

на завершающей стадии исследования нами были сосредоточены на внедрении модифицированной методики спортивной тренировки лыжников-ветеранов в годичном цикле, способствующей улучшению физического здоровья, развития физических качеств и способностей в учебно-тренировочном процессе.

ВЫВОДЫ

1. Выявлено, что у ветеранов-лыжников, тренирующихся по нашей методике, произошли положительные изменения в развитии уровня физического состояния, оцениваемые по МПК, выросли спортивные результаты. Положительным в нашей методике можно считать, что данный подход позволяет учесть положительные факторы, влияющие на подготовку лыжников-ветеранов. Отсутствие соматических заболеваний на период исследования у ветеранов-лыжников нашей группы подтверждает положительное влияние лыжной подготовки на здоровье человека, повышает резервы организма лыжников-ветеранов.

2. Экспериментальным исследованием выявлено, что хороший уровень физического состояния и тренированности, высокий уровень спортивных результатов у ветеранов-лыжников возраста 41-60 лет обеспечивается за счет годичного объема циклической работы в среднем 3500 км на пульсовом режиме 135-155 уд/мин. Максимальный объем нагрузки при «вкатывании» на снег может составлять 350-400 км в зависимости от уровня тренированности. Разработанная нами тренировочная программа годичного цикла для ветеранов, учитывающая мотивацию, уровень физического здоровья, развития физических качеств и способностей, характеризующихся относительным МПК, стажем занятий лыжной подготовкой и уровнем тренированности, корректируемая в дальнейшем в зависимости от изменений условий тренировки, физического и психологического состояния лыжника-ветерана привела к повышению уровня физического состояния, о чем свидетельствует прирост показателей ДМПК в группе на 4% ($p < 0,05$)

ЛИТЕРАТУРА

1. Агеевец, В.У. Влияние спорта на воспитание интеллектуальных, нравственных качеств социальной активности личности / В.У. Агеевец, В.М. Выдрин // Спорт в современном обществе / под общ. ред. В.М. Выдрина. – М., 1980. – С. 110-123.
2. Амосов, Н. М. Преодоление старости / Н.М. Амосов. – М. : Молодая гвардия, 1996. – 190 с.
3. Бальсевич, В. К. Спортивно ориентированное физическое воспитание: образовательный и социальный аспекты / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 5. – С. 19-22.
4. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

Контактная информация: tofv@tgspa.ru

УДК 372.8

ТИПОСПЕЦИФИЧЕСКАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА УЧАЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ЛИЦЕЕВ И ГИМНАЗИЙ

*Владимир Юрьевич Карпов, доктор педагогических наук, профессор,
Гия Амиранович Абрамишвили, аспирант, мастер спорта по спортивной гимнастике,
Сочинский государственный университет (СГУ)*

Аннотация

В работе анализируется взаимосвязь результатов физической подготовленности у 9-10-летних учащихся лицей различных типов телосложения с показателями упражнений учебной про-

граммы. У мальчиков и девочек определены наиболее важные типоспецифические средства их физической подготовки.

Ключевые слова: физическая подготовка, учащиеся, лицей, типы телосложения, упражнения.

TYPE-SPECIFIC PHYSICAL PREPARATION OF PUPILS OF YOUNGER SCHOOL AGE AT LYCEUMS AND GYMNASIUMS

Vladimir Jurevich Karpov, the doctor of pedagogical sciences, professor,

Gia Amiranovich Abramishvili, the post-graduate student,

Master of sports on sports gymnastics,

Sochi State University

Annotation

The article analyzes the correlation between the results of physical training of 9-10-year-old students of the Lyceum with different body types with the indicators of the exercise-training program. There have been identified for the boys and girls the most important type-specific means of their physical training.

Keywords: physical training, students, lyceum, body types, exercise.

