

ЛИТЕРАТУРА

1. Залилов, Р.Ю. ИТ-подготовка будущих педагогов по физической культуре. Модель специалиста. Мультиполярная образовательная среда / Р.Ю. Залилов, Н.А. Лебедева // Ученые записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 2(60). – С. 57-59.

2. Королев, В.В. Особенности информационно-технологического процесса подготовки будущих педагогов физической культуры / В.В. Королев, Р.Ю. Залилов // Ученые записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. – 2008. – № 4 (38). – С. 39-42.

3. Ткачева, Н.В. Методика оценки применения технологии дистанционного обучения в образовательном процессе студентов-заочников вуза / Н.В. Ткачева // Ученые записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 2 (60). – С. 120-123.

Контактная информация: Rinat.Zalilov@novsu.ru; rzalilov@mail.ru

УДК 796.92.093.642

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС ЛЫЖНИКОВ-ВETERANОВ
ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА**

Ирина Анатольевна Ильиных, старший преподаватель, мастер спорта международного класса по биатлону, Заведующая кафедрой физического воспитания, Тобольская государственная социально-педагогическая академия им. Д.И. Менделеева (ТГСПА им. Д.И. Менделеева)

Аннотация

Создание серьезного тренировочного плана и его выполнение вкупе с правильным восстановлением, обеспечивает достижение определенных побед. Восстановлению необходимо уделять серьезное внимание, в котором мы видим важную составляющую всего процесса подготовки лыжников-ветеранов.

Ключевые слова: лыжники-ветераны, методика тренировки, тренировочный процесс, здоровье, годичный цикл, тренировочный объем, физическая подготовленность, сердечно-сосудистая система.

HEALTH IMPROVING TRAINING PROCESS FOR THE SKI ADULT VETERANS

Irina Anatolievna Ilyinikh, the senior lecturer, master of sports of the international class on biathlon, physical education department Chairman, Tobolsk State Social Pedagogical Academy D.I. Mendeleev

Annotation

The process of working out a serious and appropriate plan for training as well as its implementation together with the adequate rehabilitation after the training hours contribute to the better results. Rehabilitation should be seriously taken into consideration as it is an important integral part of the whole process of training of the veteran skiers.

Keywords: veteran skiers, training methodology, training process, health, annual cycle, training volume, physical fitness, cardiovascular system.

ВВЕДЕНИЕ

Приоритетным направлением социальной политики государства в настоящее время является укрепление физического и духовного здоровья человека. В условиях сложной социально-демографической ситуации отмечается стабильно высокая убыль населения. В данной критической ситуации государственная стратегия действий связывается со значительным повышением социальной роли физической культуры и спорта, направленных на широкое использование арсенала средств и методов физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья населения, продления активного творческого долголетия, организации досуговой деятельности. [7].

В этой связи становится понятным все возрастающий интерес к лыжным гонкам, обусловленный усиливающимися ныне тенденциями использования экологически чистым природным зонам для организации оздоровления человека, в том числе и с помощью вовлечения людей в занятия различными видами спорта, в том числе и лыжными гонками в этих условиях. Тем более очевидна необходимость развития ветеранского лыжного спорта в России, как для укрепления его международного авторитета в качестве ведущей спортивной державы в мире, так и для привлечения к массовым занятиям этим видом зимнего спорта детей, подростков и молодежи с целью формирования здорового подрастающего поколения и взрослого населения нашей страны. [8,9]

Как показывает анализ специальной литературы, теория и методика тренировки лыжников-ветеранов разработана слабо, отсутствуют основы управления этим процессом. В то же время практика подготовки лыжников-ветеранов нуждается в подобных рекомендациях. В этой связи обнаруживается, что необходимо разработать методику и организацию многолетней спортивной подготовки лыжников-ветеранов в различных возрастных группах и создать на этой основе педагогическую технологию, обеспечивающую сбалансированный учет динамики креативного потенциала современной культуры спортивной подготовки, типологических и индивидуальных, а также возрастных особенностей занимающихся на разных этапах многолетней подготовки. [2-5]

Необходимо разрешить противоречие между потребностью в новом научном знании для дальнейшего развития ветеранского лыжного спорта и отсутствием законченных научных разработок. К решению данной научной проблемы предопределяет актуальность предпринятого нами исследования.

МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ ИССЛЕДОВАНИЯ

Мы предполагаем, что использование специально разработанной программы позволит не только повысить эффективность лыжной подготовки и достижение желаемого результата, но, и будет способствовать улучшению физического здоровья лыжников-ветеранов за счет:

- определение показателей контрольных измерений кровообращения головного мозга и состояние сердечно-сосудистой системы;
- определения физической нагрузки адекватной уровню их физического здоровья с помощью диагностической системы «Валента»;
- использование лыжниками-ветеранами вариативных программ подготовки.

Структура методической части программы включает программный материал по разделам подготовки, и его распределения в годичном цикле; организацию и проведение педагогического и медико-биологического контроля; содержит рекомендации по построению недельных микроциклов на различных этапах годичного цикла подготовки. Важным вопросом построения тренировочного процесса является реализация индивидуального подхода при организации тренировочных нагрузок в годичном цикле и дозирование тренировочных нагрузок различной направленности на тренировочных занятиях. В нашей программе на этапе подготовки в зрелом возрасте на первое место ставится укрепление и сохранение здоровья, участие в соревнованиях как критерий оценки своих занятий лыжным спортом. По сравнению с принятыми методиками, этап подготовки ветеранов и тренировочный процесс все более индивидуализируется. Лыжники-ветераны используют все комплексы, способствующие эффективному укреплению здоровья и повышению функциональной подготовки при использовании специальных средств, методов и организационных форм тренировки. Большое внимание уделяется ее индивидуализации и повышению надежности в экстремальных условиях спортивной тренировки и состязаний. Применение тренировочных нагрузок, неадекватных возрастным возможностям лыжников-ветеранов, может привести к отрицательным реакциям организма занимающихся и, в итоге, к потере интереса занятий лыжным спортом.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Нами были организованы две группы лыжников ветеранов в количестве 16 человек каждая. Контрольная группа занималась по существующим методикам, экспериментальная группа – по авторской программе.

Традиционно анализ годичного цикла (по средствам подготовки, показателям объемов и интенсивности) принято делить на два периода: май-октябрь и ноябрь-апрель. Анализ тренировочного процесса лыжников-ветеранов показал, что перечень тренировочных средств летом выглядит разнообразнее, чем зимой. Так как в основном тренировочная нагрузка выполнялась в беговых упражнениях, на лыжероллерах и велосипеде в таблице 1 представлена динамика объемов их выполнения лыжниками-ветеранами экспериментальной группы по месяцам. Приведены также количественные и качественные показатели тренировочной деятельности: общий объем циклической нагрузки, общее время тренировочной работы, количество километров, пройденных в среднем и в высокоинтенсивном режиме по месяцам, а также процент средней и высокоинтенсивной физической нагрузки от общего объема тренировки.

Таблица 1

Средние показатели выполнения тренировочной работы в подготовительном и соревновательном периоде годичного цикла 2007-2008 гг. лыжников-ветеранов экспериментальной группы (n=16)

Месяцы	Общий объем циклической нагрузки, км	Объем лыжероллерной подготовки, км	Объем беговой подготовки, имитация, ходьба, км	Объем велосипедной подготовки, км	Общее время тренировки, ч	Объем средней и высокоинтенсивной физической нагрузки и процент от общего объема	
						км	%
подготовительный период							
Май	100	-	50	50	23	-	-
Июнь	220	-	150	70	35	30	13,6
Июль	340	70	180	90	41	40	11,7
Август	400	100	190	110	50	60	15,0
Сентябрь	390	130	160	100	40	110	28,2
Октябрь	300	100	120	80	33	-	-
Объем	1750	400	850	500	222	240	13,7
соревновательный период							
Ноябрь	400	380	-	20	51	30	7,5
Декабрь	350	310	20	20	38	30	8,5
Январь	350	310	20	20	47	60	17,1
Февраль	300	240	40	20	38	80	26,6
Март	250	210	20	20	33	40	16,0
Апрель	100	50	-	50	24	-	-
Объем	1750	1500	100	150	231	240	13,7

Объем циклической нагрузки по месяцам (рис. 1) на протяжении подготовительного периода годичной подготовки постепенно поднимался с 100 км в мае до 400 км в августе. Общий объем за весь период составил 1750 км. Необходимо подчеркнуть, что наибольшая нагрузка была выполнена в августе.

График демонстрирует динамику выполнения общих объемов циклической нагрузки лыжниками-ветеранами исследуемой группы в годичном цикле подготовки.

Ведущими средствами тренировки ветеранов в годичном цикле являются:

1. Различные способы передвижения на лыжах (коньковый и классический ходы) с объемом 1600 км,

2. Кроссовая подготовка, включающая кроссовый бег, восстановительные кроссы, бег с имитацией, всего 1000 км,

3. Лыжероллерная подготовка в июле, августе, 400 км.

