятия;
- 3) точно дозировать интервалы отдыха между упражнениями;
- 4) избирательно воспитывать физические качества.

Соревновательный метод применяется в форме различных тренировочных состязаний (прикидки, эстафеты, гандикапы – уравнивательные соревнования) и финальных соревнований.

Игровой метод используется в процессе физического воспитания для комплексного совершенствования движений при их первоначальном

разучивании, используется для совершенствования физических качеств, потому что в игровом методе присутствуют благоприятные предпосылки для развития ловкости, силы, быстроты, выносливости.

Метод круговой тренировки обеспечивает комплексное воздействие на различные группы мышц. Упражнения выполняются по станциям и подбираются таким образом, чтобы каждая последующая серия включала в работу новую мышечную группу, позволяла значительно повысить объем нагрузки при строгом чередовании работы и отдыха.

В современной тренировке бегунов на средние и длинные дистанции используют следующие методы:

а) непрерывного длительного бега (без пауз, в равномерном или переменном темпе);

б) интервального бега (в чередовании с отдыхом);

Интервальная тренировка считается наиболее эффективной для развития специальной выносливости, но немногие тренеры-преподаватели прибегают к ней в тренировочном процессе. В первую очередь это связано с вероятными малоприятными последствиями для спортсменов (перетренированность и переутомление).

в) соревновательный.

В разные периоды тренировки соотношение применяемых методов бывает различным. Нельзя отдавать предпочтение какому-то одному методу. Необходимо помнить, что все методы тренировки дополняют друг друга, и достижение высоких результатов связано с комплексным их использованием.

Результаты исследования и их обсуждения. Главная цель бега на средние дистанции заключается в том, чтобы пробежать расстояние заданной длины на максимально допустимой скорости. Для достижения этой цели, спортсмен должен направить свои психические и физические качества на резкий старт, который позволит ему легко набрать скорость на дистанции. Максимально возможную скорость бегун должен выдержать до конца дистанции.

В процессе бега спортсмен должен уметь расслаблять незадействованные группы мышц, чтобы не происходило нарушение техники бега. Задачей тренера - научить бегать легко, свободно, без лишних движений и напряжений.

Как бы спортсмен не был подготовлен, его физические способности не позволят ему сохранять максимальную скорость на протяжении всей дистанции. Чем ближе финиш, тем очевиднее снижение скорости (в среднем это 5-8%). Западение скорости приходит с наступлением утомления сил мышц, которые участвуют в отталкивании, и как следствие, уменьшается длина бегового шага, а значит, падает скорость. Для поддержания скорости необходимо увеличить частоту беговых шагов, а это можно сделать за счет движения рук. Бегуну необходимо сохранить достаточно сил, чтобы осуществить финальный рывок, т.к. накопившаяся усталость создает дополнительные трудности и «ломает» технику.

Благодаря современным исследователям, посвященных развитию физических способностей спортсменов, к тренировочному процессу стали подходить с научной точки зрения. Особый интерес вызывает исследования о взаимосвязи силы мышечного сокращения и развиваемой скоростью. Эти физические качества напрямую связаны со скоростно-силовыми качествами спортсмена.

Скоростно-силовые качества - это способности человека к проявлению предельно возможных усилий в кратчайший промежуток времени при оптимальной амплитуде движений. Часто в литературе скоростно-силовые способности сравнивают с «взрывной силой». В основе «взрывной силы» лежат функциональные свойства нервно-мышечной системы. Они позволяют совершать действия с максимальной быстротой действия. Также скоростно-силовые качества зависят от абсолютной силы мышц, проявляемой при предельном их напряжении без ограничения времени. Для развития скоростно-силовых качеств требуется выполнение упражнений в максимальном темпе.

Формы проявления скоростных способностей выступают в различных сочетаниях и в совокупности с другими физическими качествами и техническими действиями: быстрота выполнения целостных двигательных действий, способность как можно быстрее набрать максимальную скорость и способность длительно поддерживать ее.

Взрывная сила – это способность человека прилагать наибольшее усилие за меньший отрезок времени.

Скоростная сила - это способность спортсмена с возможно большей скоростью преодолевать умеренное сопротивление.

Силовая выносливость - это способность как можно более эффективно преодолевать длительные мышечные напряжения.

Благодаря изучению и проводимым исследованиям специалисты приходят к мнению, что в раннем школьном возрасте и далее в юношеском стоит уделять огромное внимание развитию скоростно-силовых качеств.

К 15-16 годам организм ребенка уже имеет схожую физиологию с взрослым спортсменом. Его двигательные качества успешно поддаются тренировке, что позволяет достичь определенных результатов в развитии скоростно-силовых качеств, выносливости.

Силовая составляющая проявляется через двигательную деятельность.

Разные факторы (пол, возраст, индивидуальные особенности) влияют на проявление силы, вклад которых в каждом конкретном случае меняется в зависимости от конкретных двигательных действий. Биохимические и физиологические факторы играют не последнюю роль в формировании силовых качеств.

Анализируя все выше сказанное, можно сделать вывод, что для достижения значительных результатов в развитии скоростно-силовых качеств необходимо в подготовку спортсмена включать разнообразные средства и приемы, направленные на развитие способности занимающегося преодолевать значительные внешние сопротивления при максимально быстрых движениях.

Тренер при составлении набора упражнений должен опираться на способности и уровень физического развития атлета, чтобы достичь успеха в воспитание скоростно-силовых качеств в различных соотношениях проявления силы и быстроты. Для определения эффективности упражнений рекомендуется выполнение контрольных заданий, которые предусматривают многократное изменение показателей: время, расстояние, вес, число повторений и др.

Под функциональным состоянием подразумеваются общее состояние здоровья спортсмена, его психические и физиологические данные. Эти факторы обуславливают продуктивность деятельности в области спорта. Характерная особенность юных спортсменов 14-15 лет – это половое созревание организма. В период полового созревания происходят видимые изменения в строение тела.

Значительно возрастает сила мышц. Наиболее благоприятный период развития качества силы приходится на 14-17 лет. Подростки в этот период хорошо приспособлены к выполнению работы аэробного характера – циклических упражнений умеренной мощности. Сердце в подростковом возрасте продолжает активно расти. И именно в этом возрасте особенно тщательно анализируются показатели развития сердечнососудистой системы. Система дыхания с возрастом совершенствуется. Растет длительность цикла и скорость вдоха, снижается чувствительность дыхательного центра к недостатку кислорода и избытку углекислого газа. В 14-летнем возрасте частота дыхания подростка приближается к взрослому уровню – 16-20 вдохов в минуту. К 14-15 годам заканчивается формирование носовых ходов. Объемы легких зависят от стадий полового созревания. Общая емкость легких у девушек 13 лет составляет примерно 93% от величины этих объемов у 18-летних девушек, а у 13-летних мальчиков – лишь 73%. Стоит отметить, что эффективность дыхания у подростков еще мала. При работе на уровне максимального потребления кислорода (МПК) величина минутного объема дыхания возрастает в 9-10 раз по сравнению с состоянием покоя. В среднем и

старшем школьном возрасте значительное развитие отмечается во всех структурах центральной нервной системы (ЦНС). У подростков существенно улучшается способность к переработке информации, быстрому принятию решения, отмечается повышение эффективности тактического мышления. Возрастные перестройки системы управления обеспечивают более экономное и эффективное выполнение работы. К 15-летнему возрасту достигается наиболее высокие значения гибкости. В подростковом возрасте у детей заканчивается формирование нервной системы, двигательного анализатора, что положительным образом сказывается на развитии таких важных качеств, как ловкость и выносливость.

Благоприятный период развития выносливости приходится на возраст 15-20 лет, когда в достаточной мере развиты функции дыхательной и сердечнососудистой систем, которые отвечают за аэробную работу. Вестибулярная сенсорная система созревает у подростков к 14-летнему возрасту. Таким образом, к 15 годам у подростков сформированы все основные механизмы управления движениями, свойственные для взрослого организма. К 15-ти годам резко улучшаются различные показатели качества быстроты, достигаются взрослые величины. Идет процесс совершенствования центральной регуляции движениями и повышением возбудимости, а также подвижность мышечного аппарата способствует ускорению моторных актов. В юношеском возрасте управления движениями достигает определенного совершенства, что позволяет добиваться рекордных результатов.

На протяжении старшего школьного возраста происходят перемены в обмене веществ и энергии. Увеличение массы тела и повышение двигательной активности вызывают нарастание суточных энергозатрат.

Подростковый возраст, как юношей, так и девушек можно охарактеризовать усиленным развитием и становлением всех органов и систем, которое сопровождается повышением физиологических показателей, которые уже практически принимают значения взрослого человека.

Рассмотренные возрастные изменения создают благоприятные предпосылки для развития выносливости. При условии постоянных занятий управление движениями достигает высокого уровня, позволяя добиваться высоких результатов в различных видах спорта.

Выводы. Большинство авторов считают, что главное в тренировке легкоатлета уделять особое внимание удачно развиваемым физическим качествам. Остальные придерживаются мнения, что следует регулярно совершенствовать сложно развиваемые физические качества. Выполнение серьёзной специальной физической работы по совершенствованию скоростной выносливости у легкоатлетов следует начинать именно в 15-16 лет, на начальном этапе углублённой специализации. Развитие основных систем и органов позволяет юношам переносить большие по объёму и интенсивности нагрузки. Однако, обязательно применяя средства восстановления трудоспособности легкоатлета и введя строгий врачебно-педагогический контроль.

По мнению многих авторов интервальная тренировка будет наиболее эффективной при совершенствовании специальной выносливости бегунов 15-16 лет на средние дистанции.

Зачастую понятие «интервальная тренировка» отождествляют с любым методом, включающим в себя повтор отрезков с чередованием времени отдыха, например, переменным.

На практике повторная и интервальная тренировка вызывает у легкоатлетов и тренеров большое количество вопросов.

Количество разнообразных средств развития специальной выносливости позволяет создать различные тренировочные методики для улучшения тренировочного процесса.

Анализ научной литературы и результатов педагогического эксперимента позволяет сделать следующие выводы:

Развитие специальной выносливости является одной из немаловажных проблем для легкоатлета и она активно обсуждается в научной литературе.

