

6. Новикова, Г.Н. Технологические основы социально-культурной деятельности : учебное пособие / Г.Н. Новикова. – Изд. 3-е, испр. и доп. – М. : Изд-во Мос. гос. ун.-т культуры и искусств, 2010. – 158 с.

7. Пономарев, Г.Н. Развитие вариативной подготовки специалистов физической культуры в современных социокультурных условиях : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Пономарев Г.Н. – СПб., 2003. – 35 с.

8. Хуторской, А.В. Современная дидактика : учебник для вузов / А.В. Хуторской. – СПб. : Питер, 2001. – 544 с.

9. Ушинский, К.Д. Педагогические сочинения : в 6 т. Т. 5 / сост. С.Ф. Егоров. – М. : Педагогика, 1990. – 528 с.

Контактная информация: babushka37@list.ru

УДК 796.015

ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИРОВОК ЮНЫХ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ 14-15 ЛЕТ НА ЭТАПЕ СТАНОВЛЕНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

*Владимир Николаевич Мишустин, кандидат педагогических наук, доцент,
Волгоградская государственная академия физической культуры (ВГАФК),*

*Павел Анатольевич Сабуркин, преподаватель,
Волгоградский государственный медицинский университет (ВолГМУ)*

Аннотация

В статье обосновывается применение тяжелоатлетических средств тренировки, выполняемых циклически для повышения уровня общефизической и специальной подготовленности.

Ключевые слова: юные тяжелоатлеты, общая физическая подготовка, специальная подготовка, циклические тяжелоатлетические средства.

INCREASING THE EFFICIENCY OF YOUNG WEIGHT-LIFTERS TRAININGS, AGED 14-15 YEARS OLD AT THE STAGE OF SPORTS SKILL FORMATION

*Vladimir Nikolayevich Mishustin, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
Volgograd state Academy of Physical Education,*

*Pavel Anatolyevich Saburkin, the teacher,
Volgograd State Medical University*

Annotation

The article explains the application of weight lifting means in the training, carried out cyclically for increasing the level of general and special physical fitness.

Keywords: young weight lifters, general physical training, special training, cycled weight lifting means.

В настоящее время продолжается интенсивный процесс омоложения тяжелоатлетического спорта и если тридцать лет назад юноши в возрасте 14-15 лет только начинали соревновательную деятельность, то в настоящее время воспитаннику ДЮСШ к этому возрасту необходимо уже подтвердить выполнение 1-го спортивного разряда, либо выполнить норматив кандидата в мастера спорта [3]. Безусловно, вопрос построения тренировочного процесса с учетом возрастных изменений организма и особенностей влияния тяжелоатлетического спорта остается недостаточно изученным.

На практике, подготовка квалифицированного спортсмена невозможна без освоения большого объема специализированной тренировочной работы. При этом в силу возрастных особенностей развития организма подростков только часть общего объема нагрузки имеет спортивную направленность, другая необходима для совершенствования функциональных систем [3]. Положение осложняется тем, что специализированные тяжелоатлетические средства при традиционном построении тренировки, повышая реак-

тивность функциональных систем, понижают их общую устойчивость [1]. Поскольку с ростом результата эта тенденция усиливается, то она рассматривается нами как негативная. В качестве профилактики рекомендуется общефизическая подготовка (ОФП), в которой основным тренировочным средством является бег [3]. Однако отношение к бегу у спортсменов и тренеров неоднозначно и противоречиво. Данное обстоятельство побудило нас к поиску возможных путей устранения противоречий в применении средств ОФП и СФП в плане их положительного влияния на рост спортивного мастерства юных тяжелоатлетов, исключая негативные тенденции тяжелоатлетического спорта.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Анализ фактического выполнения нагрузки по данным дневников показывает, что прирост соревновательного результата у юных тяжелоатлетов обеспечивается преимущественно увеличением объема специализированной нагрузки и формальным выполнением общефизической. Такой вывод основан на отсутствии какой-либо дозировки бега, а так же в ухудшении результата в беге на 500 м с ростом квалификации.