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время, к сожалению, содержательные и организационные преобразования в образовательных учреждениях нового типа в основном не затрагивают физическое воспитание, вносятся лишь отдельные коррективы в школьную программу по физической культуре [4]. Заметное увеличение объема информации и углубление содержания общеобразовательных дисциплин в лицеях и гимназиях не сопрягаются с достаточной двигательной активностью, с оптимальным уровнем развития физических способностей и состоянием здоровья. Это заставляет искать новые средства, способы, варианты и формы организации процесса физической подготовки учащихся новых типов учебных заведений, учитывая типологические особенности занимающихся. Накоплено определенное количество данных, характеризующих влияние физической подготовленности учащихся общеобразовательной школы на их результативность в различных упражнениях учебной программы [1,2,6,8]. Материалов, отражающих данную взаимосвязь у обучающихся новых типов учебных заведений в процессе учебных занятий, недостаточно. Поэтому важно установить эту зависимость, чтобы полнее реализовать потенциальные двигательные возможности учащихся гимназий и лицеев на уроках физической культуры. Более того физическая подготовка учащихся младшего школьного возраста новых типов учебных заведений в основном осуществляется по обобщенным характеристикам учебного процесса без распределения занимающихся на типологические группы [3, 5, 7]. В этой связи нами выявлялись типоспецифические методические особенности развития их физических способностей.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

У мальчиков в возрасте 9-10 лет торакального типа телосложения результаты бега на 30 м ($r=0,728$), прыжка в длину с места ($r=-0,676$), челночного бег 3×10 м ($r=0,667$) взаимосвязаны с показателями бега на 60 м. У девочек торакального типа телосложения физическая подготовленность играет менее важную роль в беге на 60 м. Для них наиболее результативный путь повышения скоростных способностей – развитие скоростно-силовых и координационных способностей, формирование технических характеристик бега.

У мальчиков мышечного типа телосложения отчетливо выражено усиление влияния показателей физической подготовленности на их скоростные возможности: результаты бега на 30 м ($r=0,778$), прыжка в длину с места ($r=-0,740$), поднимания и опускания

туловища ($r=-0,630$), челночного бег 3×10 м ($r=0,626$) оказывают влияние на результативность скоростного бега. Доминирование скоростно-силовой и силовой подготовленности характерно для данной категории школьников. Структура взаимосвязи показателей физической подготовленности мальчиков и девочек мышечного типа телосложения имеет во многом сходные черты, они показывают более высокие результаты в этом упражнении.

У учащихся астеноидного типа телосложения значимость физической подготовленности в беге на 60 м менее выражена, наибольший вклад в результаты этого тестового задания оказывают показатели, характеризующие силовые способности. Важным направлением подготовки в этом упражнении является формирование техники скоростного бега.

Школьники дигестивного типа телосложения в основном имеют низкие показатели скоростных способностей. У них наибольшее влияние на результаты бега на 60 м оказывают показатели челночного бега 3×10 м (девочки – 0,640; мальчики – 0,656). Отчетливо выражено существенное влияние показателей бега на 30 м, прыжка в длину с места, метания набивного мяча в этом упражнении.

Результаты нашего исследования свидетельствуют о том, что в анализируемом возрастном периоде (9-10 лет) значимость физических качеств в беге на 60 м у учащихся различных типов телосложения не совпадает. Необходимо планировать акценты направленности физической подготовки, проводить учебную работу с учетом типов телосложения и половых особенностей занимающихся.

У мальчиков торакального типа телосложения показатели бега на 30 м ($r=-0,783$), прыжка в длину с места ($r=0,710$) и челночного бега 3×10 м ($r=-0,564$) являются доминирующими в результативности прыжка в длину с разбега. Уровень скоростно-силовой ($r=0,788$) и скоростной ($r=-0,752$) подготовленности девочек оказывает наибольшее влияние на результаты в анализируемом упражнении.

У мальчиков мышечного типа телосложения показатели бега на 30 м ($r=-0,776$), прыжка в длину с места ($r=0,718$), челночного бега 3×10 м ($r=-0,712$) оказывают наиболее влияние на результаты прыжка в длину с разбега. У девочек мышечного типа телосложения прослеживается аналогичная закономерность влияния показателей физической подготовленности в этом упражнении, только отличаются величины коэффициентов корреляции.

