

УДК 796.011

МЕТОДИКА КОМПЛЕКСНОГО ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОЦЕССЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

*Юлия Алексеевна Васильковская, кандидат педагогических наук,
Эльвира Геннадиевна Лактионова, кандидат педагогических наук,
Наталья Михайловна Неведова, кандидат педагогических наук,
Сочинский государственный университет*

Аннотация

В работе предпринята попытка научного обоснования методики комплексного применения различных по направленности средств физической культуры в процессе оздоровительных занятий. Методика включает в себя средства, методы и методические приемы, создающие условия для повышения эффективности занятий. Показаны особенности динамики физической и функциональной подготовленности, произошедшие под воздействием занятий по предложенной методике. Рекомендуются комплексное использование физических упражнений выполняемых в аэробном режиме и силовых упражнений, выполняемых в квазиизотоническом режиме в процессе занятий адаптивной физической культурой.

Ключевые слова: методика, средства физической культуры, квазиизотонический режим.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2014.10.116.p43-46

METHODS FOR THE COMPLEX USE OF THE MEANS OF PHYSICAL TRAINING DURING HEALTH-IMPROVING CLASSES

*Yulia Alexeeva Vasilkovskay, the candidate of pedagogical sciences,
Elvira Gennadiyevna Laktionova, the candidate of pedagogical sciences,
Natalya Mikhailovna Nefedova, the candidate of pedagogical sciences,
Sochi State University*

Annotation

In this article the attempt has been taken to give the scientific basis to the methods of the complex use of differently oriented means for the physical training during the health-improving classes. These methods include means, techniques and methodical procedures that create conditions for improving the efficiency of the training. The features of the dynamics of the physical and functional training that took place under the influence of the offered technique for the training sessions have been shown. The complex use of the physical exercises performed in the aerobic mode and strength exercises performed in the quasi-isotonic mode during the adaptive physical education classes is recommended.

Keywords: methods, means of physical training, quasi-isotonic mode.

ВВЕДЕНИЕ

Комплексное использование различных средств физической культуры должно быть направленно на обеспечение максимального оздоровительного эффекта. Это возможно в том случае, если оказывается достаточное воздействие на основные системы организма человека [1-6]. Целью настоящего исследования является разработка и апробация методики занятий оздоровительной физической культурой на основе комплексного использования физических упражнений различной направленности, оказывающих положительное воздействие на основные системы организма человека.

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Материалы, которые представлены в статье, получены в результате собственных экспериментальных исследований, обосновывающих эффективность занятий различными видами двигательной активности. В экспериментальных исследованиях принимали участие женщины второго зрелого возраста (n=47). На первом этапе исследовалось влия-

ние на организм человека от занятий отдельными видами двигательной активности. В процессе изучения влияния занятий отдельными видами двигательной активности, были внесены коррективы в методику занятий дыхательной гимнастикой А.Н. Стрельниковой, изменены режимы проведения статической гимнастики, которая включала в себя асаны хатха-йоги и упражнения для укрепления позвоночника.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В соответствии с предварительными результатами была разработана методика комплексного применения средств физической культуры в процессе оздоровительных занятий. Методика оздоровительных занятий, включает в себя:

1) различные средства физической культуры. Упражнения парадоксальной дыхательной гимнастики Стрельниковой. В соответствии с выявленным воздействием каждого дыхательного упражнения на организм человека был изменен порядок выполнения упражнений, что способствует более рациональному распределению нагрузки. Были внесены коррективы в динамику увеличения интенсивности выполнения дыхательных упражнений, а именно, последовательное увеличение интенсивности выполнения упражнений с участием мелких мышечных групп, затем увеличивается интенсивность упражнений с участием крупных мышечных групп. Были внесены коррективы, в методику проведения статической гимнастики, которая включала в себя асаны хатха-йоги и упражнения для укрепления позвоночника. При выполнении упражнений для укрепления позвоночника использовался квазиизотонический режим выполнения упражнений;

2) использование метода «строго регламентированного упражнения», что позволяет выполнять упражнения в строго заданной форме и индивидуализировать величину нагрузки. Величина нагрузки подбирается индивидуально в соответствии с уровнем физической и функциональной подготовленности и регулируется продолжительностью выполнения упражнения и интенсивностью;

3) использование методических приемов, которые позволяют повысить эффективность занятий. Использование зрительных ориентиров для определения оптимальной амплитуды выполнения упражнений силовой направленности. При выполнении упражнений для укрепления позвоночника, обращается внимание на ощущения у занимающихся (ощущения «жжения» в работающих мышечных группах).

