

Большинство участников в беге на лыжах на 2 км у женщин от 40 лет и старше, на 5 км у мужчин 45-59 лет, на 3 км у мужчин 60 лет и старше показали результаты значительно лучше требований для золотого значка. Таким образом, можно утверждать, что нормативные требования комплекса ГТО для этих возрастных групп столь не высоки, что не вызывают трудности для их выполнения.

Высокий уровень лыжной подготовленности и выносливости в лыжных гонках наблюдается у девочек в возрасте 16-17 лет. Связано это с тем, что большинство участниц данной возрастной группы имеют спортивный результат и занимаются в ДЮСШ. В остальных возрастных группах, как у девочек, так и у мальчиков наблюдаются низкие показатели в результатах.

Проведенное нами исследование свидетельствует о низком уровне лыжной подготовленности школьников 11-17 лет. По мере увеличения длины дистанции с учетом ступени ГТО, результаты школьников значительно ухудшаются, что говорит еще и о низком уровне развития общей выносливости.

Проблема заключается в том, что в последнее время школьный программный раздел «лыжные гонки» не проводится по ряду причин таких, как отсутствие инвентаря и материально-технического обеспечения мест занятий для лыжной подготовки, изменение погодных условий и просто отсутствие желания у преподавателей физического воспитания в организации занятий в неприспособленных для этого условиях. Как показала практика, в основном, лыжной подготовкой занимаются лишь некоторые учащиеся, тренирующиеся в спортивных секциях.

Сложившаяся ситуация лишний раз доказывает нам о серьезных недостатках системы обучения, которыми являются недостаточная двигательная активность школьников, низкий уровень формирования у них двигательных умений и навыков, развития физических качеств и отсутствие мотивации к занятиям физическими упражнениями, что требует внимания к решению данной проблемы.

Контактная информация: galina1712@list.ru

Статья поступила в редакцию 11.03.2019

УДК 796.85

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИРОВКИ НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ В ГРУППАХ ВОСТОЧНЫХ ЕДИНОБОРСТВ

Виктор Григорьевич Никитушкин, доктор педагогических наук, профессор,

Павел Евгеньевич Миньков, аспирант,

Московский городской педагогический университет (МГПУ)

Аннотация

В данной статье рассматриваются особенности построения тренировки с детьми 10-13 лет на спортивно-оздоровительном этапе в группах восточных единоборств. В ней представлен учебный план занятий и содержание основных разделов подготовки в спортивно-оздоровительных группах первого и второго годов обучения, описаны основные средства тренировки, используемые в занятиях с начинающими спортсменами, показан объем и интенсивность применяемых нагрузок. Также в статье определена структура годичной тренировки, описаны контрольные тесты, используемые для определения уровня развития основных физических качеств и функциональных возможностей, занимающихся данного возраста.

Ключевые слова: спортивно-оздоровительный этап, юные спортсмены, восточные единоборства, годичный учебный план, тренировочные нагрузки.

STRUCTURE AND CONTENTS OF TRAINING AT THE SPORTS AND HEALTH-IMPROVING STAGE IN GROUPS OF MARTIAL ARTS

Viktor Grigoryevich Nikitushkin, the doctor of pedagogical sciences, professor,

Pavel Evgenyevich Minkov, the post-graduate student,

Moscow City University

Annotation

This article discusses the features of the construction of the training with young athletes of 10-13 years old at the sports and health-improving stage in groups of oriental martial arts. The article describes the structure of the annual training session, according to which the annual cycle is divided into training periods. The article presents the training plan for the training and the contents of the main sections of the training in sports and health-improving groups of the first and the second years of study, it describes the main exercises used in training with young athletes, it shows the volume and intensity of the applied loads. The article also describes control tests used to determine the level of development of the basic physical abilities and functional capabilities of children.