Тренировочный процесс в любом виде спорта является процессом высокой сложности, причем до последнего времени успех спортсмена определялся искусством тренера, его интуицией, способностью точно выявлять индивидуальные способности своего подопечного и определять необходимую меру воздействия объема тренировочных упражнений. На сегодняшний день мы можем говорить уже о «научном подходе» к планированию тренировочного процесса, где интуитивный подход можно заменить на научно обоснованные действия, опирающиеся на эмпирические данные, характеризующие физические данные спортсмена.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Алабин В.Г. Совершенствование системы многолетней тренировки юных легкоатлетов / Автореферат дис. ... доктора педагогических наук: 1993 . Киев, 45 с.: ил.
2. Блоцкий С.М., Горовой В.А. Анализ построения тренировочного процесса юных бегунов на средние дистанции // Веснік Мазырсакага дзяржаўнага педагагічнага ўніверсітэта ім. І.П. Шамякіна. 2017. № 2 (50). С. 58-62.
3. Верхошанский Ю.В. Совершенствование системы управления подготовкой спортсменов высшей квалификации. Принципы построения тренировки в годичном цикле: Сб. науч. тр. / Гос. центр. ин-т физ. культуры; — М.: ГЦОЛИФК, 1980. — 139 с.
4. Врублевский Е.П., Кожедуб М.С. Дифференцированная методика индивидуализации подготовки бегуний на короткие дистанции. В сборнике: Спорт и туризм: администрирование и развитие (СТАР-2017) материалы Международной научно-практической конференции. 2017. С. 36-58.
5. Волобуев А.Л., Маринина Н.Н., Малыгин М.А., Махотина Т.П. Оценка эффективности техники бега на средние дистанции у учащихся школьного возраста // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 3 (181). С. 84-88

*Мамыкина А.Ю.,
Студентка ФФК, группы ЗМПТФК 11-18
Юламанова Гюзель Минахметовна*

научный руководитель, д-р.пед. наук, профессор БГПУ им.М.Акмуллы

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ ДОШКОЛЬНИКОВ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ СРЕДСТВАМИ ФИТНЕСА.

Актуальность. Одна из основных задач государства – всесторонняя забота о здоровье, физическом воспитании и привлечение к занятиям массовыми видами спорта детей дошкольного возраста.

Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего детского организма, выделяется двигательная активность. Двигательная активность – это естественная потребность организма в движении, удовлетворение которой – важнейшее условие всестороннего развития и воспитания детей. Изучением спортивной мотивации занимались следующие ученые и педагоги: Р. А. Пилоян, Г. Д. Бабушкин, Е. П. Ильин и др. В то же время недостаточно широко ведутся исследования, направленные на формирование мотивации к занятиям спортом у детей дошкольного возраста в условиях детского сада. Дошкольный возраст является важным сенситивным периодом развития и формирования физического и интеллектуального потенциала детей, в том числе мотивации на занятия различными видами спорта детей.

Результаты исследования и их обсуждение. Возраст 5–7 лет называют часто «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7–10 см.

В течение шестого года быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Вместе с тем имеются индивидуальные различия в этих показателях, а также различия их у мальчиков и девочек.

Антропометрические признаки (масса тела, рост, окружность грудной клетки, ширина таза, длина туловища и конечностей) в разной степени

взаимосвязаны, это влияет на физическую подготовленность детей, их физиометрические данные в частности на величину показателей становой и кистевой динамометрии.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы.

Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода к шести годам заканчивается. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга может продолжаться.

Позвоночный столб ребенка пяти–семи лет также чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например, при частом поднятии ребенком тяжестей, нарушается осанка, появляется вздутый или отвислый живот, развивается плоскостопие, у мальчиков образуется грыжа.

Эластичность и гибкость детской кости могут стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника (при падении с качелей, с рамы или багажника взрослого велосипеда, где любят катать дошкольников старшие братья- подростки).

У детей пяти–семи лет наблюдается и незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление и закрепление у ребенка плоскостопия, причиной которого могут стать обувь на жесткой подошве большего, чем нужно, размера; излишняя масса тела; перенесенные заболевания.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных рефлексов (рефлексы, получаемые с мышц и сухожилий),

вестибулярных рефлексов (реакции вестибулярного аппарата (органа чувств, расположенного во внутреннем ухе человека) на изменения положения головы и туловища в пространстве.) и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры.

Жизненная емкость легких у ребенка пяти-шести лет в среднем – 1100–1200 куб.см., но она зависит и от других факторов (длины тела, типа дыхания и др.). К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту – в среднем 25. Максимальная вентиляция легких к шести годам примерно 42 дц3 воздуха в минуту. При гимнастических упражнениях она увеличивается в 2– 7 раз, а при беге – еще больше.

Формирование мотивации у детей дошкольного возраста необходимо осуществлять абсолютно иначе, то есть с помощью игрового и эмоционального взаимодействия. Систему такой работы можно разделить на два главных направления:

- получение детьми новых двигательных ощущений, конструктивные и взаимно уважительные отношения между учениками и тренером, разумно организованная педагогом вне тренировочная совместная познавательнорекреационная деятельность детей;

- психолого-педагогические приемы, способствующие формированию у детей дошкольного возраста мотивации к занятиям спортивными упражнениями. Одними из таких приемов является систематическое представление информации детям о пользе занятий и важности двигательной активности в развитии личности человека, поддержание позитивного эмоционального фона занятий, а также приёмы педагогического воздействия, направленные на создание благоприятного психологического климата в детском коллективе.

Выводы. Дошкольный возраст - это один из важнейших и определяющих будущее становление личности, период в развитии ребенка. От состояния здоровья, имеющегося уровня развития, как физического, так и развития психических процессов в большей степени зависит уровень успешности

процесса обучения, а также работоспособность и протекание адаптационных процессов ребенка к школьным нагрузкам.

Именно в дошкольный период происходит формирование двигательных навыков, освоение ребенком основ для их будущего совершенствования, формирование мотивационного настроя к занятиям физической культурой и спортом. Конкретно в данный возрастной период должна прививаться любовь к занятиям физическими упражнениями, воспитываться личностные, морально-волевые и поведенческие качества. Из этого следует, что создается необходимость конкретно на этом этапе сформировать у детей систему знаний, автоматизированных навыков ведения здорового образа жизни и осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Развитие личности посредством спорта начинается со старшего дошкольного возраста, где основной движущей силой заинтересованности спортивной деятельности является мотивация.

Формирование мотивации у детей дошкольного возраста необходимо осуществлять абсолютно иначе, то есть с помощью игрового и эмоционального взаимодействия, используя наглядные, словесные и практические методы.

Список литературы.

1. Абульханова-Славская, К.А. Деятельность и личность / К.А. Абульханова-Славская. – М.: Наука, 2015. – 335 с.
2. Акбаров, Н.Г. Социальные процессы трансформирующегося общества: проблема подростка – проблема страны / Н.Г. Акбаров // Научные труды. – Казань, 2017. – Т. 16. – С. 86-92.
3. Аكوпова, И.Е. Категория ценности в философии XX века / И.Е. Аكوпова // Философия в современном мире. – Калуга, 2013. – № 2. – С. 67-79.
4. Андреева, Г.М. Социальная психология: учебник для студентов факультетов психологии университетов / Г.М. Андреева. – М: Издательство Московского университета, 2014. – 416 с.

*Минерхаева Ильвина Ильхатовна,
студентка, Факультета физической культуры
группы ЗМППФК 11-18, E-mail: ilvina3@mail.ru*

*Юламанова Гюзель Миниахметовна
научный руководитель, д-р.пед. наук, профессор БГПУ им.М.Акмуллы*

ВЫЯВЛЕНИЕ ЭФФЕКТИВНЫХ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ВОСПИТАНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНОШЕЙ 13-14 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ БОКСА.

Актуальность. Физической культуре принадлежит важная роль в воспитании физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием физических и духовных сил. Уровень спортивного мастерства в любом виде спортивной деятельности, в частности бокса, связан с уровнем развития двигательных способностей (силы, быстроты, выносливости) и эффективностью их взаимодействия.

Бокс с его вариативным и конфликтным характером взаимоотношений соперников в бою, высоким эмоциональным напряжением и разнообразным влиянием на организм спортсменов является одним из наиболее сложных видов единоборств. Чрезвычайно высокие требования предъявляются к психике боксера, его физическим качествам, морально-волевой и технико-тактической подготовке. При этом важнейшее значение для боксера имеет физическая подготовка. Особенно это относится к методике развития скоростно-силовых способностей, остающиеся ведущими в боксе, которые требуют тщательного изучения и являются актуальной темой нашего исследования.

Результаты исследования и их обсуждение.

Анкетный опрос проводился для выявления эффективных средств и методов для воспитания скоростно-силовых способностей юношей 13-14 лет средствами бокса.

Результаты представлены в таблице 1.

Из таблицы 1 следует, что наиболее эффективными средствами для воспитания скоростно-силовых способностей юношей 13-14 лет средствами

бокса, по мнению экспертов, являются специально-подготовительные упражнения (60%) и соревновательные (40%).

Таблица 1

Результаты анкетного опроса по выявлению эффективных средств и методов для воспитания скоростно-силовых способностей юношей 13-14 лет средствами бокса

№ п/п	Вопросы	%	Ранговое место
1. Какой инвентарь, по Вашему мнению, является наиболее эффективным для совершенствования техники нападающего удара у волейболистов 15-16 лет?			
1.	набивные мячи	0	4
2.	утяжелители	50	1
3.	теннисные мячи	10	3
4.	резиновые жгуты	30	2
2. Какие из нижеперечисленных средств, по Вашему мнению, являются наиболее эффективными для воспитания скоростно-силовых способностей юношей 13-14 лет средствами бокса?			
1.	Общеподготовительные упражнения	0	3
2.	Специально-подготовительные упражнения	60	1
3.	Соревновательные упражнения	40	2
3. Какая из нижеперечисленных подвижная игра, по Вашему мнению, является наиболее эффективной для воспитания скоростно-силовых способностей юношей 13-14 лет средствами бокса?			
1.	«Салки на ринге»	30	2
2.	«Сто ударов в минуту»	20	3
3.	«Увернись от мяча»	10	4
4.	«Загони в угол»	40	1
4. Какие из нижеперечисленных методов, по Вашему мнению, наиболее эффективно следует принимать для воспитания скоростно-силовых способностей юношей 13-14 лет средствами бокса?			
1.	Метод целостно-конструктивного упражнения	30	2
2.	Расчленено-конструктивный	10	3

	метод		
3.	Метод сопряженного воздействия	70	1

Для воспитания скоростно-силовых способностей юношей 13-14 лет средствами бокса следует применять сопряженный метод (70%).

