

УДК 378.147

АТЛЕТИЧЕСКОЕ МНОГОБОРЬЕ В СТРУКТУРЕ ЭЛЕКТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ

Ирина Борисовна Макарова, преподаватель, Лада Сергеевна Левичева, преподаватель, Ольга Юрьевна Джорджевич, преподаватель, Татьяна Викторовна Костырева, преподаватель, Ирина Анатольевна Титкова, преподаватель, Тверской государственный университет; Дмитрий Николаевич Черногоров, кандидат педагогических наук, доцент, Московский городской педагогический университет

Аннотация

В статье представлен опыт реализации методики занятий на элективных курсах по физической культуре с применением средств атлетического многоборья и ее влияния на физическую подготовленность студенток Тверского государственного университета. Полученные результаты уровня физической подготовленности студенток позволили обосновать эффективность разработанной методики и возможность использования средств атлетического многоборья в системе физического воспитания студентов. Цель исследования – оценить влияние занятий атлетическим многоборьем на физическую подготовленность студенток Тверского государственного университета. Методы и организация исследования. В работе были использованы следующие методы исследования: изучение и анализ литературы по проблеме исследования, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, метод статистической обработки данных. В начале эксперимента проводились контрольные испытания в отжиманиях от опоры 40 см, подъеме туловища с гимнастической палкой за головой из исходного положения лежа на скамье, подъеме ног из исходного положения лежа, выпрыгиваниях из приседа и в педалировании велоэргометра в течении 5 минут. Эксперимент длился три месяца. Вывод – студенты экспериментальной группы показали более высокие результаты по сравнению с контрольной группой, а именно в отжиманиях от опоры 40 см в 2,9 раза, в подъеме туловища с гимнастической палкой за головой увеличился из ИП лежа в 3,2 раза, в подъеме ног из ИП лежа в 2,3 раза, в выпрыгиваниях из приседа в 1,4 раза, результат, показанный на велоэргометре в 1,9 раз.

Ключевые слова: атлетическое многоборье; профессионально–прикладная физическая подготовка; профессионально–трудовая деятельность; студенты; физическое воспитание.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.11.p255-259

ATHLETIC ALL-AROUND IN THE STRUCTURE OF ELECTIVE DISCIPLINES IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS AT A HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTION

Irina Borisovna Makarova, the teacher, Lada Sergeevna Levicheva, the teacher, Olga Yuryevna Georgevich, the teacher, Tatyana Viktorovna Kostyrevna, the teacher, Irina Anatol'yevna Titkova, the teacher, Tver State University; Dmitriy Nikolaevich Chernogorov, the candidate of pedagogical science, senior lecturer, Moscow City University

Abstract

The article presents the experience of implementing the teaching methodology at elective courses in physical education using the means of athletic all-around and researching its influence on the physical fitness of female students of Tver State University. The obtained results of the level of physical fitness of students allowed us to justify the effectiveness of the developed methodology and the possibility of using the means of athletic all-around in the system of physical education at the university. The purpose of the research is to assess the impact of athletic all-around training on the physical fitness of female students of Tver State University. Research methods and organization. The following research methods were used in the work: the study and analysis of the literature on the research problem, pedagogical observation, pedagogical experiment, the method of statistical data processing. At the beginning of the experiment, control tests were carried out in push-ups from a 40 cm support, lifting the trunk with a gymnastic stick behind the head from the initial lying position on the bench, lifting the legs from the initial lying position, jumping out of the squat, and pedaling the bicycle ergometer for 5 minutes. The experiment lasted three months.

Conclusion-the students of the experimental group showed higher results compared to the control group, namely, in push-ups from a support of 40 cm by 2.9 times, in lifting the trunk with a gymnastic stick behind the head, the increase from the IP lying down by 3.2 times, in lifting the legs from the IP lying down by 2.3 times, in jumping out of the squat by 1.4 times, the result shown on the bicycle ergometer by 1.9 times.

Keywords: athletic all-around; professionally applied physical training; professional labor activity; students; physical education.

