

культура: воспитание, образование, тренировка. – 2011. – № 1. – С. 29-31.

8. Мониторинг состояния здоровья и физической подготовленности студентов как методология анализа и оценки продуктивности процесса физического воспитания / Е.В. Готовцев, Г.Н. Германов, Ю.В. Романова, И.В. Машошина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 1 (83). – С. 40-45.

9. Пантюхина, Л. В. Психолого-педагогическое исследование значимости мотивации к занятиям физическими упражнениями и спортом студентов высших учебных заведений / Л.Е. Пантюхина, А.С. Махов // Ученые записки РГСУ. – 2015. – № 4. – С. 54-64.

10. Пушкина, В.Н. Хронофизиологические показатели функционального состояния организма студентов в условиях Приполярья : автореф. дис. ... д-ра биол. наук / Пушкина В.Н. – Архангельск, 2013. – 37 с.

REFERENCES

1. Avsaragov, G.R. (2010), *Physical training of students of higher education institutions during various periods of educational process*, dissertation, Naberezhnye Chelny, Russian Federation.

2. Brilliantova, O.O. (2009), *Rationing of volumes of loadings on the academic classes in physical culture for students of higher education institutions during various seasons of year*, dissertation, Krasnodar, Russian Federation.

3. Dmitriev, D.A., Dmitriev, A.D., Karpenko, Yu.D. and Saperova, E.V. (2008), "Influence of an examination stress and psychoemotional features on the level of arterial pressure and regulation of a warm rhythm at students", *Fiziologija cheloveka*, Vol. 35, No 5, pp. 89-96.

4. Germanov, G.N., Gotovtsev, E.V., Mashoshina, I.V. (2012), "Control of motive and functional readiness of students of special educational office on the basis of the accounting of individual norms and rates of a gain of indicators in control exercises", *Kul'tura fizicheskaja i zdorov'e*, Vol. 38, No. 2, pp. 79-82.

5. Gotovtsev, E.V., Germanov, G.N., Romanova, Yu.V. and Mashoshina I.V. (2012), "Monitoring of a state of health and physical fitness of students as methodology of the analysis and assessment of efficiency of process of physical training", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 83, No. 1, pp. 40-45.

6. Zaripov, V.N., Barinova, M.O. (2008), "Change of indicators of a kardiointervalografiya and variability of a rhythm of heart at students with the different level of a psychoemotional pressure and type of temperament during test session", *Fiziologija cheloveka*, Vol. 34, No 4, pp. 73-79.

7. Korolkov, A.N., Sabirova, I.A., Germanov, G.N. (2013). "Ergodic fragments of structure of competitive results in aim sports (on the example of golf and bullet firing)", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 106, No. 12, pp. 81-86.

8. Makhov, A.S. and Timofeeva, I.V. (2011), "Problems of training of specialists and bachelors on adaptive physical culture in modern conditions", *Fizicheskaja kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka*, No 1, pp. 29-31.

9. Pantyukhina, L.E. and Makhov, A.S. (2015), "Psychology and pedagogical research of the importance of motivation to occupations by physical exercises and sport of students of higher educational institutions", *Uchenye zapiski RGSU*, No. 4, pp. 54-64.

10. Pushkina, V.N. (2013), *Chrono-physiological indicators of a functional condition of an organism of students in the conditions of Subpolar zone*, dissertation, Arkhangelsk, Russian Federation.

Контактная информация: genchay@mail.ru

Статья поступила в редакцию 17.08.2015.

УДК 796.853.26

ОРГАНИЗАЦИЯ И СТРУКТУРА ОТДЕЛЬНОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ПО КАРАТЭ В ФИТНЕС-КЛУБЕ

*Алексей Владимирович Глебин, аспирант,
Московский городской педагогический университет*

Аннотация

Актуальность темы статьи обусловлена популярностью каратэ среди населения и отсутствием научных работ, посвященных повышению физической подготовленности средствами еди-