По мнению экспертов, наиболее эффективным инвентарем для воспитания скоростно-силовых способностей юношей 13-14 лет средствами бокса следует применять утяжелители (50%), резиновые жгуты (30%).

Также эксперты считают, что для воспитания скоростно-силовых способностей юношей 13-14 лет средствами бокса следует применять подвижную игру «Загони в угол» (40%) и «Салки на ринге» (30%).

Таким образом, по полученным данным, эксперты считают, что для воспитания скоростно-силовых способностей юношей 13-14 лет средствами бокса следует применять специально-подготовительные и соревновательные упражнения, сопряженный метод, резиновые жгуты, утяжелители, подвижную игру «Загони в угол» и «Салки на ринге» рекомендуется их использовать в учебно-тренировочном процессе.

Список литературы

1. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич. – М.: ФиС, 2010. – 208 с.

2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания) : учебник для ин-тов физкультуры / Л.П. Матвеев .- М. : Физкультура и спорт, 2011.

3. Назаренко Л.Д. Средства и методы развития двигательных координаций [Текст] : монография. – М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2013.

4. Холодов, Жорж Константинович. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] : Учеб. пособие для вузов / Холодов, Жорж Константинович ; Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 2-е изд., испр. и доп. - М. : Академия, 2010.

*Мулюков Ранзиль Ринатович,
студент, Факультета физической культуры
группы ЗМПТФК 11-18
E-mail: ranzgregor300491@gmail.com
Юламанова Гюзель Миниахметовна
научный руководитель, д-р.пед. наук, профессор БГПУ им.М.Акмуллы*

***ВЫЯВЛЕНИЕ ЭФФЕКТИВНЫХ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ УДАРОВ В ТАЙСКОМ БОКСЕ
УЧАЩИХСЯ 16-17 ЛЕТ.***

Актуальность. На протяжении последних десятилетий в нашей стране наблюдается феномен спонтанного проникновения азиатской физической культуры, в частности восточных единоборств, в практику отечественного физического воспитания и спорта. Это обуславливает необходимость их адаптации к психолого-педагогическим, социальным и культурным условиям подготовки российских спортсменов.

К таким видам восточных единоборств относится тайский бокс. В настоящее время, как показывает практика, подготовка отечественных тай боксеров, осуществляется на основе общих положений теории спорта и спортивных единоборств. Вместе с тем, в этом виде спорта недостаточно изучены особенности соревновательной деятельности, необходима разработка методики обучения базовой технике, требуют исследования вопросы оптимального построения учебно-тренировочного процесса, развития и контроля физических качеств. Кроме того, существует насущная потребность в обосновании рационального построения тренировочного процесса с учетом индивидуальных особенностей женского организма.

Обращение к специальной литературе показало, что вопросы методики обучения и совершенствования ударов рассмотрены достаточно полно. Это в первую очередь исследования О.В. Кравченко; С.Г. Антонов; Ю.Д. Железняк; и других. Более детальный анализ этих работ показал, что предложенные авторами упражнения для совершенствования техники ударов во многом адресуются квалифицированным спортсменам, и эти упражнения во многом не подходят юным боксерам, не отвечают их техническим и

физическим особенностям.

Результаты исследования и их обсуждение.

Анкетный опрос проводился для выявления эффективных средств и методов для совершенствования техники ударов в тайском боксе учащихся 16-17 лет.

Результаты представлены в таблице 1.

Из таблицы 1 следует, что наиболее эффективными средствами для совершенствования техники ударов в тайском боксе учащихся 16-17 лет, по мнению экспертов, являются специально-подготовительные упражнения (60%) и соревновательные (40%).

Таблица 1

Результаты анкетного опроса по выявлению эффективных средств и методов для совершенствования техники ударов в тайском боксе учащихся 16-17 лет

№ п/п	Вопросы	%	Ранговое место
1. Какой инвентарь, по Вашему мнению, является наиболее эффективным для совершенствования техники ударов в тайском боксе учащихся 16-17 лет?			
1.	набивные мячи	20	3
2.	гантели	30	2
3.	теннисные мячи	10	4
4.	утяжелители	40	1
2. Какое оборудование, по Вашему мнению, является наиболее эффективными для совершенствования утяжелители?			
1.	Боксерский шлем	30	1
2.	Боксерские перчатки	30	1
3.	<u>Боксёрский мешок</u>	30	1
4.	Бинт боксерский	10	2
3. Какие из нижеперечисленных средств, по Вашему мнению, являются наиболее эффективными для совершенствования техники ударов в тайском боксе учащихся 16-17 лет?			
1.	Общеподготовительные упражнения	0	3
2.	Специально-подготовительные упражнения	60	1
3.	Соревновательные упражнения	40	2

4. Какая из нижеперечисленных подвижная игра, по Вашему мнению, является наиболее эффективной для совершенствования техники ударов в тайском боксе учащихся 16-17 лет?			
1.	«Сто ударов в минуту»	30	1
2.	«Загони в угол»	30	1
3.	«Отбери мяч»	30	1
4.	«Увернись от мяча»	10	2
5. Какие из нижеперечисленных методов, по Вашему мнению, наиболее эффективно следует принимать для совершенствования техники техники ударов в тайском боксе учащихся 16-17 лет?			
1.	Метод целостно-конструктивного упражнения	30	2
2.	Расчленено-конструктивный метод	10	3
3.	Метод сопряженного воздействия	70	1

Для совершенствования техники ударов в тайском боксе учащихся 16-17 лет следует применять сопряженный метод (70%).

По мнению экспертов, наиболее эффективным инвентарем для совершенствования техники ударов в тайском боксе учащихся 16-17 лет следует применять утяжелители (40%).

Также эксперты считают, что для совершенствования техники ударов в тайском боксе учащихся 16-17 лет следует применять подвижную игру «Сто ударов в минуту», «Отбери мяч», «Загони в угол» (30%).

Для совершенствования техники ударов в тайском боксе учащихся 16-17 лет следует применять оборудования: боксерский шлем, боксерские перчатки, боксерский мешок (30%).

Таким образом, по полученным данным, эксперты считают, что для совершенствования техники ударов в тайском боксе учащихся 16-17 лет следует применять специально-подготовительные и соревновательные упражнения, сопряженный метод, утяжелители, подвижную игру «Сто ударов в минуту», «Отбери мяч», «Загони в угол» и оборудования: боксерский шлем, боксерские перчатки, боксерский мешок и рекомендуется их использовать в учебно-тренировочном процессе.

Список литературы

1. Анализ соревновательного поединка в боксе / Кравченко О.В., Киселев В.А., Свищев И.Д. и др. // Восток Запад: проблемы физической культуры и спорта: Сб. науч. трудов.-Улан-Удэ, Изд-во Бурят, гос. ун-та,- 1998.-Вып. II,- С.50-54.
2. Антонов С.Г. Общедидактические и методические основы подготовки начинающих спортсменов к выбору специализации в спортивном единоборстве: Автореф. дис. .д-ра пед. наук,- СПб., 1997.-43с.
3. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учебное пособие для вузов по спец. 033100 – Физкультура / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – 2-е изд., стер. – М.: Академия, 2004. – 520 с.
4. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 331 с.
5. Садовски Е. Половой диморфизм и индивидуальные особенности развития координационных способностей высококвалифицированных спортсменов восточных единоборств // Теория и практика физической культуры.-1999.-N8.-С.59-62.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр "Академия". 2000. 480 с.

*Мусина А.М.
студентка, Факультета физической культуры
группы МПТФК 11-19
E-mail: zemfacos@mail.ru
Федулина Инна Рифадовна
научный руководитель, доцент БГПУ им.М.Акмуллы*

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНОШЕЙ 13-14 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ДЗЮДО

Актуальность. В настоящее время достаточно высокой популярностью, особенно у юношей, пользуются занятия различными видами единоборств.

Занятия различными видами единоборств (дзюдо, самбо, национальные виды) вызывают интерес и побуждают к двигательной активности юношей, эти занятия связаны с необходимостью ведения здорового образа жизни.

Быстрый рост мирового уровня спортивного мастерства в борьбе, ее возрастающая динамичность, требуют пристального внимания к совершенствованию всех сторон подготовки, от которых зависят спортивные достижения. К числу таких факторов, бесспорно, относится физическая подготовленность борцов, а среди основных слагаемых – гибкость и подвижность суставов.

Современный спорт предъявляет высокие требования к спортсменам и тренировочному процессу.

Дзюдо относится к видам спорта со сложной, многообразной, зачастую не похожей друг на друга по пространственным, временным и динамическим параметрам техникой. В этой связи важнейшей задачей в процессе многолетней подготовки дзюдоистов является координационная подготовка.

Постоянно растущая конкуренция в единоборствах свидетельствует о необходимости разработки новых методик спортивной тренировки, которые могли бы максимально отвечать требованиям, определяемым спецификой вида спорта.

Признавая важную роль координационной подготовки в становлении спортивного мастерства дзюдоистов, вопросы, посвященные разработке и использованию этапов традиционных средств и методов спортивной тренировки представлены явно не полно.

Процесс их применения до сих пор изучен недостаточно, отсутствует научно обоснованная методика их использования в координационной тренировке юношей в возрасте 13-14 лет.

Таким образом, необходимо воспитание координационных способностей у юношей в возрасте 13-14 лет, что позволит повысить эффективность учебно-тренировочного процесса.

Методы и организация исследования. Многие вопросы контроля и методики их формирования и совершенствования остаются дискуссионными, недостаточно разработанными и требуют дальнейшего исследования. В научной и методической литературе нет единого мнения в определении понятий и структуры координационных способностей борцов.

Результаты исследования и их обсуждения. Координационные способности имеют выраженные возрастные особенности. В периоде от 11 до 13-14 лет увеличивается точность дифференцировки мышечных усилий, улучшается способность к воспроизведению заданного темпа движений. Подростки 13-14 лет отличаются высокой способностью к усвоению сложных двигательных координаций, что обусловлено завершением формирования функциональной сенсомоторной системы, достижением максимального уровня во взаимодействии всех анализаторных систем и завершением формирования основных механизмов произвольных движений.