ВВЕДЕНИЕ

Постоянно растущий объем информации, модернизация высшего образования в рамках трансформации учебных программ, различные общественные поручения делают учебный труд студенческой молодежи все более интенсивным и напряженным. Педагогический процесс физического воспитания студентов должен отвечать потребностям общества в подготовки здоровых, физически образованных специалистов в различных областях. К сожалению, пока не существует единого подхода к образовательному процессу, который бы охватывал все задачи воспитания студенческой молодежи: воспитание физических качеств, формирования осознанной потребности к физической культуре, гармоничное развитие, подготовку к трудовой деятельности, здоровьесбережение и другие [1-5, 9]. Занятия атлетическим многоборьем заключаются в использовании средств тяжелой атлетики и различных гимнастических упражнений, выполняемых с высокой интенсивностью в различных временных интервалах, чаще методом круговой тренировки. Атлетическое многоборье позволяет воспитать все физические качества, в свою очередь, способствуя гармоничному развитию, что может позволить решить задачи воспитания студенческой молодежи [7]. В виду этого в данной работе рассмотрено применение атлетического многоборья на занятиях у студентов 1 курса факультета психологии при Тверском государственном университете.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование проводилось на базе Тверского государственного университета. В исследовании приняли участие студентки 1 курса факультета психологии в составе 30 человек. Занятия проводились раз в неделю по 2 академических часа. Все участники эксперимента относились к основной медицинской группе. Для эксперимента были сформированы контрольная и экспериментальная группы по 15 человек в каждой.

Контрольная группа занималась по утвержденному учебно-методическому пособию «Элективные курсы по физической культуре и спорту» для всех направлений подготовки ТвГУ [6]. А для экспериментальной группы было предложено выполнять упражнения в представленной ниже таблице.

Таблица 1 – Комплекс упражнений с максимальной объемом тренировочной работы

Упражнения	Дозировка	
	Min	Max
Комбинация движений: подъем грифа на грудь + приседание с грифом на груди + швунг жимовой грифа от груди «Кластер»	4 повторения	15 повторений
Комбинация действий: упор присев + упор лежа + упор присев + выпрыгивание выпрямив ноги из упор присев «Бёрпи»	5 повторения	10 повторений
Тяга грифа с широкой постановкой ног «тяга суммо») + тяга грифа к подбородку	5 повторений	15 повторений
Комбинация действий: попеременный с переходами с локтей на прямые руки Планка	30 сек	60 сек
Подъем гири вверх из полуприседа в широкой стойке	6 повторений	15 повторений
Прыжки на тумбу высотой 40 см	5 повторений	15 повторений
Подъем туловища из положения лежа на спине	10 повторений	20 повторений
Прыжки через скакалку	30 сек	60 сек
Поочередные выпады с грифом над головой «Оверхед»	8 повторений	30 повторений

Комплекс содержал в себе от 5 до 6 упражнений с применением метода круговой тренировки. В целях разнообразия занятий, одно упражнение заменялось другим. На одном тренировочном занятии необходимо было выполнить от 3 до 4 кругов. Время отдыха между кругами – 2-3 минут. Дозировка в упражнениях варьировалась в пределах представленной границы. Первый месяц занятий предусматривал выполнение минимальной дозировки. На втором месяце занятий нагрузка возросла и сочетала в себе минимальную дозировку в упражнении со средней нагрузкой. На заключительном месяце занятий дозировка имела вариативное дозирование, сочетая в себя среднюю и большую нагрузку в упражнениях.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

На диаграммах 1 и 2 представлены результаты тестирования физической подготовленности студентов контрольной и экспериментальной групп до и после педагогического исследования.

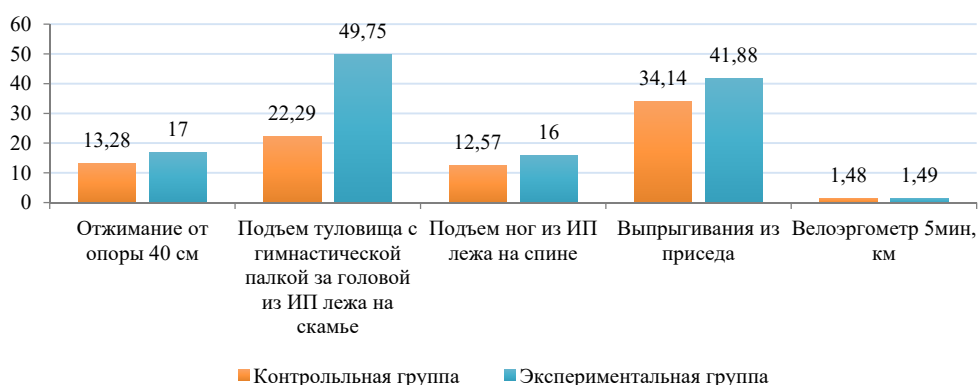


Рисунок 1 – Результаты тестирования контрольной и экспериментальной группы до эксперимента