Учащиеся лица астеноидного типа телосложения имеют специфические взаимосвязи показателей физической подготовленности в прыжке в длину с разбега: у мальчиков высока значимость результатов бега на 30 м ($r=-0,739$), челночного бега 3×10 м ($r=-0,630$), прыжка в длину с места ($r=0,610$); у девочек – показателей прыжка в длину с места ($r=0,640$) и бега на 30 м ($r=0,606$).

Как показали исследования достижение высоких результатов в прыжке в длину с разбега учащимися дигестивного типа возможно при улучшении скоростных ($r=-0,576 \div -0,630$), скоростно-силовых ($r=0,596 \div 0,634$) и силовых ($r=0,516 \div 0,584$) способностей. Таким образом, достаточно отчетливо прослеживается влияние типов телосложения учащихся младшего школьного возраста на результативность прыжков в длину с разбега.

Проведенные исследования показали, что у мальчиков торакального типа телосложения выявлено наибольшее влияние показателей уровня развития скоростно-силовых качеств ($r=0,674$) на результативность выполнения прыжка в высоту. Характеристики скоростных, координационных способностей и гибкости также оказывают существенное влияние на результативность этого упражнения. Большинство анализируемых показателей физической подготовленности (прыжок в длину с места, метание набивного мяча, челночный бег 3×10 м, наклон туловища вперед, прыжки со скакалкой) девочек данного типа телосложения коррелируют с результатами прыжка в высоту.

У мальчиков мышечного типа телосложения влияние физической подготовленности

сти в прыжке в высоту повышается: уровни развития скоростно-силовых ($r=0,676$) и координационных ($r=-0,619$) способностей, гибкости ($r=0,577$) оказывают наибольшее влияние на результаты этого упражнения. Структура физической подготовленности девочек мышечного типа телосложения в прыжке в высоту во многом похожа с результатами мальчиков.

Учащиеся астеноидного типа показывают разные результаты в прыжке в высоту. Результативность мальчиков в этом упражнении обеспечивается главным образом скоростно-силовыми качествами ($r=0,637$), показателями гибкости ($r=0,586$) и координационными способностями ($r=-0,539$). У девочек приоритеты в развитии физических качеств в этом упражнении во многом совпадают с характеристиками мальчиков.

Для учащихся дистигивного типа характерна следующая особенность влияния на результативность прыжка в высоту: высокая значимость показателей скоростных ($r=-0,636 \div -0,664$), скоростно-силовых ($r=0,607 \div 0,706$) и координационных ($r=-0,584 \div -0,634$) способностей. Значимость физической подготовленности у мальчиков этого типа телосложения несколько выше, чем у девочек.

Результаты проведенных исследований показали, что дальность метания мяча у мальчиков торакального типа во многом зависит от результатов метания набивного мяча ($r=0,739$), сгибания и разгибания рук в упоре лежа ($r=0,717$), прыжка в длину с места ($r=0,611$), челночного бега 3×10 м ($r=-0,560$). У девочек этого типа телосложения приоритеты таковы – метание набивного мяча ($r=0,644$), челночный бег 3×10 м ($r=-0,619$), наклон туловища вперед ($r=0,576$). В метании мяча у учащихся мышечного типа телосложения отчетливо прослеживается значимость комплексной физической подготовленности: показатели скоростно-силовой ($r=0,610 \div 0,730$), силовой ($r=0,640 \div 0,741$) подготовленности являются определяющими в результативности этого упражнения у данного контингента обследуемых. Значимость физической подготовленности в метании мяча у школьников астеноидного типа телосложения менее выражена: только показатели скоростно-силовых ($r=0,562 \div 0,635$), координационных ($r=-0,590 \div -0,678$) и силовых ($r=-0,461 \div -0,486$) способностей обуславливают результаты этого упражнения. Комплексная физическая подготовленность характерна для результативности метаний мяча у учащихся дистигивного типа. Выделяются скоростно-силовые, координационные и силовые способности.