Юноши 13-14 лет, занимающиеся дзюдо отличаются высокой способностью к усвоению сложных двигательных координаций, что обусловлено завершением формирования функциональной сенсомоторной системы, достижением максимального уровня во взаимодействии всех анализаторных систем и завершением формирования основных механизмов произвольных движений.

К числу основных координационных способностей в дзюдо относятся: способность к дифференцированию временных, пространственных, силовых параметров движения; способность к ориентации в пространстве; способность к перестраиванию движений; способность приспосабливаться к изменяющейся ситуации и к необычной постановке задач; способность предугадывать ход изменения ситуации; способность сохранять и поддерживать равновесие.

Основными средствами для воспитания основных физических качеств являются упражнения, выполнение их в обычных, облегченных и затрудненных условиях, а также специальные упражнения.

Применение упражнений в облегченных или затрудненных условиях, с чем связано изменение кинематики и динамики движений, должно осуществляться в диапазоне подвижности двигательного навыка, по возможности ближе к его верхней границе. Это относится и к специальным упражнениям.

Основным средством воспитания координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны.

Чтобы успешно ориентироваться в пространстве, в учебно-тренировочном процессе дзюдоистов следует усложнять условия выполнения тренировочных заданий: совершенствовать обусловленные приемы в различных сочетаниях, выполнять движения в обе стороны, «отыгрывать» или «удерживать» обусловленную оценку, моделировать ситуации соревнований (на фоне усталости, противоборство с известным соперником).

В процессе повышения координационных способностей у дзюдоистов следует избегать следующих методических ошибок:

- применение однообразных упражнений,
- несоответствие сложности упражнения уровню подготовленности занимающихся.

Воспитание координационных способностей у юношей 13-14 лет осуществляются за счет новых упражнений, и упражнений, применяемых в условиях дефицита пространства, недостаточной информации о сопернике и времени и т. д., содержащие абсолютно новые элементы, относящиеся к спортивным и подвижным играм.

Выводы. Исходя из анализа научно-методической литературы выявили, что к координационным способностям, можно отнести такие способности, как ориентирование в пространстве, быстрота реакций в сложных условиях, способность к равновесию, к произвольному расслаблению мышц, к быстроте перестроения и согласования двигательных действий, вестибулярную устойчивость. Занятия дзюдо способствуют развитию

координационных способностей только в том случае, если содержание их соответствует этой задаче. Из общеразвивающих упражнений, направленных на воспитание координационных способностей, наиболее эффективными считаются упражнения из акробатики, спортивных игр и др. Координация зависит от скорости переработки образно-двигательной информации. Если такое качество отсутствует, то увеличение количества избыточной информации и выработка адекватных действий только загрузят перерабатывающую функциональную систему и отвлекут время и энергию. Координационные способности дзюдоиста во многом обуславливаются умением объективно принимать и оперативно переделывать информацию во время поединков.

Список литературы.

- 1.Бойко В.Ф. Физическая подготовка борцов / В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. - Киев: Олимпийская литература, 2010. - 152 с.
- 2.Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник / Ж.К. Холодов. - 10-е изд., испр. - М.: Академия, 2014. - 215 с.
- 3.Шестаков В. Б. Теория и методика детско-юношеского дзюдо / В. Б. Шестаков, С. В. Ерегина. – М.: ОЛМА-Пресс, 2010. – 112 с.
- 4.Физическая культура и спорт: наука, образование, технологии : материалы Всероссийской научно-практической конференции магистрантов (12 апреля 2019 г.) / под ред. Н. Ю. Мищенко, Е. В. Быкова. – Челябинск : Урал ГУФК, 2019. –317-321 с.

*Ндойе М.,
студент, Факультета физической культуры
группы МПТФК 11-19, E-mail: maruf005@mail.ru
Юламанова Гюзель Миниахметовна
научный руководитель, д-р.пед. наук, профессор БГПУ им.М.Акмуллы*

ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНО- КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ УЧАЩИХСЯ 14-15 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ РУКОПАШНЫМ БОЕМ

Актуальность. В настоящее время достаточно высокой популярностью, особенно у юношей, пользуются занятия различными видами единоборств. Занятия различными видами единоборств (бокс, киг-боксинг, каратэ, самбо и др.) вызывают интерес и побуждают к двигательной активности девушек и юношей, эти занятия связаны с необходимостью ведения здорового образа жизни.

Быстрый рост мирового уровня спортивного мастерства в борьбе, ее возрастающая динамичность, требуют пристального внимания к совершенствованию всех сторон подготовки, от которых зависят спортивные достижения. К числу таких факторов, бесспорно, относится физическая подготовленность борцов, а среди основных слагаемых – гибкость и подвижность суставов.

Современный спорт предъявляет высокие требования к спортсменам и тренировочному процессу.

Рукопашный бой представляет собой вид боевой деятельности в ближнем бою с целью уничтожения или выведения из строя противника путем применения оружия, подручных средств и борьбы без оружия.

Двигательно-координационные способности для спортсмена-рукопашника – это способность выполнять нужные движения (действия) правильно, быстро, находчиво, умение координировать свои движения, точно решать внезапно возникающие двигательные задачи, четко выбирать время и место для решительных ударных или бросковых действий, своевременно уходить от ударов или захватов противника. Структуру двигательных действий в рукопашном бою составляют: восприятие ситуации, умственное

решение проблемной задачи и психомоторная реализация принятых решений. Суть этих решений заключается в том, чтобы из всего арсенала двигательных действий (приёмов), известных и выученных, выбрать один, который может дать наибольший эффект, однако складывающаяся в реальном рукопашном бою обстановка может потребовать совершенно нового решения задачи, «изобретения» движения, ранее неизвестного. Двигательно-координационные способности самым тесным образом связаны с деятельностью коры больших полушарий головного мозга. Самым же характерным свойством для всех видов деятельности, которые обеспечиваются корой головного мозга, является их доступность для развития и совершенствования.

Анализ эффективности соревновательной деятельности по рукопашному бою, кикбоксингу, универсальному бою, панкратиону и другим видам единоборств, где проводятся поединки в полный контакт, показал, что победителями и призерами соревнований, как правило, становятся спортсмены, овладевшие в достаточной степени ударной техникой руками из бокса, ударной техникой ногами, а также подсечками, бросками, болевыми и удушающими приемами из других видов единоборств.

Признавая важную роль координационной подготовки в становлении спортивного мастерства дзюдоистов, вопросы, посвященные разработке и использованию этапов традиционных средств и методов спортивной тренировки представлены явно неполно.

Важнейшими двигательными-координационными способностями в единоборствах являются: способность к дифференцированию различных параметров движения (временных, пространственных, силовых и др.), способность к ориентированию в пространстве, способность к равновесию, способность к перестроению движений, способность предвосхищать (антиципировать) различные признаки движений и ход изменения ситуации в целом. Эти важные двигательные-координационные способности во многом

определяют успех и в рукопашном бою. Кроме того, координационные способности лежат в основе проявления различных координационных характеристик техники двигательных действий. Поэтому их рассматривают как вещественные корреляты технической подготовленности спортсменов. В процессе координационной подготовки развитию координационных характеристик техники двигательных действий главным образом и следует уделять особое внимание.

Результаты исследования и их обсуждения. Координационные способности имеют выраженные возрастные особенности. В периоде от 11 до 15 лет увеличивается точность дифференцировки мышечных усилий, улучшается способность к воспроизведению заданного темпа движений. Подростки отличаются высокой способностью к усвоению сложных двигательных координаций, что обусловлено завершением формирования функциональной сенсомоторной системы, достижением максимального уровня во взаимодействии всех анализаторных систем и завершением формирования основных механизмов произвольных движений.

Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза) у мальчиков 11-13 лет, у девочек 10-12 лет. Этот возраст совпадает с этапом начальной спортивной подготовки в рукопашном бою. В следующих возрастных группах (юношей среднего и старшего возраста все виды прогноза затруднены. Если тренер не увидит самого важного в спортсмене до 13 лет, то не увидит и в 17-18 лет.

В современных условиях значительно увеличился объем деятельности, осуществляемой в вероятных и неожиданно возникающих ситуациях, которая требует проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их бионической рациональности. Матвеев Л.П. определяет двигательно-координационные способности – как способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е.

наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

Под этим подразумевают: во-первых, способность целесообразно координировать движения (согласовывать, соподчинять, организовывать их в единое целое) при построении и воспроизведении новых двигательных действий; во-вторых, способность перестраивать координацию движений при необходимости изменить параметры освоенного действия при переключении на иное действие в соответствии с требованиями меняющихся условий.

Холодов Ж.К. в своих трудах, объединяя целый ряд способностей, относящихся к координации движений, разбивает их в определенной мере на три группы. К первой группе относятся способности точно соизмерить и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений. Ко второй - способности поддерживать статическое (позу) и динамическое равновесие, к третьей - способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности).

Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно: способности человека к точному анализу движения; деятельности анализаторов и особенно двигательного; сложности двигательного задания; уровня развития других физических способностей (скоростные способности, гибкость и т.д.); смелости и решительности; возраста; общей подготовленности (занимающихся, т.е. запаса разнообразных двигательных умений и навыков).

В качестве средств воспитания двигательно – координационных способностей могут быть использованы в принципе самые различные физические упражнения, если выполнение их объективно связано с преодолением более или менее значительных координационных трудностей. Воспитание двигательно – координационных способностей идет по двум основным линиям. Первая линия реализуется непосредственно в процессе разучивания новых двигательных действий путем последовательного решения двигательных задач, вытекающих из необходимости согласования

движений и преодоления помех, которые возникают на начальных этапах формирования двигательных умений. Вторая линия в методике воспитания двигательно – координационных способностей характеризуется введением фактора необычности при выполнении привычных действий, предъявляющего дополнительные требования координации движений.

Многие специалисты в области спортивной тренировки говорят о необходимости определения самостоятельной роли координационной тренировки. Однако целенаправленная координационная тренировка мало применяется на учебно-тренировочных занятиях. В разработке научно-методического обеспечения варианта круговой тренировки для совершенствования двигательно-координационных способностей в процессе учебно-тренировочных занятий по рукопашному бою мы видим цель и актуальность данной работы.