Однако механическое исключение беговых средств не решает проблемы функциональной подготовки тяжелоатлета. В предварительных исследованиях установлено [1], что в многолетней системе подготовки тяжелоатлетов циклические средства в составе ОФП необходимы для нормирования активности симпатoadреналовой системы растущего организма, положительное влияние которых проявляется в брадикардическом сдвиге ЧСС, а их отсутствие сопровождается тахикардией, отдышкой, снижением работоспособности и т.д. Данные показывают, что у юных тяжелоатлетов, формально относящихся к бегу, среднее значения ЧСС в покое выше, чем у их нетренированных сверстников (на $8,2 \pm 2$ уд/мин). В то же время на практике, неформальное выполнение беговых упражнений приводит к травмам коленного сустава (нами отмечены случаи, когда в результате тренировок в бега 9 из 11-и квалифицированных тяжелоатлетов-юношей прекратили тренировки по медицинским показателям).

Однако на наш взгляд в данном случае имеется методическая неточность, когда отождествляется тренировочный эффект и средство. Так установлено, что среди средств, оказывающих стабилизирующее воздействие на реакции кардио-респираторной системы более эффективно плавание, поскольку у пловцов в 12 лет ЧСС достоверно ниже, чем у не занимающихся спортом, в то время как у легкоатлетов такой брадикардический сдвиг проявляется к 18 годам. Данный пример показывает, что в тренировках в большей степени необходимо учитывать эффект переноса качества, а не средств.

В таком случае есть основания считать, что моделирование тренировочного эффекта по сходному принципу переноса качеств ОФП возможно с использованием и тяжелоатлетических средств малой интенсивности, выполняемых многократно и повторно (циклически). Циклическое построение тренировки (либо её заключительной части) предполагает воздействие упражнения (группы упражнений) на энергетический компонент вегетативного обеспечения мышечной деятельности, для изменения вегетативного тонуса в сторону преобладания его парасимпатических проявлений над симпатическими, сходных по типу реакций на средства ОФП, но без снижения реактивности.

Для проверки предположения был проведён 3-х месячный педагогический эксперимент на юных тяжелоатлетах, который охватывал два месяца переходного периода и один месяц общеподготовительного периода. За основу построения тренировки нами была взята дифференцированная методика, предложенная Н.И. Семиным [2]. Согласно рекомендациям, тяжелоатлеты распределялись на три подгруппы, объём средств ОФП и СФП для которых был запланирован в пропорции 60/40% с низким физическим развитием, 50/50% со средним и 40/60% с высоким. Отличительной особенностью экспериментальной тренировки было отсутствие бега в составе средств ОФП для всех групп. Бег был заменен подводящими и специальными тяжелоатлетическими упражнениями в равной

пропорции, выполняемых циклами по 6-8-12 повторений в 3-5-7 подходах с регламентированным временем отдыха между подходами и упражнениями.

Эффективность подготовки оценивалась по динамике соревновательного результата и основных показателей общей выносливости (бег 500 м), скоростно-силовой (бег 60 м), силовой подготовленности (приседания со штангой на плечах и груди), технической (траектория движения штанги), функциональной (электропроводимость кожи постоянному току (ЭПК) и частоте сердечных сокращений (ЧСС)). В ходе эксперимента проведены исследования с использованием методов: видеосъемки, системы педагогических контрольных испытаний, кожно-гальванических реакций, вариационный пульсометрии (использовался монитор РС-80В).

Предварительные исследования показали, что межгрупповые различия в показателях уровня функциональной и общефизической подготовленности статистически значимы во всех случаях ($P < 0,05$). Межгрупповые различия специальной подготовленности статистически недостоверны, но существенны между 1-й и 3-й группами ($p < 0,05$). Данные показывают, что тяжелоатлеты, распределенные на три группы, существенно различаются уровнем физического развития и меньше специальной подготовленности.

В результате проведения 3-х месячной подготовки, межгрупповые различия средних показателей в беге на 60 метров ($p < 0,05$) стали несущественными, но сохранились различия между 1-ой и 3-ей группами. Так же отмечено повышение функциональной устойчивости у подростков с различным физическим развитием, о чём свидетельствуют сохранённый высокий уровень показателей ЭКП и относительно низкой показатель ЧСС, который сопоставим со средней величиной у их сверстников, не занимающихся спортом.