Keywords: sports and health stage, young athletes, oriental martial arts, annual training plan, training loads

ВВЕДЕНИЕ

Детские спортивные школы (ДЮСШ) и школы олимпийского резерва (СДЮШОР) были созданы для подготовки спортивного резерва сборных команд страны. В них занимаются абсолютно здоровые дети, но в нашей большой стране есть дети с врожденными и приобретенными заболеваниями, как правило, с ослабленным здоровьем, которым нельзя выполнять большие физические нагрузки, однако им необходимо заниматься физической культурой для гармоничного развития. Занятия в спортивно-оздоровительных группах ДЮСШ и общеобразовательных школах помогут таким детям укрепить здоровье, приобрести жизненно важный двигательный опыт, заложить фундамент здорового образа жизни. В связи с этим спортивно-оздоровительный этап, является важным звеном в системе подготовки молодого поколения к плодотворной жизни. Однако в настоящее время еще недостаточно разработана система подготовки на спортивно-оздоровительном этапе.

Анализ общеразвивающих программ спортивных школ для спортивно-оздоровительного этапа в различных видах единоборств показал, что отсутствует структура тренировочного процесса, не проводится специального планирования и распределения средств и методов тренировки в мезо- и макроциклах подготовки, что зачастую приводит к снижению эффективности педагогического процесса.

Цель исследования – разработка структуры и содержания тренировочного процесса спортивно-оздоровительного этапа детей 10-13 лет, занимающихся в группах восточных единоборств.

На спортивно-оздоровительном этапе в занятиях с детьми школьного возраста решаются следующие задачи: укрепление здоровья и содействие гармоничному развитию растущего организма, формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, овладение широким кругом двигательных умений и навыков, гармоничное воспитание физических качеств, освоение базовой техники избранного и смежных видов спорта и др. [2].

С учетом решаемых задач и особенностей контингента, занимающихся был составлен примерный учебный план для первого и второго годов обучения детей 10-13 лет в группах восточных единоборств, подобраны средства и методы тренировки, осуществлено распределение тренировочных нагрузок в соответствии с особенностями физического развития начинающих спортсменов данного возраста и проведен предварительный педагогический эксперимент.

Учебный план построен из расчета 43-х тренировочных недель, без учета самостоятельной работы в переходном периоде, в июле и августе (таблица 1).

Таблица 1 – Примерный учебный план на 43 недели учебно-тренировочных занятий в спортивно-оздоровительных группах восточных единоборств

Разделы подготовки	Годы обучения			
	1 год		2 год	
	Кол-во часов	%	Кол-во часов	%
Теоретическая подготовка	7,4	3,8	6,6	3,4
Общая физическая подготовка	134,7	69,6	119	61,5
Специальная физическая подготовка	20,1	10,4	29,2	15,1
Технико-тактическая подготовка	27,3	14,1	34,7	17,9
Контрольные испытания	4	2,1	4	2,1
Всего	193,5	100	193,5	100

Занятия в спортивно-оздоровительных группах проводились три раза в неделю по 90 мин с сентября по июнь и имели комплексную направленность [1]. Общее количество занятий составляло – 129 (193,5 ч). В первый год обучения отводилось: на теоретическую подготовку (ТП) – 7,4 ч (3,8%), на общую физическую подготовку (ОФП) – 134,7 ч (69,6%), на специальную физическую подготовку (СФП) – 20,1 ч (10,4%) и на технико-тактическую подготовку (ТТП) – 27,3 ч (14,1%). Во второй год обучения распределение времени примерно составило: ТП – 6,6 ч (3,4%), ОФП – 119 ч (61,5%), СФП – 29,2 ч (15,1%), ТТП – 34,7 ч (17,9%). Для определения динамики развития основных физических качеств в сентябре и мае проводились контрольные тесты, на их проведение отводилось по 4 ч (2,1%) на каждом году обучения. Содержание разделов ОФП, СФП и ТТП представлено в таблице 2.