Метод круговой тренировки, на наш взгляд, имеет ряд положительных моментов. Во-первых, круговая тренировка дает возможность избирательно или комплексно совершенствовать кондиционные и координационные способности. Во-вторых, широкий диапазон возможностей круговой тренировки позволяет включать наряду с общими подготовительными и специально-подготовительными координационными упражнениями. В-третьих, круговая тренировка может проводиться как по строгой и конкретной программе, так и произвольно.

Выводы. Исходя из анализа научно-методической литературы выявили, что к координационным способностям, можно отнести такие способности, как ориентирование в пространстве, быстрота реакций в сложных условиях, способность к равновесию, к произвольному расслаблению мышц, к быстроте перестроения и согласования двигательных действий, вестибулярную устойчивость. Использование средств фитнеса не только значительно ускоряет процесс воспитания координационных способностей, но и повышает их уровень. Фитнес индустрия не стоит на месте, постоянное внедрение нового оборудования позволяет сделать

значительный скачок в повышении уровня координационных способностей, нестандартный подход к занятиям, их разнообразие приводит к возникновению еще большей мотивации, интереса со стороны детей, тем самым делая занятия более эффективными.

Список литературы.

1. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич. – М.: ФиС, 2010. – 208 с.

2. Гончаров Н.Н. Методика формирования навыков комбинированной системы самозащиты без оружия в процессе профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников силовых ведомств: автореф. дис. канд. пед. наук. Тула, 2012. 18 с. 3.

3. Гончаров Н.Н. Мифы и реальность в боевых искусствах и спортивных единоборствах. Тула: Аквариус, 2016. 96 с. 4. Лях В.И. Координационные способности школьников. Основы тестирования и методики развития // Физическая культура в школе. 2000. № 5. С. 3–10.

4. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания) : учебник для ин-тов физкультуры / Л.П. Матвеев .- М. : Физкультура и спорт, 2011.

5. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика: учеб. пособие. М.: СпортАкадемПресс, 2003. 303 с. Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2020. Вып. 3 127

*Нугаев Э.Р.
студент, Факультета физической культуры
группы МПТФК 11-19, E-mail: Zog1r@mail.ru
Емелева Татьяна Федоровна
научный руководитель, доцент БГПУ им.М.Акмуллы*

ВОСПИТАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЮНОШЕЙ 18-20 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БЕГОМ НА ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ

Актуальность. Выносливость необходима при выполнении любой физической деятельности. В беге на длинные дистанции выносливость

определяет спортивный результат. Выносливость необходима спортсменам не только в процессе соревнований, но и для выполнения большого объёма тренировочной работы, чтобы не уставать от продолжительной разминки и длительных ожиданий между стартами, для быстрого восстановления.

Тренировки спортсменов-стайеров направлены на достижение высокой беговой выносливости, повышение скоростных качеств, улучшение силовой подготовки, совершенствование техники и тактики бега, воспитание высоких волевых качеств и целеустремленности в достижении поставленных целей.

Современная возрастная физиология, биохимия и морфология накопили значительный экспериментальный материал по отдельным вопросам развития выносливости организма.

Также известно, что возраст 18-20 лет является благоприятным для развития быстроты движений. Однако в теории физического воспитания вопросы совершенствования выносливости в спортивных целях у подростков изучены неполно.

Легкая атлетика – спорт, связанный с продолжительной циклической работой, где решающее значение для достижения спортивных результатов имеют высокоразвитые качества общей и специальной выносливости, или, выражаясь научным языком, уровень развития аэробных и анаэробных возможностей организма спортсмена. При недостаточном развитии выносливости немислим высокий уровень общей и специальной подготовок спортсменов.

Результаты исследования и их обсуждения. Одним из важных факторов в процессе подготовки спортсмена являются особенности развития его организма, формирование опорно-двигательного аппарата, то есть анатомо-физиологические особенности юношей 18-20 лет.

Значительный прогресс качества выносливости происходит к 18-19 годам, опорно-двигательный аппарат юношей может выдерживать значительные статические напряжения и выполнять длительную работу, что

обусловлено нервной регуляцией, строением, химическим составом и сократительными свойствами мышц.

Позвоночник юношей старшего возраста вполне может выдержать значительные нагрузки силового характера.

Развитие основных систем и органов позволяет юношам переносить большие по объему и интенсивности нагрузки.

Уровень развития познавательных процессов, создает благоприятные условия для формирования сознательного отношения к упражнениям на выносливость, воспитания необходимых волевых качеств.

Эффективным средством развития специальной выносливости (скоростной, силовой, координационной и т.д.) у юношей являются специально подготовительные упражнения, которые максимально приближены к соревновательным упражнениям по форме, структуре и особенностям воздействия на функциональные системы организма, а также специфические соревновательные упражнения и общеподготовительные средства.

Юношам 18-20 лет, занимающимся бегом на длинные дистанции, для поддержания достаточно высокой скорости на протяжении всей дистанции и для эффективного энергообеспечения, экономного расходования энергии нужно выдерживать определенные технические характеристики каждого движения.

К основным качественным характеристиками техники бега относятся длина и частота шагов.

Результаты бегуна-стайера в значительной степени характеризуются уровнем развития специальной выносливости. Однако специальная выносливость может развиваться только на базе хорошей общей физической подготовки, в частности, общей выносливости. Именно из-за этого основные задачи тренировки стайера - это постоянное развитие и поддержание уровня развития специальной выносливости.

Спортсменам нужно выдерживать определенные технические характеристики каждого движения для поддержания достаточно высокой скорости на протяжении всей дистанции и для эффективного энергообеспечения, экономного расходования энергии

Развитие выносливости бегуна, по мнению В. Н. Платонова, во многом определяется методами тренировки, из них можно выделить три основных:

- 1) непрерывного длительного бега как равномерного, так и переменного;
- 2) прерывного (интервального);
- 3) соревновательного.

Тренировка в беге на длинные дистанции может осуществляться путем сочетания следующих методик: дистанционная тренировка, тренировка на уровне порога, интервальная тренировка, скоростная тренировка.

Выводы. В настоящее время высокие спортивные результаты в беге на выносливость стали доступны для юношей 18-20 лет.

Вместе с тем это не является препятствием к повышению результатов при переходе их в категорию взрослых спортсменов. Современная возрастная физиология, биохимия и морфология накопили значительный экспериментальный материал по отдельным вопросам развития выносливости в онтогенезе в связи с возрастными особенностями организма.

Улучшение выносливости в 18 лет обуславливается постепенным приближением юношей в этом возрасте по общему развитию и развитию качеств (в том числе и выносливости) к уровню взрослых, новым увеличением абсолютного и относительного МПК и приростом процента потребления кислорода.

Тренерам необходимо обратить особое внимание на развитие специальных (специфических) типов выносливости, которыми являются:

- силовая выносливость;
- скоростная выносливость;
- координационная выносливость.

2. Скелетная мускулатура – главный аппарат, при помощи которого совершаются физические упражнения. Хорошо развитая мускулатура является надежной опорой для скелета.

Одним из важных факторов в процессе подготовки спортсмена являются особенности развития его организма, формирование опорно-двигательного аппарата, то есть его анатомо-физиологические особенности юношей 18-20 лет.

Прогресс качества выносливости происходит к 18-19 годам, опорно-двигательный аппарат юношей может выдерживать значительные статические напряжения и выполнять длительную работу, что обусловлено нервной регуляцией, строением, химическим составом и сократительными свойствами мышц.

Таким образом, развитие основных систем и органов позволяет юношам переносить большие по объему и интенсивности нагрузки.

Уровень развития познавательных процессов, создает благоприятные условия для формирования сознательного отношения к упражнениям на выносливость, воспитания необходимых волевых качеств.

3. Эффективным средством развития специальной выносливости (скоростной, силовой, координационной и т.д.) у юношей являются специально подготовительные упражнения, которые максимально приближены к соревновательным упражнениям по форме, структуре и особенностям воздействия на функциональные системы организма, а также специфические соревновательные упражнения и общеподготовительные средства.

4. Юношам 18-20 лет, занимающимся бегом на длинные дистанции, для поддержания достаточно высокой скорости на протяжении всей дистанции и для эффективного энергообеспечения, экономного расходования энергии нужно выдерживать определенные технические характеристики каждого движения.

Выделяют три основных метода развития выносливости стайеров в беге на длинные дистанции: непрерывного длительного бега, в котором используют разминочный, восстановительный и медленный кроссовый бег, длинный кроссовый, темповый кроссовый и длительный кросс; прерывного (интервального) бега, его средства - повторный бег, повторно-переменный сериями и интервальный бег; соревновательный - включает контрольный бег, прикидки и соревнования. Тренировка в беге на длинные дистанции может осуществляться путем сочетания следующих методик: дистанционная тренировка, тренировка на уровне порога, интервальная тренировка, скоростная тренировка.

Список литературы

1. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека. / Бальсевич В.К. - М.: «Теория и практика физической культуры» 2015. - 275с.
2. Бойко, Е.И. Время реакции человека / Е.И. Бойко. - М.: Просвещение, 2014. - 23 с.
3. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник тренера высшей квалификации / В. Н. Платонов. - М.: Советский спорт, 2012. – с 574.

*Сабангулов Рустам Мударисович,
студент, Факультета физической культуры
группы ЗМППФК 11-18, E-mail: aiqul1975@mail.ru
Юламанова Гюзель Миниахметовна
научный руководитель, д-р.пед. наук, профессор БГПУ им.М.Акмуллы*

ВЫЯВЛЕНИЕ ЭФФЕКТИВНЫХ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНОШЕЙ 16-17 ЛЕТ В БАСКЕТБОЛЕ СРЕДСТВАМИ ИНТЕРАКТИВНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Актуальность. В концепции развития школьного спорта главной задачей является определить обеспечение массовости и конкурентоспособности школьных команд. Именно поэтому возникла

необходимость оптимизации учебно-тренировочного процесса по физическому воспитанию за счет использования инновационных средств, методов и организационных форм спортивной тренировки.

Показателем стабильности и качества игры сборной команды баскетболистов на площадке является их технико-тактическая подготовленность. Одним из необходимых условий совершенствования технико-тактической подготовленности баскетболистов студенческих команд является интеграция основных и вспомогательных средств спортивной тренировки, основанная на использовании в учебно-тренировочном процессе метода опосредованной наглядности, зарекомендовавшего себя как высокоэффективное интерактивное тренировочное средство.