К дополнительным средствам можно отнести:

1. Силовую подготовку, составляющую 43 часа, носящую, в основном, развивающий и поддерживающий характер, и включающую в себя упражнения на перекладине, брусьях, тренажерах, с резиновыми амортизаторами для мышц спины и брюшного пресса, а также многоскоки на опилочной дорожке и имитацию лыжного хода с лыжными палками в подъёмы.

2. Езда на велосипеде использовалась незначительно (в связи с наличием лыжероллерной трассы), с объемом нагрузки до 500 км.

Общий объем индивидуальной циклической работы составил за год в сезоне 2006-2008 – 3500 км.

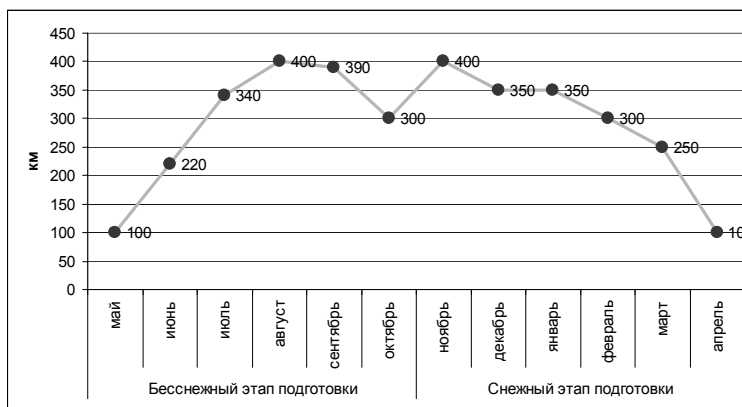


Рис.1. Распределение общего объема циклической нагрузки лыжников-ветеранов в годичном цикле подготовки

В процессе опытно-экспериментальной работы эффективность модифицированной методики тренировки лыжников-ветеранов на этапе годичного цикла подготовки оценивалось по следующим критериям:

- мотивация занятий лыжной подготовкой ветеранов;
- уровень физической подготовленности;
- уровень состояния сердечно-сосудистой системы кровообращения головного мозга, как критерии уровня здоровья.

Критерием оценки эффективности подготовки и улучшения здоровьясбережения служит достижение лыжниками-ветеранами стабильно высокого уровня спортивных результатов, а также показателей физической подготовленности и функционального состояния организма.

При сравнении исходного и конечного тестирования физической подготовленности после обработки результатов тестирования скоростно-силовых и силовых способностей выявила достоверность улучшения показателей экспериментальной группы по сравнению с контрольной. Улучшение показателей тестирования скоростно-силовой и силовой способности в экспериментальной группе ($P < 0,05$) по сравнению с контрольной группой указывает на эффективность воздействия физических нагрузок в экспериментальной методике по развитию данных способностей. Это объясняется тем, что в общеподготовительном этапе годичного периода подготовки делается акцент на развитие данных способностей. Тестирование показателей выносливости позволило констатировать, что уровень данных способностей в контрольной и экспериментальной группе достовер-

но не различаются.

На этом же этапе проведен в группе 1,5 мильный тест Купера. Анализируя полученные данные в ходе исследования, можно констатировать, что на начальном этапе подготовки в группе (возраст $47 \pm 4,4$) %ДМПК составляет $113 \pm 4,4$, при относительном МПК – $45 \pm 1,4$ мл/мин/кг.

Учитывая, что пороговая, предельная величина относительного МПК для мужчин, обеспечивающая безопасный уровень соматического здоровья, по утверждению К.Купера [6] должна составлять 42 мл/мин/кг, можно утверждать, что уровень физического состояния группы хороший. Это подтверждается и отсутствием заболеваний в группе ветеранов.

Н.М. Амосов, Я.Н. Бендет [1] считают, что «количество» здоровья определяется суммой резервных мощностей кислородно-транспортной системы человека, характеризующейся уровнем МПК и более точно ДМПК.

Превышение уровня ДМПК в нашей группе на 13% говорит о том, что ветераны обладают достаточным резервом здоровья и могут участвовать в соревновательной деятельности среди себе равных.

Анализируя данные контрольного тестирования (2007-2008) и сравнивая их с данными, полученными при начальном тестировании, мы выявили произошедшие изменения в группе. Процент ДМПК повысился на 4 и составил $118 \pm 5,0$ ($p < 0,05$), при относительном МПК группы $46,3 \pm 1,4$ мл/мин/кг. При этом члены группы стали старше на 3 года и их ДМПК должен составлять 39,5 мл/мин/кг.