ноборств, в том числе каратэ, лиц первого периода зрелого возраста, которые учитывали бы специфику занятий единоборствами в фитнес-клубах. Авторская методика повышения средствами каратэ физической подготовленности лиц первого периода зрелого возраста, занимающихся в фитнес-клубах, включает в себя следующие разделы: 1) критерии для разработки методики повышения средствами каратэ физической подготовленности лиц первого периода зрелого возраста, занимающихся в фитнес-клубах; 2) технико-тактическая подготовка лиц первого периода зрелого возраста, занимающихся каратэ в фитнес-клубах; 3) общая и специальная физическая подготовка лиц первого периода зрелого возраста, занимающихся каратэ в фитнес-клубах; 4) организация и структура отдельного тренировочного занятия по каратэ в фитнес-клубе. В настоящей статье рассматриваются вопросы организации и структуры отдельного тренировочного занятия по каратэ в фитнес-клубе.

Ключевые слова: каратэ, фитнес, фитнес-клуб, первый период зрелого возраста, отдельное тренировочное занятие.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2015.08.126.p37-41

ORGANIZATION AND STRUCTURE OF THE SINGLE KARATE TRAINING SESSION IN THE FITNESS CLUB

*Alexey Vladimirovich Glebin, the post-graduate student,
Moscow City Teacher Training University*

Annotation

The topic of the article is relevant due to the popularity of karate among the people and the lack of scientific works on the improvement of the physical fitness of people of early maturity age by means of martial arts, including karate, which take into account the specifics of martial arts training in fitness clubs. Author's method of improvement by means of karate of physical fitness of people of early maturity age who attend fitness clubs includes the following sections: 1) the criteria for the development of method of improvement of physical fitness by means of karate for the people of early maturity age who attend fitness clubs; 2) technical and tactical training for people of early maturity age who practice karate in fitness clubs; 3) general and special physical training for people of early maturity age who practice karate in fitness clubs; 4) organization and structure of the single karate training session in the fitness club. This article is devoted to the organization and structure of the single karate training session in the fitness club.

Keywords: karate, fitness, fitness club, early maturity age, single training session.

Посещение фитнес-клубов получило широкое распространение в России в последние десятилетия. Многие люди, в том числе лица, занимающиеся в фитнес-клубах, заинтересованы в занятиях единоборствами. В научных работах неоднократно указывалось на популярность каратэ среди населения, а также на интерес к занятиям в фитнес-клубах единоборствами, в том числе каратэ, и занятиям по направлению «Martial Arts», которое сочетает в себе элементы аэробики и единоборств (в том числе каратэ). В педагогической литературе рассматриваются вопросы преподавания каратэ школьникам и студентам. Но при этом отсутствуют научные работы, посвященные повышению физической подготовленности средствами единоборств, в том числе и каратэ, лиц первого периода зрелого возраста (21-35 лет), которые учитывали бы специфику занятий единоборствами в фитнес-клубах, особенности контингента посетителей фитнес-клубов [1].

Авторская методика повышения средствами каратэ физической подготовленности лиц первого периода зрелого возраста, занимающихся в фитнес-клубах, включает в себя следующие разделы: 1) критерии для разработки методики повышения средствами каратэ физической подготовленности лиц первого периода зрелого возраста, занимающихся в фитнес-клубах; 2) технико-тактическая подготовка лиц первого периода зрелого возраста, занимающихся каратэ в фитнес-клубах; 3) общая и специальная физическая подготовка лиц первого периода зрелого возраста, занимающихся каратэ в фитнес-клубах; 4) организация и структура отдельного тренировочного занятия по каратэ в фитнес-клубе. В настоящей статье рассматриваются вопросы организации и структуры отдельного трени-

ровочного занятия по каратэ в фитнес-клубе. Организация и структура отдельного тренировочного занятия по каратэ в фитнес-клубе имеет свою специфику. Продолжительность персональной тренировки в фитнес-клубе, как правило, составляет 60 минут. Поэтому при разработке структуры отдельного тренировочного занятия по каратэ в фитнес-клубе мы исходили из того, что одно занятие – 60 минут. Структура отдельного тренировочного занятия по каратэ в фитнес-клубе представлена в таблице 1.