Данные показывают, что в результате проведенной подготовки у тяжелоатлетов сохранена на высоком уровне способность к выполнению скоростно-силовых упражнений и обозначена тенденция к повышению общей выносливости. Это подтверждается улучшением показателей в беге на 500 м во всех группах. При этом в третьей группе прибавка оказалась очень существенной относительно их исходных ($p < 0,05$). Вполне очевидно, что в данном случае тренировочный эффект обусловлен положительным переносом двигательного качества, поскольку юные тяжелоатлеты не выполняли беговых упражнений.

Показатели уровня специальной подготовленности в конце цикла не ухудшились, как это бывает в конце переходного периода при традиционном построении процесса. При этом существенно повысилась стабильность и эффективность техники рывка и подъёма штанги на грудь.

ВЫВОДЫ

1. Применение циклических тяжелоатлетических средств в подготовке юных тяжелоатлетов 14-15 лет, позволяет повысить уровень общей и специальной подготовленности, в которой ОФП становится составной частью специализированной тренировки, а не её базой.

2. Циклическое выполнение специальных средств, способствует стабилизации двигательного навыка (оптимизируется траектория движения штанги) и эффективности техники (уменьшается высота подъёма штанги).

3. Положительное влияние циклических специализированных средств на уровень технической подготовленности позволяет использовать их в течение большого (годового) цикла подготовки без уменьшения их пропорции.

ЛИТЕРАТУРА

1. Мишустин, В.Н. Обоснование принципа единства общей и специальной подготовки в тренировке юных тяжелоатлетов / В.Н. Мишустин, П.А. Сабуркин // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 4 (74). – С. 127–130.

2. Семин, Н.И. Построение тренировочного процесса в группах начальной подготовки тяжелоатлетов : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Семин Н.И. – Малаховка, 1990. – 23 с.

3. Тяжелая атлетика : примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства и училищ олимпийского резерва. – М. : Советский спорт, 2005. – 108 с.

Контактная информация: michustin@mail.ru

УДК 796:612.2 – 057.874

НАПРАВЛЕННОСТЬ И СОДЕРЖАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗАНЯТИЙ С ДЕТЬМИ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ГРУППАХ ПРОДЛЁННОГО ДНЯ

*Евгений Владиславович Осипенко, преподаватель,
Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины
(УО «ГГУ им. Ф. Скорины»),
Республика Беларусь*

Аннотация

Статья посвящена совершенствованию одного из видов физкультурно-оздоровительной работы в группе продлённого дня – ежедневных физкультурных занятий для младших школьников. В ней также представлены результаты апробации физкультурных занятий с детьми в группах продлённого дня по авторской программе.

Ключевые слова: младшие школьники, физкультурные занятия, физические качества, уровень физической подготовленности.

ORIENTATION AND CONTENT OF SPORTS LESSONS WITH CHILDREN OF JUNIOR SCHOOL AGE IN GROUPS OF THE PROLONGED DAY

*Evgenie Vladislavovich Osipenko, the teacher,
Francisk Skorina Gomel State University,
Republic of Belarus*

Annotation

Article is devoted to the perfection of one of the kinds of physical culture and health-improving work in-group of the prolonged day – daily sports lessons for junior schoolchildren. It also shows the results of approbation of sports lessons with children in group of the prolonged day under the author's program.

Keywords: younger schoolchildren, sports employment, physical qualities, level of physical readiness.

ВВЕДЕНИЕ

Проблемы физического воспитания школьников в настоящее время привлекают внимание многих специалистов в связи с низким уровнем физической подготовленности подрастающего поколения к современной жизни.

На начальном этапе школьного общеобразовательного процесса в реализации данной проблемы очевидна приоритетная роль игровой деятельности. В силу своей универсальности, доступности, эмоциональности и привлекательности именно спортивные и подвижные игры обладают наибольшими возможностями для формирования у детей позитивного отношения к занятиям физическими упражнениями [5].

В связи с этим группа продлённого дня (ГПД) предоставляет большие возможности для повышения двигательной активности детей, содействия физическому развитию,