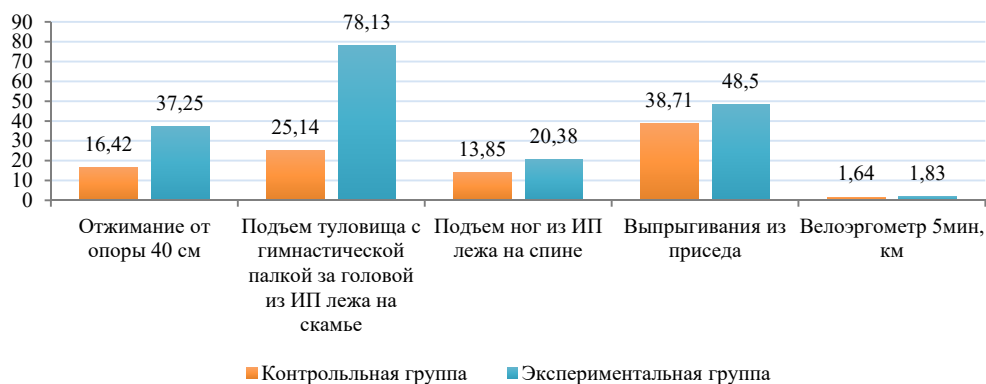


Рисунок 2 – Результаты тестирования контрольной и экспериментальной группы после эксперимента.

Сравнительный анализ до и после эксперимента показывает, что в контрольной группе после эксперимента результат в отжиманиях от опоры 40 см увеличился на 19%, в подъеме туловища с гимнастической палкой за головой увеличился из ИП лежа на горизонтальной скамье на 11,4%, в подъеме ног из ИП лежа на 9,3%, в выпрыгиваниях из приседа на 11,8%, результат, показанный на велоэргометре на 9,9%, в то время как в экспериментальной группе результат в отжиманиях от опоры 40 см увеличился на 54,4%, в подъеме туловища с гимнастической палкой за головой увеличился из ИП лежа на гори-

зонтальной скамье на 36,4%, в подъеме ног из ИП лежа на 21,5%, в выпрыгиваниях из приседа на 15,9%, результат, показанный на велоэргометре на 18,6%.

Таблица 2 – Сравнительные характеристики исходных и конечных показателей физической подготовленности студенток контрольной (n=15) и экспериментальной группы ((n=15))

Тест	КГ ($\bar{X} \pm \sigma$)		Р	ЭГ (n=15)		Р
	До	После		До	После	
Отжимания от опоры 40 см, раз	13,29±9,34	16,43±11,01	>0,05	17,00±11,72	37,25±18,80	<0,01
Подъем туловища с гимнастической палкой за головой ИП. Лежа на скамье, раз	22,29±6,70	25,14±7,49	>0,05	49,75±15,68	78,13±34,65	<0,05
Подъем ног из ИП. Лежа, раз	12,57±6,70	13,85±5,64	>0,05	16,00±2,62	20,38±3,74	<0,05
Выпрыгивания из приседа, раз	34,14±6,64	38,71±6,73	<0,05	41,88±3,56	48,5±6,68	<0,01
Велоэргометр 5мин, км	1,48±0,17	1,64±0,14	<0,01	1,49±0,20	1,82±0,28	<0,01

Из полученных результатов следует, что студенты экспериментальной группы показали более высокие результаты по сравнению с контрольной группой, а именно в отжиманиях от опоры 40 см в 2,9 раза, в подъеме туловища с гимнастической палкой за головой увеличился из ИП лежа в 3,2 раза, в подъеме ног из ИП лежа в 2,3 раза, в выпрыгиваниях из приседа в 1,4 раза, результат, показанный на велоэргометре в 1,9 раз.

Силовая выносливость является одним из важнейших физических способностей современного человека, которая проявляется как в профессиональной деятельности, так и в повседневной жизни. Одним из важных компонентов физического воспитания молодежи является именно воспитания таких физических способностей, как сила и выносливость, способные укреплять основные мышечные группы и функциональное состояние организма человека. Таким образом, мы обеспечиваем сохранение на высоком уровне опорно-двигательного аппарата, от которого зависит духовное, физическое и психическое состояние современного человека. Хочется отметить, что ввиду реформ высшего образования, в частности сокращения объема учебных занятий по элективным курсам по физической культуре, атлетическое многоборье позволяет реализовать профессионально – прикладную физическую подготовку на хорошем уровне.

ВЫВОДЫ

Методика атлетического многоборья является оптимальным инструментом для организации занятий элективными курсами по физической культуре, поскольку с одной стороны увеличивает уровень основных двигательных способностей молодежи, с другой стороны укрепляет опорно-двигательный аппарат.