Положительный эффект от реализации предлагаемой методики занятий установлен в ходе эксперимента. В качестве примера приведем динамику функционального состояния и физической подготовленности женщин второго зрелого возраста, которые занимались по предложенной методике занятий (таблица).

Таблица

Динамика функционального состояния и физической подготовленности женщин второго зрелого возраста за время эксперимента

Показатели	Исходные		Конечные		Р
	Х	σ	Х	σ	
Вес, кг	74,9	10,85	71,4	8,21	p<0,05
Индекс Кетле, г/см	462,7	63,11	441,1	39,32	p<0,05
ЧСС в покое, уд/мин	79	9,34	73	8,9	p<0,05
ЧСС после нагрузки, уд/мин	119	19,3	109	11,8	p<0,05
Процент увеличения ЧСС, %	50,6	10,2	49,3	9,7	p>0,05
Время выполнения двигательного задания, с	50,1	11,2	37,8	9,8	p<0,05
Коэффициент функциональной подготовленности, отн.ед.	127,8	7,32	93,2	6,84	p<0,01
Теппинг-тест, количество движений за 30 секунд, раз	155	12,38	161	11,21	p>0,05
Наклон из положения стоя, см	-6,4	2,6	-1,3	0,92	p<0,05
Поворот направо, град	22,6	5,1	34,2	4,1	p<0,05
Поворот налево, град	23,4	5,2	33,9	4,0	p<0,05
Поднимание ног из положения лежа, раз	9	2,9	14	2,6	p<0,05
ЖЕЛ, л	2,58	0,224	2,81	0,234	p<0,05

Исходный уровень женщин, принимавших участие в эксперименте, не имел существенных отличий от уровня подготовленности женщин, принимавших участие в предварительных исследованиях, результаты которых взяты, как контрольные. За время эксперимента произошли достоверные ($p \leq 0,05$) положительные изменения большинства показателей. Положительное влияние занятий по разработанной методике, прежде всего, проявилось в том, что значительно уменьшилось время выполнения двигательного задания женщинами второго зрелого возраста, при практически неизменном проценте увеличения ЧСС при выполнении нагрузки. Таким образом, интенсивность выполнения двигательного задания увеличилась, а реакция организма женщин второго зрелого возраста, практически не изменилась, что свидетельствует о положительном влиянии занятий по предложенной методике на организм взрослого человека.

Динамика коэффициента функциональной подготовленности ($K_{\text{фп}}$) за время эксперимента подтверждает вышеизложенное. В результате занятий женщины второго зрелого возраста достигли удовлетворительного уровня функциональной подготовленности ($K_{\text{фп}} = 93,2 \pm 6,84$ отн. ед.). После занятий оценка индивидуального коэффициента функциональной подготовленности ($K_{\text{фп}}$) у четырех женщин второго зрелого возраста, принимавших участие в основном эксперименте, стала соответствовать хорошему уровню (табл.).

Достоверное увеличение ($p \leq 0,05$) жизненной емкости легких (таблица) за время эксперимента, свидетельствует прежде всего о положительном влиянии внесенных изменений в методику занятий дыхательной гимнастикой. После занятий оценка величины жизненной емкости легких значительно возрастает, однако остается низкой и составляет 83% от должного значения жизненной емкости легких.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, в ходе педагогического эксперимента было установлено положительное влияние занятий по разработанной методике. Это проявляется в динамике показателей деятельности сердечно-сосудистой системы, уровня функциональной и физической подготовленности женщин. Занятия по разработанной методике способствует расширению адаптационных резервов основных систем организма человека. Результаты проведенных исследований позволяют рекомендовать предлагаемую методику для практического использования в процессе занятий оздоровительной физической культурой с различными категориями населения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Кортава, Ж.Г. Технология применения силовых упражнений и закаливания в оздоровлении женщин первого зрелого возраста : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Кортава Жанна Георгиевна. – М., 2000. – 121 с.
2. Kortava, Z.G. Methodology of Weight Machines Use in the Course of Health-promoting Activities of Mature Aged Men / Zhanna G. Kortava, Lidia K. Fedyakina // European Researcher. – 2012. – № 11-2 (34). – С. 1952-1957.
3. Селуянов, В.Н. Биологические основы оздоровительного туризма / В.Н. Селуянов, А.А. Федякин. – М. : СпортАкадемПресс, 2000. – 123 с.
4. Федякин, А.А. Построение оздоровительных занятий физической культурой с женщинами пожилого возраста / А.А. Федякин, Э.Г. Лактионова, Н.М. Нефедова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2007. – № 2 (24). – С. 94-98.
5. Федякин, А.А. Эффективность комплексного использования средств физической культуры в санаторно-курортных условиях / А.А. Федякин, Ж.Г. Кортава, Л.К. Федякина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 6 (64). – С. 96-99.
6. Федякин, А.А. К вопросу выбора средств физической культуры для оздоровительно-рекреативных занятий / А.А. Федякин, Ж.Г. Кортава // Известия Сочинского государственного университета. – 2013. – № 2 (25). – С. 133-136.