С психологической точки зрения познавательная активность - это мера умственного усилия, направленная на удовлетворение познавательного интереса, она отражает такую составляющую мотивационной сферы личности субъекта, как направленность. Уровень познавательной активности характеризует потребностно-мотивационную сторону жизнедеятельности индивида, направленную на конструирование и активное использование когнитивной модели реальности. Познавательный интерес указывает на эмоциональное предпочтение познавательной деятельности перед другими видами деятельности. Познавательная активность как свойство личности субъекта, проявляется в деятельности.

Познавательная активность лежит в основе любой спортивной деятельности баскетболисток на всех возрастных этапах развития. Без достаточно высокого уровня данной активности невозможна эффективная организация учебно-тренировочного процесса.

Отмечая важность проведенных в этой области научных исследований, следует заметить, что проблема технико-тактической подготовки баскетболистов освещена недостаточно: остаются в тени организационно-методические условия опосредованной наглядности.

Результаты исследования и их обсуждение.

Анкетный опрос проводился для выявления эффективных средств и методов для совершенствования технико-тактической подготовки юношей 16-17 лет в баскетболе.

Результаты представлены в таблице 1.

Из таблицы 1 следует, что наиболее эффективными средствами для совершенствования технико-тактической подготовки юношей 16-17 лет в баскетболе, по мнению экспертов, являются специально-подготовительные упражнения (60%) и аудиовизуальные (20%).

Таблица 1

Результаты анкетного опроса по выявлению эффективных средств и методов для совершенствования технико-тактической подготовки юношей 16-17 лет в баскетболе

№	Вопрос, варианты ответов	Ответы
1	2	3
1	Какие ведущие физические качества у баскетболистов 16-17 лет?	
	А) Координационные способности;	20%
	Б) Скоростно-силовые;	40%
	В) Сила;	20%
	Г) Выносливость.	20%
2	По Вашему мнению, какие средства следует использовать при совершенствовании технико-тактической подготовки юношей 16-17 лет в баскетболе?	
	А) общеразвивающие упражнения;	20%
	Б) аудиовизуальные;	20%
	В) специально-подготовительные.	60%
3	«Нужно ли, на Ваш взгляд, применять сетевые технологии и электронные ресурсы для осуществления педагогического взаимодействия в образовательном процессе?»	
	А) да;	70%
	Б) нет.	30%
4	Какие методы вы используете для совершенствования технико-тактической подготовки юношей 16-17 лет в баскетболе?	
	А) метод сопряженного воздействия;	40%
	Б) игровой метод;	20%
	В) метод вариативного упражнения;	20%
	Г) метод стандартно - повторного упражнения.	20%

5	По Вашему мнению, при совершенствовании технико-тактической подготовки юношей 16-17 лет в баскетболе в каких условиях целесообразнее выполнять упражнения:	
	А) выполнение упражнений в облегченных условиях (бег по наклонной дорожке, использование силы тяги подвесок);	20%
	Б) чередование упражнений в затрудненных и обычных условиях, варьирование отягощений;	30%
	В) введение ограничения времени выполнения упражнения, пространственных условий его выполнения.	50%

40% опрошиваемых считают, что ведущим физическим качеством баскетболистов, являются скоростно-силовые способности, 20% отдают предпочтение координационные способности, сила, выносливость.

По мнению 40% опрошиваемых совершенствовать технико-тактическую подготовку юношей 16-17 лет в баскетболе помогут специально-подготовительные упражнения, 20% используют аудиовизуальные, общеразвивающие упражнения.

Для совершенствования технико-тактической подготовки юношей 16-17 лет в баскетболе 70% следует применять сетевые технологии и электронные ресурсы для осуществления педагогического взаимодействия в образовательном процессе и 30% – нет.

40% для совершенствования технико-тактической подготовки юношей 16-17 лет в баскетболе используют метод сопряженного воздействия, также 20% игровой метод, метод вариативного упражнения, метод стандартно-повторного упражнения.

По мнению 50% опрошиваемых при совершенствовании технико-тактической подготовки юношей 16-17 лет в баскетболе целесообразнее выполнять упражнения в условия введения ограничения времени выполнения упражнения, пространственных условий его выполнения, 30% проголосовало за чередование упражнений в затрудненных и обычных условиях, варьирование отягощений, а 20% считают целесообразнее выполнение упражнений в облегченных условиях (бег по наклонной дорожке, использование силы тяги подвесок).

Таким образом, по полученным данным, эксперты считают, что для совершенствования технико-тактическую подготовку юношей 16-17 лет в баскетболе следует применять специально-подготовительные, применяя сетевые технологии и электронные ресурсы для осуществления педагогического взаимодействия в образовательном процессе, методом сопряженного воздействия, выполняя упражнения в условия введения ограничения времени выполнения упражнения, пространственных условий его выполнения

Список литературы

1. Елевич, С.Н. Динамика специальной подготовки баскетболистов высокой квалификации в соревновательном периоде годичного цикла: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Елевич Сергей Николаевич. – М., 2004. – 27 с.
2. Ермаков, С.С. Обучение технике ударных движений в спортивных играх на основе их компьютерных моделей и новых тренажерных устройств: автореф. дис. ... докт. пед. наук: 13.00.04 / Ермаков Сергей Сидорович. – Киев, 1997. – 48 с.
3. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учебное пособие для вузов по спец. 033100 – Физкультура / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – 2-е изд., стер. – М.: Академия, 2004. – 520 с.
4. Железняк, Ю.Д. Совершенствование системы подготовки спортивного резерва в игровых видах спорта: автореф. дис. ... докт. пед. наук: 13.00.04 / Железняк Юрий Дмитриевич. – М., 1981. – 48 с.
5. Зайцева, В.Г. Анализ игровой деятельности баскетболисток как необходимое условие качественного управления тренировочным процессом / В.Г. Зайцева, Л.М. Букалова // Теория и практика физической культуры. – 1985. – № 2. – С. 9-11.
6. Иванов, С.В. Формирование основ техники игры в баскетбол на этапе начальной подготовки: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Иванов Сергей Валерьевич. – М., 2006. – 20 с.

*Трифонов Кирилл Александрович,
студент, Факультета физической культуры
группы ЗМППФК 11-18, E-mail: 89876030063@mail.ru*

*Юламанова Гюзель Миниахметовна
научный руководитель, д-р.пед. наук, профессор БГПУ им.М.Акмуллы*

ВЫЯВЛЕНИЕ ЭФФЕКТИВНЫХ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ГИДРОРЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ С СИНДРОМОМ ДЦП

Актуальность. Детский церебральный паралич (ДЦП) занимает в настоящее время одно из ведущих мест в структуре детской инвалидности. В большинстве стран мира наблюдается тенденция к росту заболеваемости ДЦП, распространённость ДЦП составляет 20-25 случаев на 10 тыс. детей. Одним из основных проявлений ДЦП, приводящим к инвалидизации больных, является нарушение локомоторной функции. Это нарушение имеет характер патологических стереотипов позы и ходьбы и формируется на основе сохраняющих свою патологическую активность тонических рефлексов.

Проблема, по мнению многих авторитетных ученых, практиков, данным источников литературы, заключается, прежде всего, в многофакторности понимания причин возникновения нарушений опорно-двигательного аппарата и выбора наиболее эффективных средств и форм реабилитации. Вопросами гидрореабилитации занимались М.М. Булатова и К.П. Сахновский, В.Н. Мухин и Ю.И. Радыгин, Л.П. Макаренко. В диссертационном исследовании П.В. Кравцевича предложена методика лечебного плавания детей со спастическими формами ДЦП. В диссертационном исследовании А.А. Томенко приведены характеристики разработанной методики обучения плаванию детей-инвалидов с ДЦП, что предусматривает дифференцированный подход с учетом вида первичного повреждения.

Результаты исследования и их обсуждение.

Анкетный опрос проводился для выявления эффективных средств и методов для совершенствования гидрореабилитации детей с синдромом ДЦП.

Результаты представлены в таблице 1.

Из таблицы 1 следует, что наиболее эффективными средствами для совершенствования гидрореабилитации детей с синдромом ДЦП, по мнению экспертов, являются специально-подготовительные упражнения.

Таблица 1

Результаты анкетного опроса по выявлению эффективных средств и методов для совершенствования гидрореабилитации детей с синдромом ДЦП

№	Вопрос, варианты ответов	Ответы
1	2	3
1	Какие подводящие упражнения, на Ваш взгляд, помогут совершенствовать процесс гидрореабилитации детей с синдромом ДЦП?	
	А) передвижение в толще воды с помощью тренера;	34%
	Б) погружение;	32%
	В) лежание в положении на спине.	34%
2	По Вашему мнению, какой метод следует применять при совершенствовании процесса гидрореабилитации детей с синдромом ДЦП?	
	А) стояние с фиксацией на «станке» с постепенным переходом от наклонного положения «станка» к вертикальному и с уменьшением фиксации ребенка;	30%
	Б) различные способы вставания с пола и возвращение к исходному положению;	30%
	В) метод динамической проприоцептивной коррекции.	40%
3	Какое оборудование является наиболее эффективным при совершенствовании процесса гидрореабилитации детей с синдромом ДЦП?	
	А) тренажёра Гросса;	34%
	Б) маятниковый тренажер Юлина;	34%
	В) тренажеры для выполнения корригирующей гимнастики.	32%

4	Для совершенствования процесса гидрореабилитации детей с синдромом ДЦП, по Вашему мнению, какие упражнения наиболее эффективно выполнять в подготовительном периоде?	
	А) упражнения в вертикальном положении с использованием Тренажера Гросса;	34%
	Б) пассивные упражнения с использованием Тренажера Гросса, направленные на развитие двигательной активности детей развитие координационных способностей;	34%
	В) пассивно-активные упражнения.	32%
	5. Какие из нижеперечисленных средств, по Вашему мнению, являются наиболее эффективными для совершенствования техники нападающего удара у волейболистов 15-16 лет?	
	А) Общеподготовительные упражнения	30%
	Б) Специально-подготовительные упражнения	60%
	В) Соревновательные упражнения	10%

34% опрошиваемых для совершенствования процесс гидрореабилитации детей с синдромом ДЦП применяют передвижение в толще воды с помощью тренера, лежание в положении на спине , 32% отдают предпочтение погружению.

По мнению 40% опрошиваемых совершенствовать процесс гидрореабилитации детей с синдромом ДЦП помогут метод динамической проприоцептивной коррекции, 30% используют различные способы вставания с пола и возвращение к исходному положению стояние с фиксацией на «станке» с постепенным переходом от наклонного положения «станка» к вертикальному и с уменьшением фиксации ребенка.