ЛИТЕРАТУРА

1. Планирование годовичного цикла подготовки высококвалифицированных спортсменов в чирлидинге / В.С. Беляев, Л.О. Хохлова, Д.Н. Черногоров, Е.С. Колесникова // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 4. – С. 63–65.
2. Применение методики кроссфита в системе физической подготовки высших учебных заведений/ Е. Р. Гросс, Т. И. Гужова, И. А. Титкова, Т. В. Костырева// Физическая культура и спорт Верхневолжья. – 2019. – № 12. – С. 41-43.
3. Зиннатнуров, А.З. Кроссфит как направление совершенствования процесса физического воспитания в вузе / А.З. Зиннатнуров., И. И. Панов// Известия тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2014. – №1. – С. 66–70.
4. Михайлов Н.Г. Анализ опыта общеобразовательных организаций в области оценки результатов обучающихся по предмету "физическая культура" / Н.Г. Михайлов, Ю.Л. Тушер, Д.Н. Черногоров // Вестник Московского городского педагогического университета. Серия: Педагогика и психология. 2020. – № 2 (52). – С. 80–87.
5. Федорова Н.А. Элективные курсы по физической культуре и спорту для всех направлений и профилей подготовки : учебно-методическое пособие / Н.А. Федорова, В.В. Клунко. – Тверь :

Тверской государственный университет, 2019. – 40 с.

6. Хохлова Л.О. Методика функциональной подготовки спортсменок-чирлидеров 16-17 лет / Л.О. Хохлова, Д.Н. Черногоров // Молодежь – науке-VIII. Актуальные проблемы туризма, спорта и бизнеса: материалы Всероссийской научно.-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых, г. Сочи, 26–28 апреля 2017 г. В 2-х частях. – Сочи : Сочинский государственный университет 2017. – Ч. 2. – С. 208–211.

7. Черногоров Д.Н. Методика базовой физической подготовки учащихся основной школы в системе занятий кроссфитом / Д.Н. Черногоров // Физическая культура и спорт в современном мире : к 70-летию факультета физической культуры. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2019. – С. 208–211.

8. Черногоров Д.Н. Физическая подготовка студентов средствами фитнеса / Д.Н. Черногоров, О.П. Черный // Двигательная активность. Спорт. Личность. Материалы Всероссийской (с международным участием) научно-практической конференции. – Йошкар-Ола : Поволжский государственный технологический университет, 2019. – С. 112–116.

REFERENCES

1. Belyaev, V.S., Khokhlova, L.O., Chernogorov, D.N. and Kolesnikova, E.S. (2018), "Planning of annual cycle of preparation of highly qualified female athletes in cheerleading", *Theory and practice of physical culture*, No. 4, pp. 63–65.

2. Gross, E.R., Guzhova, T.I., Titkova, I.A. and Kostyreva, T.V. (2019), "Application of crossfit technique in system of physical training of higher educational institutions", *Physical training and sports of Verkhnevolzhye*, No. 12, pp. 41–43.

3. Zinnaturov, A.Z. and Panov, I.I. (2019), "Crossfit as a direction to improve the process of physical education in higher education", *Proceedings of Tula State University. Physical training. Sport*, No. 1, pp. 66–70.

4. Mikhailov, N.G., Tusher, Yu L. and Chernogorov, D.N. (2020). "Analysis of the general education institutions experience in assessing learning outcomes in the subject "Physical culture", *Vestnik of Moscow City University. Series Pedagogy and Psychology*, No. 2 (52), pp. 80–87.

5. Fedorova, N.A. and Klunko, V.V. (2019), *Elective courses in physical education and sports for all areas and profiles of training, educational-methodical manual*, Tver.

6. Khokhlova, L.O. and Chernogorov, D.N. (2017), "Methodology of functional training of female cheerleaders 16-17 years", Materials of All-Russian scientific-practical conference of students, postgraduate students and young scientists, *Sochi. Sochi, April 26-28, 2017. In 2 parts*, Sochi, Part 2, pp. 208–211.

7. Chernogorov, D.N. (2019), "Methodology of basic physical training of basic school students in the system of crossfit", *Physical culture and sports in the modern world, to the 70th anniversary of the Faculty of Physical Culture*, Gomel, F. Skorina State University, pp. 208–211.

8. Chernogorov, D.N. and Chorny, O.P. (2019), "Physical training of students by means of fitness", *Motor activity. Sport. Personality. Materials of All-Russian (with international participation) scientific-practical conference*, Yoshkar-Ola, pp. 112–116.

Контактная информация: eug.gross@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 13.11.2021

УДК 796.323+37.015.32

ФОРМИРОВАНИЕ УМЕНИЙ СООТНОСИТЬ СУБЪЕКТИВНУЮ ОЦЕНКУ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ С ОБЪЕКТИВНЫМИ ДАННЫМИ У СТУДЕНТОВ-БАСКЕТБОЛИСТОВ

Вера Степановна Макеева, доктор педагогических наук, профессор, **Сергей Викторович Чернов**, доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой, *Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, г. Москва*

Аннотация

В статье рассматриваются проблемы формирования самооценки и ее соотношения с объективной оценкой выполняемой физической нагрузки, как факторов, способствующих формированию