Среди основных физических способностей, определяющих результативность в беге на 1000 м, выносливость занимает особое место, она свойственна учащимся всех конституциональных типов. У школьников торакального типа на результативность бега на 1000 м также оказывают влияние показатели скоростных ($r=0,426 \div 0,510$) и развития скоростно-силовых ($r=-0,368 \div -0,426$) способностей. У школьников мышечного типа увеличивается значимость физической подготовленности в обеспечении результативности бега на 1000 м, особенно важны скоростные и скоростно-силовые способности. Значимость показателей физической подготовленности в беге на 1000 м снижается у учащихся астеноидного и дистигивного типов телосложения.

Результаты данного исследования позволили для каждой типологической группы учащихся новых типов учебных заведений распределить по степени значимости физические способности, определяющие их результативность в различных упражнениях учебной программы.

ВЫВОД

Значимость физических способностей у учащихся младшего школьного возраста новых типов учебных заведений в физических упражнениях учебной программы во многом обусловлена их типологической принадлежностью. У учащихся различных типов телосложения даже в одном физическом упражнении приоритеты значимости физических способностей во многом не совпадают, только типологический подбор тренировочных средств может обеспечить полноценную физическую подготовку данного контингента занимающихся.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аксенова, А.Н. Дифференцированный подход в совершенствовании двигательных качеств у школьников с различным соматотипом : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Аксенова А.Н. – Омск, 2006. – 24 с.
2. Ахметов, С.М. Методика физической подготовленности школьников в зависимости от уровня их физического развития : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Ахметов С.М. – Краснодар, 1996. – 21 с.
3. Бальсевич, В.К. Теория и технология спортивно ориентированного физического воспитания массовой общеобразовательной школе / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2005. – № 5. – С. 56.
4. Березина, Л.А. Оптимизация двигательного режима учащихся младшего школьного возраста в учебных заведениях нового типа : дис. ... канд. пед. наук / Березина Л.А. ; Волгоградская гос. акад. физ. культуры. – Волгоград, 2003. – 148 с.
5. Комлев, И.О. Организация физического воспитания учащихся младших классов общеобразовательных школ с учетом климатических сезонов календарного года : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Комлев И.О. – Краснодар, 2008. – 24 с.
6. Никитушкин, В.Г. Легкая атлетика в школе : учебное пособие / В.Г. Никитушкин ; Воронежский гос. ин-т физ. культуры. – Воронеж : [б.и.], 2007. – 603 с.
7. Прогонюк, Л.М. Освоение технологий спортизированного физического воспитания в общеобразовательной школе // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2000. – № 4. – С. 12-15.
8. Тюнайтис, М.Н. Физическое воспитание учащихся младших классов на основе дифференцированного подхода : дис. ... канд. пед. наук / Тюнайтис М.Н. – Волгоград, 2010. – 207 с.

Контактная информация: giichka06@mail.ru

УДК 796/799

ПОДГОТОВКА ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ В УЧИЛИЩАХ ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА И ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ ОБЩЕСТВАХ РОССИИ

*Павел Валентинович Квашук, доктор педагогических наук, профессор,
Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры (ВНИИФК),
Москва,*

*Николай Павлович Грачев, кандидат педагогических наук, доцент,
Ирина Николаевна Маслова, кандидат педагогических наук, доцент,
Воронежский государственный институт физической культуры*

Аннотация

Проведен анализ показателей подготовки резерва олимпийских сборных команд России.

Ключевые слова: спортивный резерв, эффективность подготовки, пути развития видов спорта.

PREPARATION OF YOUNG ATHLETES AT SCHOOLS OF THE OLYMPIC RESERVE AND PHYSICAL CULTURE AND SPORTS SOCIETIES OF RUSSIA

*Pavel Valentinovich Kvashuk, the doctor of pedagogical sciences, professor,
The All-Russia scientific research institute of physical training, Moscow,
Nikolay Pavlovich Grachev, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
Irina Nikolaevna Maslova, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
Voronezh State Institute of Physical Education*

Annotation

The analysis of indicators of preparation of the reserve for the Olympic teams of Russia has been carried out.