Таблица 2 – Примерное содержание основных разделов подготовки

Основные средства тренировки	Год обучения			
	1 год		2 год	
	Часы	%	Часы	%
Общая физическая подготовка				
Средства воспитания:				
- быстроты	12,1	9	11,9	10
- силы	16,2	12	15,5	13
- ловкости и координационных способностей	16,2	12	15,5	13
- выносливости	18,8	14	17,8	15
- гибкости	14,8	11	13,1	11
	(78,1)	(58)	(73,8)	(62)
Средства комплексного воспитания физических качеств	51,2	38	41,6	35
Оздоровительно-профилактические средства	5,4	4	3,6	3
Всего	134,7	100	119	100
Специальная физическая подготовка				
Специальные средства воспитания:				
- скоростных способностей	5	25	6,7	23
- скоростно-силовых способностей	3,5	17	5,5	19
- координационных способностей	4	20	4,4	15
- гибкости	4,6	23	5,3	18
Средства комплексного воспитания специальных способностей	3	15	7,3	25
Всего	20,1	100	29,2	100
Технико-тактическая подготовка				
Базовые технические действия (Кихон)	16,4	60	15,6	45
Формальные комплексы (Ката)	6,8	25	10,4	30
Техника спарринга (Кумитэ)	4,1	15	8,7	25
Всего	27,3	100	34,7	100

Основное место в тренировочном процессе занимала общая физическая подготовка. Большое внимание уделялось средствам воспитания общей выносливости и силовых способностей, так как данные средства способствуют улучшению здоровья и повышению общего уровня работоспособности за счет укрепления сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и других систем организма, что является одним из главных направлений тренировки в спортивно-оздоровительных группах. Также, для гармоничного развития физических качеств широко использовались средства воспитания быстроты, координационных

способностей и гибкости.

Значительное время в занятиях уделялось средствам комплексного воспитания физических качеств, с помощью которых, воспитание нескольких двигательных способностей происходит параллельно (сопряжено). Для этого применялись подвижные игры, игровые задания, спортивные игры по упрощенным правилам и др.

В занятиях спортивно-оздоровительных групп нами отдельно были выделены оздоровительно-профилактические средства, как важная часть тренировочного процесса, которые включали в себя упражнения и их комплексы для профилактики плоскостопия, на воспитание правильной осанки, дыхательные упражнения и др.

Раздел специальной физической подготовки составляли средства воспитания специальных двигательных способностей, необходимых в карате (скоростные, скоростно-силовые, координационные, гибкость), а также средства комплексного воспитания специальных двигательных способностей, в том числе и специальной выносливости, такие как специальные подвижные игры и игровые задания, работа с различными снарядами, спарринги по заданиям и др. Содержание технико-тактической подготовки составляли: базовые технические действия карате – «Кихон» (стойки, блоки, удары, перемещения и др.); формальные комплексы карате – «Ката»; технико-тактические действия в спарринге – «Кумитэ».

Среднее соотношение основных разделов подготовки (ОФП×СФП×ТПП) для детей 10-12 лет первого года обучения примерно составляло – 74×11×15, для детей 11-13 лет второго года обучения – 65×16×19, однако их соотношение не оставалось постоянным, а изменялось в зависимости от решаемых задач в каждом периоде подготовки.

Объем и интенсивность некоторых упражнений, используемых в тренировке, представлен в таблица 3.