Для совершенствования процесса гидрореабилитации детей с синдромом ДЦП 34% экспертов считают, что следует применять тренажёра Гросса, маятниковый тренажер Юлина, 32% тренажеры для выполнения корригирующей гимнастики.

34% тренеров считают, что в подготовительный период для совершенствования процесса гидрореабилитации детей с синдромом ДЦП наиболее эффективно выполнять упражнения в вертикальном положении с

использованием Тренажера Гросса, пассивные упражнения с использованием Тренажера Гросса направленные на развитие двигательной активности детей развитие координационных способностей, 32% отдали предпочтение пассивно-активным упражнениям.

По результатам анкетирования выявлено, что в содержание разработанной методики целесообразно включить упражнения в вертикальном положении с использованием Тренажера Гросса, пассивные упражнения с использованием Тренажера Гросса направленные на развитие двигательной активности детей развитие координационных способностей, следует применять тренажёра Гросса, маятниковый тренажер Юлина, метод динамической проприоцептивной коррекции, подводящие упражнения передвижение в толще воды с помощью тренера, лежание в положении на спине.

Список литературы

1. Байбуза И.В. Методы физической реабилитации детей с ограниченными возможностями. Херсон: Буква; 2012.
2. Шипицина Л.М., Мамайчук И.И. (сост.) Детский церебральный паралич: хрестоматия. М.; СПб.: Дидактика Плюс; 2013.
3. Кравцевич П.В. Влияние лечебного плавания на функциональные резервы организма детей со спастическими формами детского церебрального паралича: Дис. ... канд. биол. наук. Липецк; 2015.
4. Томенко А.А. Обучение плаванию детей-инвалидов с повреждениями опорно-двигательного аппарата с использованием методов контроля: Автореф. дис. ... канд. наук по физическому воспитанию и спорту. Луцк, 2012.
5. Козьявкин В.И., Ткаченко С.К., Качмар А.А., Бабаглы М.А. Детские церебральные параличи. Основы клинической реабилитационной диагностики. Львов: Медицина свгту; 2011.
6. Булатова М.М., Сахновский К.П. Плавание для здоровья. К.: Здоров'я; 1988; 11-5.

*Туктамышев Тагир Радмирович ,
студента, Факультета физической культуры
группы ЗМПТФК 11-18, E-mail: 79196145740@yandex.ru*

*Юламанова Гюзель Миниахметовна
научный руководитель, д-р.пед. наук, профессор БГПУ им.М.Акмуллы*

ВЫЯВЛЕНИЕ ЭФФЕКТИВНЫХ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНОШЕЙ 14-15 ЛЕТ В СЕКЦИИ ПО ДЗЮДО

Актуальность. Подготовка дзюдоистов - многолетний процесс целесообразного использования знаний, средств, методов и условий, позволяющий направленно воздействовать на развитие занимающихся и обеспечивать необходимую степень их готовности к спортивным достижениям.

Тренеры-преподаватели по дзюдо, независимо от этапа многолетней подготовки спортсменов, должны знать и уметь применять на практике теоретические основы организации процесса подготовки новичков до достижения ими вершин спортивного мастерства для того, чтобы обеспечивать рациональный подбор средств и методов, адекватных задачам каждого этапа, и планировать нагрузки, соответствующие уровню подготовленности дзюдоистов и обеспечивающие поступательный переход их с одного этапа подготовки на другой.

Анализ научно-методической литературы позволяет констатировать, что подготовка дзюдоистов содействует достижению ими состояния «спортивной формы», которое характеризуется оптимальной технической, тактической, физической, психической подготовленностью и выражается в дальнейшем в уровне спортивных результатов, показанных дзюдоистами на тренировках и соревнованиях.

Обращение к специальной литературе показало, что вопросы методики обучения и совершенствования тактической подготовки рассмотрены достаточно полно. Это в первую очередь исследования А.И. Абашина; Ю.Д. Железняк; С.В. Артамонов; и других. Более детальный анализ этих работ

показал, что предложенные авторами упражнения для совершенствования тактической подготовки во многом адресуются квалифицированным спортсменам, и эти упражнения во многом не подходят юным дзюдоистам, не отвечают их тактическим и физическим особенностям.

Результаты исследования и их обсуждение.

Анкетный опрос проводился для выявления эффективных средств и методов для совершенствования тактической подготовки юношей 14-15 лет в секции по дзюдо.

Результаты представлены в таблице 1.

Из таблицы 1 следует, что наиболее эффективными средствами для совершенствования тактической подготовки у дзюдоистов 14-15 лет, по мнению экспертов, являются специально-подготовительные упражнения (60%) и соревновательные (40%).

Таблица 1

Результаты анкетного опроса по выявлению эффективных средств и методов для совершенствования тактической подготовки юношей 14-15 лет в секции по дзюдо

№ п/п	Вопросы	%	Ранговое место
1. Какой инвентарь, по Вашему мнению, является наиболее эффективным для совершенствования тактической подготовки юношей 14-15 лет в секции по дзюдо?			
1.	набивные мячи	40	1
2.	гантели	10	2
3.	теннисные мячи	10	2
4.	резиновые жгуты	40	1
2. Какое оборудование, по Вашему мнению, является наиболее эффективными для совершенствования тактической подготовки юношей 14-15 лет в секции по дзюдо?			
1.	Пружинный держатель	10	2
2.	Замковый держатель	10	2
3.	Татами	40	1
4.	Манекен дзюдо	40	1
3. Какие из нижеперечисленных средств, по Вашему мнению, являются наиболее эффективными для совершенствования тактической подготовки юношей 14-15 лет в секции по дзюдо?			

1.	Общеподготовительные упражнения	0	3
2.	Специально-подготовительные упражнения	60	1
3.	Соревновательные упражнения	40	2
4. Какая из нижеперечисленных подвижная игра, по Вашему мнению, является наиболее эффективной для совершенствования тактической подготовки юношей 14-15 лет в секции по дзюдо?			
1.	«Гладиаторы»	30	1
2.	«Похитить чучело»	30	1
3.	«Передай мяч»	20	2
4.	«Тяни в круг»	20	2
5. Какие из нижеперечисленных методов, по Вашему мнению, наиболее эффективно следует принимать для совершенствования тактической подготовки юношей 14-15 лет в секции по дзюдо?			
1.	Метод целостно-конструктивного упражнения	30	2
2.	Расчленено-конструктивный метод	10	3
3.	Метод сопряженного воздействия	70	1

Для совершенствования тактической подготовки юношей 14-15 лет в секции по дзюдо следует применять сопряженный метод (70%).

По мнению экспертов, наиболее эффективным инвентарем для совершенствования тактической подготовки юношей 14-15 лет в секции по дзюдо следует применять резиновые жгуты, набивные мячи (40%).

Также эксперты считают, что для совершенствования тактической подготовки юношей 14-15 лет в секции по дзюдо следует применять подвижную игру «Гладиаторы», «Похитить чучело» (40%).

Для совершенствования тактической подготовки юношей 14-15 лет в секции по дзюдо следует применять оборудования: татами, манекен дзюдо (40%).

Таким образом, по полученным данным, эксперты считают, что для совершенствования тактической подготовки юношей 14-15 лет в секции по дзюдо следует применять специально-подготовительные и соревновательные упражнения, сопряженный метод, резиновые жгуты, набивные мячи. Подвижную игру «Гладиаторы», «Похитить чучело» и оборудования: татами,

манекен дзюдо и рекомендуется их использовать в учебно-тренировочном процессе.

Список литературы

1. Абашин, А.И. Исследование подходов к построению технико-тактических комбинаций в комплексных видах единоборств/ А.И. Абашин, А.В. Конаков// Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. - 2008. - № 2 (14). - С. 64-66.

2. Акопян, А.О. Дзюдо: примерная программа для системы дополнительного образования детей, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / А. О. Акопян, В. В. Кашавцев, Т. П. Клименко. - М.: Советский спорт, 2003. - 96с.

3. Артамонов С.В. Параметры тренировочных и соревновательных нагрузок юных дзюдоистов 3-4 годов обучения в учебно-тренировочных группах/ С.В.Артамонов//XXI международная научно-практическая конференция по проблемам физического воспитания учащихся «Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире». – Коломна, 2011. – С. 262-264.

4. Барабошкин, А.С. Методика развития силы ударов руками в тренировке бойцов рукопашного боя: автореф. дис. ...канд. пед. наук/ А.С. Бара-бошкин.-М., 2006.- 24с.

5. Близневский, А.А. Влияние результативности соревновательной деятельности дзюдоистов на отношение к занятиям спортом / А.А. Близневский, Г.Д. Бабушкин, А.П. Шумилин // Омский научный вестник. – 2012. – № 2. – С.183-186.

*Федорова Алена Васильевна
студент, Факультета физической культуры
группы ЗМППФК 11-18
Юламанова Гюзель Миниахметовна*

Башкирский государственный педагогический университет им.М.Акумлы

ПРОЕКТИРОВАНИЕ ПРОЦЕССА ВОСПИТАНИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕВУШЕК И ЖЕНЩИН 18-20 ЛЕТ

Аннотация: в данной статье описаны особенности процесса воспитания силовых способностей девушек и женщин; описано содержание двигательных и, в частности, силовых качеств; названы причины из-за которых может быть нарушено формирование силовых качеств; охарактеризованы виды фитнеса, способствующие развитию силовых качеств у девушек женщин.

Ключевые слова: физические (двигательные) качества, силовые качества, фитнес, силовая аэробика, функциональный тренинг.

Актуальность данной проблемы заключается в необходимости повышение качества силовых способностей девушек за счет использования различных спортивных программ. Однако, постоянно меняющиеся условия жизни существенно влияют на мотивы деятельности, наблюдается переоценка прежних ценностей и жизненных ориентаций у современных граждан. Далеко не все взрослые, не говоря уже о детях, осознают важность сохранения собственного здоровья и не видят значительного потенциала в занятиях спортом для сохранения и укрепления здоровья.

Но именно в последнее время стремительно развиваются различные направления фитнеса, призванные угодить даже самому привередливому человеку, особенно юным девушкам и женщинам. Одним из таких направлений является использование при занятии физической активностью программ, направленных на развитие силовых качеств.