REFERENCES

1. Kortava, Zh.G. (2000), *The technology of using strength training and conditioning to the cold in health improving of first mature aged women*, dissertation, Moscow.
2. Kortava Zh.G. and Fedyakina, L.K. (2012), "Methodology of Weight Machines Use in the Course of Health-promoting Activities of Mature Aged Men", *European Researcher*, No. 11-2 (34), pp. 1952-1957.
3. Seluanov, V.N. and Fediakin, A.A. (2000), *Biological bases of health tourism*, SportAkademPress, Moscow.
4. Fedjakin, A.A., Laktionova, E.G. and Nefedova, N.M. (2007), "Scheme of health-improvement physical education classes with elderly women", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 24, No. 2, pp. 94-98.
5. Fedjakin, A.A., Kortava, Zh.G. and Fedjakina, L.K. (2010), "The efficiency of complex use of physical training in sanatorium conditions", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 64, No. 6, pp. 96-99.
6. Fedjakin, A.A. and Kortava, Zh.G. (2013), "On the selection of means of physical training for health-improvement and recreation activities", *News Sochi state university*, No. 2 (25), p.p. 133-136.

Контактная информация: ua2005@bk.ru

Статья поступила в редакцию 21.10.2014.

УДК 796.322

**ПРИМЕНЕНИЕ ИНТЕРАКТИВНЫХ ОБУЧАЮЩИХ ЗАДАНИЙ ПРИ
ФОРМИРОВАНИИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
НАЧИНАЮЩИХ ГАНДБОЛИСТОВ-СТУДЕНТОВ**

Гуванг Гурбансехедович Гарягдыев, преподаватель, Туркменский государственный финансовый институт, г. Ашгабат, Туркменистан; Геннадий Николаевич Германов, доктор педагогических наук, профессор, Московский городской педагогический университет, Педагогический институт физической культуры и спорта (ПИФКиС МГПУ)

Аннотация

В статье излагаются аспекты информационного подхода в формировании технико-тактической подготовленности начинающих гандболистов-студентов, предусматривающие использование интерактивных обучающих заданий через погружение в моделируемую проблемную ситуацию, в которой вырабатываются правильные решения, необходимые для реализации игровой стратегии в процессе соревнований. В результате внедрения в учебный процесс гандболистов-студентов интерактивных заданий, предусматривающих решение ситуаций-задач по начальному обучению индивидуальным, групповым и командным технико-тактическим действиям, произошли существенные положительные изменения в практических результатах принятия эффективных решений в игровой соревновательной деятельности у начинающих гандболистов-студентов.

Ключевые слова: физическое воспитание, студенты, основное отделение, начинающие гандболисты, технико-тактическое мастерство, интерактивные задания, информационный подход.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2014.10.116.p46-50

**APPLICATION OF THE INTERACTIVE TRAINING TASKS WHEN FORMING THE
TECHNICAL AND TACTICAL READINESS OF THE BEGINNING HANDBALLERS
STUDENTS**

Guvang Gurbansehedovich Garyagdyev, the teacher, Turkmen state financial institution, Ashgabat, Turkmenistan; Gennady Nikolaevich Germanov, the doctor of pedagogical sciences, professor, Teacher training institute of physical culture and sport, Moscow City Teacher Training University, Moscow

Annotation

The article presents the aspects of the information approach to the training of the technical and tactical readiness of the beginning handballers students providing the application of the interactive training