Таблица 3 – Объем и интенсивность основных средств тренировки

Средства тренировки	Компоненты тренировки				
	Интенсивность (ЧСС, уд/мин; % от макс.)	Продолжи- тельность	Число повто- рений	Число подхо- дов (серий)	Интервал от- дыха (с)
Общая физическая подготовка					
Акробатические упр.	125–145	8–15 с	3–6	1–2	60–80
Перемещения на координацион- ной лестнице	До 150	5–15 с	8–10	1–2	40–60
Бег 10–30 м	90–100%	До 8 с	1	2–4	60–120
Челночный бег 3×10	До 175	До 10 с	1	2–3	60–150
Упр. на растягивание	110–125	20–60 с	3–12	1–3	30–90
Силовые упр.	70–100% от ПМ	25–40 с	8–20	1–3	60–120
Силовые упр. выполняемые круго- вым методом	135–155	30–40 с	12–15	1–3 круга	10–40 (60–120)
Упр. с набивным мячом	80–100%	1–2 с	1	3–4	10–60
Упр. со скакалкой	130–170	30–180 с		1–3	40–90
Бег в чередовании с ходьбой	130–155	До 20 мин		1	–
Равномерный бег	140–160	До 15 мин	–	1	–
Оздоровительно-профилактиче- ские упр.	110–110	15–40 с	4–12	1	–
Подвижные игры и игровые зада- ния	В зависимости от направленности			1–6	произволь- ный
Спортивные игры по упрощенным правилам	До 180	2–4 мин		2–3	60–120
Специальная физическая подготовка					
Отбивание теннисного мяча об пол в движении	до 145	40–60 с		1–3	40–60
Отжимание от пола с отталкива- нием	80–100%	1–15 с	1–6	2–6	10–90
Удары по отпускаемому партне- ром предмету	80–95%	До 1 с	1	1–6	10–30
Челночный бег 5×3	80–100%	До 10 с	1	2–3	60–120
Махи ногами	125–135	20–30 с	2×10	1–3	40–60

Средства тренировки	Компоненты тренировки				
	Интенсивность (ЧСС, уд/мин; % от макс.)	Продолжи- тельность	Число повто- рений	Число подхо- дов (серий)	Интервал от- дыха (с)
Гимнастический шпагат	110–120	40–60 с	1–10	1–3	60–90
Упр. с набивным мячом	130–150	60–90 с	4–8	1–2	90–120
Одиночные удары по снарядам	80–100%	До 1,5 с	1	3–8	5–20
Серийные удары по снарядам	145–165	60–90 с	6–12	1–2	80–120
Спарринг по заданию	До 175	До 2 мин		2–4	40–90
Специальные подвижные игры и игровые задания	В зависимости от направленности			1–8	произвольный

Годичный цикл подготовки был разделен на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период занимал основное место в годичной тренировке, его продолжительность составила восемь месяцев (сентябрь–апрель). Для систематизации тренировочного процесса и рационального распределения нагрузок в подготовительном периоде, нами было выделено восемь мезоциклов: 1, 2 – втягивающие, 3–7 – базовые, 8 – контрольно-подготовительный. В каждом мезоцикле были сформированы недельные микроциклы тренировки, которые повторялись или чередовались с постепенным увеличением объема и интенсивности нагрузок. Со сменой мезоцикла изменялась направленность тренировки и применяемые средства.

Тренировка в первом втягивающем мезоцикле, продолжительностью 3 недели, была направлена на постепенное втягивание начинающих спортсменов в тренировочный процесс, подготовку их организма к выполнению предварительных контрольных тестов с последующим их проведением.

Для тестирования детей 10–13 лет в спортивно-оздоровительных группах восточных единоборств использовались следующие упражнения: бег на 30 м; челночный бег 3×10 м; прыжок в длину с места; подтягивание на высокой перекладине; подъем туловища, лежа на спине за 30 с; сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с; 6-минутный бег; наклон вперед из положения сидя; поперечный шпагат. Также определялись морфофункциональные показатели по средствам измерения у детей их роста, веса, обхвата груди, силы кисти (динамометрия), ЖЕЛ (спирометрия), время задержки дыхания (проба Штанге).

В первый год обучения в этот период проводился набор в спортивно-оздоровительные группы и их комплектование.

Второй втягивающий мезоцикл, продолжительностью 5 недель, был направлен на повышение общего уровня работоспособности организма занимающихся и подведение их к основной тренировочной нагрузке. В этот период осваивались оздоровительно-профилактические комплексы и упражнения, которые использовались в дальнейшей тренировке.