ВЫВОДЫ

Анализируя повторные показатели кровообращения головного мозга лыжников-ветеранов и их статистическую обработку (различия по всем показателям недостоверны), можно заключить об отсутствии их динамики на протяжении 2006-2008 г.

Наблюдаемые незначительные отклонения, как при первичном, так и при повторном обследовании, связаны с возрастными изменениями (с течением возраста повышается сосудистый тонус и ухудшается венозный отток), что уже само по себе является положительным моментом. Отсутствие отрицательной динамики показателей КГМ (кровообращение головного мозга), связанной с возрастом, может указывать на благотворное влияние предложенной программы подготовки лыжников-ветеранов на исследуемый компонент функционального состояния организма, что подтверждается и оценкой других показателей функционального контроля.

ЛИТЕРАТУРА

1. Амосов, Н.М. Физическая активность и сердце / Н.М. Амосов, Я.Н. Бендет. – Киев : Здоровье, 1989. – 215 с.
2. Баталов, А. Г. Модельно-целевой способ построения спортивной подготовки высококвалифицированных спортсменов в зимних циклических видах спорта / А.Г. Баталов // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 11. – С. 46-52.
3. Дунаев, К.С. Структура и модельные характеристики физической подготовленности высококвалифицированных биатлонистов / К.С. Дунаев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2007. – № 4 (26). – С. 22-26.
4. Дунаев, К.С. Проектирование динамики нагрузки в годичном цикле тренировки квалифицированных биатлонистов / К.С. Дунаев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2007. – № 10 (32). – С. 32-34.
5. Дунаев, К.С. О рациональном соотношении средств физической подготовки в этапах подготовительного периода высококвалифицированных биатлонистов / К.С. Дунаев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2007. – № 11 (33). – С. 28-31.

6. Купер, К. Роль аэробных упражнений в восстановительном периоде / К. Купер, Р. Хедман. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – 149 с.

7. Раменская, Т. И. Лыжный век России / Т.И. Раменская. – М. : Советский спорт, 1998. – 216 с.

8. Раменская, Т. И. Россия – великая лыжная держава XX столетия (спортивные итоги минувшего века по лыжным гонкам) / Т.И. Раменская. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 174 с.

9. Янин, Ю. Б. Золото для России / Ю.Б. Янин // Азимут. – 1998. – № 2. – С. 4-5.

Контактная информация: tofv@tgspa.ru

УДК 378:796.01

ФОРМИРОВАНИЕ КОММУНИКАТИВНОЙ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

*Азат Масгутович Имашев, кандидат педагогических наук, доцент,
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма,
г. Набережные Челны*

Аннотация

В статье показан положительный эффект применения концептуальной модели формирования функциональных компетентностей будущих учителей физической культуры. Статья является частью результатов диссертационного исследования по обозначенной теме и может быть интересна специалистам высшей физкультурно-спортивной профессионально-педагогической школы, изучающим данную проблему.

Ключевые слова: концепция, функциональные, компетентности, игровые технологии, будущий учитель физической культуры.

FORMATION OF THE COMMUNICATIVE FUNCTIONAL COMPETENCE OF FUTURE PHYSICAL CULTURE TEACHERS

*Azat Masgutovich Imashev, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
Povolzhskaya State Academy of Physical Culture, Sport and Tourism,
Naberezhnye Chelny*

Annotation

The article shows the positive effect of conceptual model of Functional Competence formation application for the future physical education teachers. The article is the part of dissertation research on the given topic and may be useful for the specialists of higher professional school involved in this problem.

Keywords: concept, functional, competence, playing methods, communicative pedagogical function, future physical education teachers.

ВВЕДЕНИЕ

Коммуникативная функциональная компетентность рассматривается нами как операциональная часть профессиональной компетентности, характеризующаяся сформированностью комплекса функциональных элементов по установлению педагогически целесообразных субъект-объектных отношений.

Задачи исследования: 1) разработать концептуальную модель формирования функциональных компетентностей будущих учителей физической культуры; 2) выявить эффективность применения концептуальной модели формирования функциональных компетентностей будущих учителей физической культуры.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Выборка испытуемых: 40 студентов (по 20 в контрольной и экспериментальной) академических групп специализации «Теория и методика физического воспитания» специальности 033200 - «Физическая культура и спорт», обучавшиеся на 1-5 курсах факуль-