Федеральный государственный образовательный стандарт ВПО требует от студентов сформированности целого ряда физических качеств, которые необходимы девушкам и женщинам не только на занятиях

физической культуры, но и вообще в жизни. Одним из таких требований ФГОС ВПО для этого учебного предмета является формирование таких двигательных качеств, как: ловкость, гибкость, быстрота, сила. Под двигательными (физическими) качествами понимают качественные особенности двигательного действия: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. Под силой как физическим качеством (способностью) необходимо понимать преодоление внешнего сопротивления или противодействия ему путем мышечных усилий.

Государство и общество России через требования ФГОС ВПО определили заказ в системе преподавания физической культуры в виде формирования целого ряда физических качеств, так как в современном динамично развивающемся обществе нужны, действительно, здоровые, физически развитые женщины.

Данный вопрос также актуален для нас, потому что формирование силовых качеств способствует становлению полезных и здоровых привычек у девушек и женщин, подготовке их к реальным условиям жизнедеятельности, выводят процесс обучения и воспитания на занятия физкультурой из стен вуза в окружающий мир.

В первую очередь, формирование силовых качеств может быть затруднено из-за недостаточного физического развития девушек и женщин, что, разумеется, замедляет процесс выполнения упражнений. Во-вторых, отрицательно влияет на формирование силовых качеств слабое здоровье девушек и женщин.

Мы считаем, что методические верное обучение девушек и женщин упражнениям, направленным на формирование силовых качеств, способно в значительной степени воздействовать на этот процесс. При этом особую актуальность приобретает выбор методов формирования силовых качеств, соответствующих уровню физической подготовленности, оптимальной возрастной и двигательной активности студенток. В процессе воспитания силовых качеств центральное место занимает проблема оптимального

сочетания методов, включающих относительно стандартные и варьируемые формы упражнений.

В заключение важно отметить, что при совершенствовании силовых качеств важно иметь в виду, что эти качества, которые девушки могут проявить в конкретном движении, зависит от нескольких факторов, главным из которых является уровень физического состояния. Поэтому гораздо правильнее придерживаться комплексного подхода, суть которого заключается, состоит в использовании на одном и том же занятии различных упражнений для формирования силовых качеств.

Сегодня занятия фитнесом позволяют девушкам не только укрепить свое здоровье, подтянуть фигуру, но и формировать силовые качества, больше времени проводить вместе со своими сверстниками, переводя негативную энергию в позитивные эмоции.

Занятия фитнесом для развития силовых качеств у девушек могут успешно реализовываться в следующих формах работы:

- классическая и танцевальная аэробика, на занятиях разучиваются элементы танцев различных стилей, которые обогащают двигательный опыт и повышают культуру движений. Танцевальная аэробика привлекательна, эмоциональна и высокоэффективна для развития координационных способностей и выносливости.

- степ-аэробика позволяет комплексно развивать у занимающихся разнообразные двигательные качества, благоприятно воздействует на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую систему, дыхательную и нервную системы.

- силовая аэробика (функциональный тренинг) позволяет не только тренировать основные системы организма, но и акцентировать нагрузку на отстающих в развитии отдельных группах мышц, исправить дефекты телосложения, нормализовать вес, укреплять мышцы. Функциональный тренинг - это способ увеличить координацию, мышечную силу и

выносливость - и, в конечном счете, строить тело, более приспособленное для повседневной жизни.

Далее мы представляем систему разнообразных фитнес-занятий, способствующих развитию силовых качеств девушек, которую эффективно использовать для повышения физического здоровья и улучшения внешнего вида. Основные виды занятий:

1. Танцевальная аэробика: укрепление мышц, особенно нижней части тела, стимулирование работы сердечно-сосудистой системы, улучшение координации движений и осанки, снижение лишнего веса.

2. Степ-аэробика: профилактика и лечение проблем с суставами, укрепление мышц и восстановление после травм.

3. Аква-аэробика: укрепление тела, улучшение гибкости, растягивание мышц и связок, повышение силы и выносливости, сжигание лишних калорий, успешное восстановление после травм.

4. Слайд-аэробика: оптимальный вид аэробики для желающих избавиться от жировых отложений в области бедер. Служит для укрепления основных мышц тела и развития силовых качеств.

5. Памп-аэробика: направлена на коррекцию фигуры и укрепление мышц.

6. Тай-Бо-аэробика: снятия стресса, повышение тонуса и настроения, регулирование работы сердца, улучшение общего самочувствия.

7. Спиннинг, или сайкл-рибок: укрепление мышц рук и ног, ягодиц и живота, развитие силовых качеств.

8. Резист-бол: коррекция фигуры, развитие координации движений, гибкости, силы. Способствует исправлению осанки и укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

9. Треккинг-аэробика: улучшение общего физического состояния организма и развитие силовых качеств.

Доказано, что девушки, ведущие активный образ жизни и занимающиеся силовыми видами спорта, более дисциплинированы, лучше учатся и меньше устают. Занятия силовым фитнесом помогают им преодолеть неуверенность в себе и обрести физическое и душевное равновесие.

Список литературы

1. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений [Текст] / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – 3-е изд. - М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 528 с.
2. Государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования по специальности 022300 – Физическая культура и спорт. – М.: Просвещение, 2010. – 32 с.
3. Лаптев А.П. Управление физическим развитием [Текст] / А.П. Лаптева. – Москва, 2013. – 180 с.

*Юсупов Я.З.,
студент, Факультета физической культуры
группы ЗМПТФК 11-18
Юламанова Гюзель Миниахметовна
научный руководитель, д-р.пед. наук, профессор БГПУ им.М.Акмуллы*

ВЫЯВЛЕНИЕ ЭФФЕКТИВНЫХ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТАКТИКИ НАПАДЕНИЯ ЮНОШЕЙ 14-15 ЛЕТ В СЕКЦИИ ПО ФУТБОЛУ

Актуальность. В фундаментальных исследованиях последних лет среди приоритетных направлений дальнейшей разработки проблемы повышения эффективности тактической подготовки юных футболистов выделяется необходимость построения тренировки на основе учета возрастных закономерностей соревновательного и тренировочного объемов разносторонности техники и тактики игры.

Детерминированность тактической подготовки возрастными закономерностями структуры соревновательной деятельности (СД) юных футболистов предусматривает необходимость дифференцировки и построения ее по принципу интегральной подготовки. Содержательная сторона, в частности технология планирования и методика тренировки на основе учета разносторонности техники и тактики игры юных футболистов, остается недостаточно разработанной, что обуславливает актуальность дипломного исследования.

Обращение к специальной литературе показало, что вопросы методики обучения и совершенствования тактической подготовки рассмотрены достаточно полно. Это в первую очередь исследования А.В. Беляева; Ю.Д. Железняк; А.В. Суханова; и других. Более детальный анализ этих работ показал, что предложенные авторами упражнения для совершенствования технико-тактической подготовки во многом адресуются квалифицированным спортсменам, и эти упражнения во многом не подходят юным футболистам, не отвечают их техническим и физическим особенностям.

Результаты исследования и их обсуждение.

Анкетный опрос проводился для выявления эффективных средств и методов для совершенствования тактики нападения юношей 14-15 лет в секции по футболу.

Результаты представлены в таблице 1.

Из таблицы 1 следует, что наиболее эффективными средствами для совершенствования тактики нападения юношей 14-15 лет в секции по футболу, по мнению экспертов, являются специально-подготовительные упражнения (60%) и соревновательные (40%).

Таблица 1

Результаты анкетного опроса по выявлению эффективных средств и методов для совершенствования тактики нападения юношей 14-15 лет в секции по футболу

№ п/п	Вопросы	%	Ранговое место
-------	---------	---	----------------

1. Какие из нижеперечисленных средств, по Вашему мнению, являются наиболее эффективными для совершенствования технико-тактической подготовки юношей 12-13 лет в секции по футболу?			
1.	Общеподготовительные упражнения	0	3
2.	Специально-подготовительные упражнения	60	1
3.	Соревновательные упражнения	40	2
2. Какая из нижеперечисленных подвижная игра, по Вашему мнению, является наиболее эффективной для совершенствования технико-тактической подготовки юношей 12-13 лет в секции по футболу?			
1.	«Пустое место»	32	2
2.	«У медведя на бору»	34	1
3.	«Салки»	34	1
3. Какие из нижеперечисленных методов, по Вашему мнению, наиболее эффективно следует принимать для совершенствования технико-тактической подготовки юношей 12-13 лет в секции по футболу?			
1.	Метод целостно-конструктивного упражнения	30	2
2.	Расчленено-конструктивный метод	10	3
3.	Метод сопряженного воздействия	70	1
4. Для совершенствования тактики игры, по Вашему мнению, какие упражнения наиболее эффективно выполнять в подготовительном периоде?			
1.	Прыжковые упражнения	25	2
2.	Упражнения с технико-тактическими действиями	50	1
3.	Игровые упражнения	25	2

Для совершенствования тактики нападения юношей 14-15 лет в секции по футболу следует применять сопряженный метод (70%).

По мнению экспертов, наиболее эффективным упражнением для совершенствования тактики нападения юношей 14-15 лет в секции по футболу следует применять упражнения с технико-тактическими действиями.

Также эксперты считают, что для совершенствования тактики нападения юношей 14-15 лет в секции по футболу следует применять подвижную игру «У медведя на бору» (34%) и «Салки» (34%).

Таким образом, по полученным данным, эксперты считают, что для совершенствования тактики нападения юношей 14-15 лет в секции по футболу следует применять специально-подготовительные и соревновательные упражнения, сопряженный метод, применять подвижную игру «У медведя на бору», «Салки», упражнения с технико-тактическими действиями, рекомендуется их использовать в учебно-тренировочном процессе.

Список литературы

1. Анатомо-физиологические и психологические особенности детей младшего школьного возраста. - [Электронный ресурс].
2. Андреев, С. Н. Футбол в школе: Кн. для учителя. - М.: Просвещение, 1986. - 144 с.
3. Бакшин С.Г. Оценка пространственно-временных характеристик двигательной деятельности футболистов высокой квалификации. -Краснодар, 1999.
4. Блюдик В.С. Новое в тренировке юных футболистов //Теория и практика физической культуры. - 2005. - №8. - С.40-41.
5. Борисенко, Е. Физическая подготовка [Электронный ресурс]: режим доступа - #"justify">