Основное направление базовых мезоциклов, каждый продолжительностью 4–5 недель, было воспитание основных физических качеств, разучивание, закрепление и совершенствование различных двигательных действий, выполнение подводящих и развивающих упражнений для освоения технических действий различных видов единоборств, разучивание и закрепление техники карате.

Контрольно-подготовительный мезоцикл, продолжительностью 4 недели, завершал подготовительный период и был направлен на подведение занимающихся к выполнению итоговых контрольных тестов, к аттестации на пояса, а также к внутренним соревнованиям по карате. В этот период проводилось комплексное воспитание физических качеств, а также совершенствование двигательных действий, освоенных в предыдущей тренировке, в том числе и по средствам комплексного их использования в нестандартных условиях, таких как подвижные и спортивные игры, борцовские схватки и спарринги по заданиям. В контрольно-подготовительном мезоцикле проводилось овладение основами тактики использования различных технических действий в условиях поединка, создание выгодных ситуаций для применения определенных технических действий и др.

В соревновательном периоде, продолжительностью 5 недель, проводились внутришкольные соревнования по ОФП, по выполнению формальных комплексов (ката) и спаррингов по заданию (кихон–иппон–кумитэ), выполнялись контрольные тесты и аттестация на пояса. В этот период проводились показательные выступления и открытые уроки для родителей и желающих заниматься в спортивно-оздоровительных группах восточных единоборств.

Переходный период совпадал с периодом летних школьных каникул (июнь–август) и был направлен на поддержание уровня физической и функциональной работоспособности занимающихся, достигнутых в предыдущей тренировке. В начале переходного периода (в июне) еще продолжались групповые занятия. Основное время тренировки составляли средства общей физической подготовки (до 87% от общего времени занятий), где особое внимание уделялось подвижным и спортивным играм. В середине и конце подготовительного периода (в июле и августе) юные спортсмены, в основном, самостоятельно выбирали направленность своей двигательной активности: играли в спортивные игры, катались на велосипеде, плавали, участвовали в физкультурно-оздоровительных мероприятиях и др.

ВЫВОДЫ

Выделение в годичной подготовке спортивно-оздоровительного этапа периодов и мезоциклов подготовки позволило систематизировать процесс обучения, рационально спланировать и распределить средства, методы и уровень физической нагрузки в годичном цикле, что сделало тренировочный процесс более эффективным и интересным для начинающих спортсменов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Миньков, П.Е. Организация и построение тренировочных занятий детей 11-13 лет на спортивно-оздоровительном этапе в группах восточных единоборств // Вестник МГПУ. Педагогика и психология. – 2018. – № 1 (43). – С. 120-127.
2. Никитушкин, В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов : монография / В.Г. Никитушкин. – М. : Физическая культура, 2010. – 240 с.

REFERENCES

1. Minkov, P.E. (2018), "Organization and construction of training sessions for children of 11-13 years old at the sports and fitness stage in groups of martial arts", *Vestnik of Moscow State Pedagogical University*, No. 1 (43), pp. 120-127.
2. Nikitushkin, V.G. (2010), *Long-term preparation of young athletes, monograph*, Physical education, Moscow.

Контактная информация: minkovpe@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 15.03.2019

УДК 796.011.3

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У КУРСАНТОВ ЖЕНСКОГО ПОЛА МЕДИЦИНСКИХ ВУЗОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ФИТНЕСА

Анатолий Викторович Омельченко, соискатель, Военно-медицинская академия им. С.М. Кирова, Санкт-Петербург; Светлана Николаевна Карпова, соискатель, Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения; Светлана Михайловна Лукина, соискатель, Санкт-Петербургский государственный университет

Аннотация

В статье представлены результаты исследований авторов по обоснованию психолого-педагогических условий, необходимых для развития физических качеств у курсантов женского пола