Таблица 1

**Структура отдельного тренировочного занятия по каратэ в фитнес-клубе
(1 занятие – 60 минут)**

Подготовительная часть	Общая разминка	5 мин.
	Специальная разминка	5 мин.
Основная часть	Изучение и отработка технических приемов	10 мин.
	Силовые упражнения	5 мин.
	Отдых	2.5 мин.
	Изучение и отработка технических приемов	10 мин.
	Силовые упражнения	5 мин.
	Отдых	2.5 мин.
	Изучение и отработка технических приемов	10 мин.
Заключительная часть	Упражнения на релаксацию	5 мин.

Подготовительная часть тренировочного занятия

Подготовительная часть включает в себя общую и специальную разминку.

Часто используемые клиентами фитнес-клуба тренировки на кардио-тренажерах (беговая дорожка, велотренажер, эллипс) не входят в проводимое тренером занятие, но могут быть рекомендованы клиентам для выполнения до и (или) после персональной тренировки с фитнес-тренером. Тренер лишь инструктирует клиентов о способах занятий на данных тренажерах, о правильном выполнении упражнений и технике безопасности. Данные упражнения носят разминочный характер (если выполняются до персональной тренировки) или могут быть использованы, например, для жиросжигания клиентом фитнес-клуба после тренировки и в целом способствуют повышению уровня физической подготовленности, однако не являются обязательными в рамках программы повышения средствами каратэ физической подготовленности лиц, занимающихся в фитнес-клубах, и не заменяют проводимую тренером разминку.

Целью первой части разминки (общей разминки) является разогревание организма. Поэтому мы рекомендуем выполнение общеразвивающих упражнений [2]. Вторую часть разминки (специальную разминку) составляет комплекс силовых упражнений (КСУ), в который входят силовые упражнения без отягощения: отжимания от пола, отжимания на брусьях, упражнения на скручивания, приседания, выпады; подготовительные упражнения для резких и высокоамплитудных ударов, а также специальные упражнения на гибкость (растяжку) [3]. Данные упражнения способствуют развитию мышц различных мышечных групп, связок, сухожилий, а также подготавливают организм к выполнению упражнений, составляющих основную часть занятия, к которой относятся блоки «изучение и отработка технических приемов» и «силовые упражнения с отягощением».

Основная часть тренировочного занятия

Основная часть тренировочного занятия посвящена изучению и отработке технических приемов и выполнению силовых упражнений с отягощением.

Блок «изучение и отработка технических приемов» состоит из трех частей. Между частями данного блока выполняются упражнения из блока «силовые упражнения с отягощением».

В блок «изучение и отработка технических приемов» входит изучение и отработка (повторение) базовой техники, изучение новых технических элементов, выполнение одиночных технических действий, изучение комбинационной техники, разбор возможных экстремальных ситуаций и формирование правильной реакции на них при самообороне.

Занимающимся предлагается изучить наиболее простые в применении и освоении технические приемы, носящие ярко выраженный прикладной характер.

В зависимости от конкретного упражнения и интенсивности его выполнения занимающимся время отдыха (2 минуты) может следовать после 5 минут непрерывного выполнения силовых упражнения, или 2,5 минуты отдыха могут быть распределены между подходами. Например, выполняются три подхода: первый – 2 минуты, второй и третий – 1,5 минуты. После каждого подхода занимающийся отдыхает 30 секунд, плюс 1 минута отдыха перед началом отработки приемов из следующего блока, т.е. время отдыха между завершением последнего подхода и началом отработки приемов из следующего блока составит 1,5 минуты. Таким образом, время отдыха между частями двух блоков основной части сокращается до 1,5 минуты, а вторая минута отдыха распределяется на 30-секундный отдых после первого и второго подхода. Во время отдыха занимающемуся предлагается выполнение расслабляющих, дыхательных упражнений, направленных на восстановление дыхания, расслабление мышц. Упражнения, выполняемые после силовых упражнений, включают в себя упражнения на растягивание мышц, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление мышц.

Тренер по собственному усмотрению с учетом состояния клиента может также выделять небольшое время (30-60 секунд) между выполнением упражнений из блока «изучение и отработка технических приемов». Во время отдыха клиента между выполнением упражнений из блока «изучение и отработка технических приемов» тренер может объяснять, как правильно выполнять прием, демонстрировать правильную технику выполнения приема, указывать на ошибки, совершенные занимающимся при выполнении приема, показывать отличие правильной техники выполнения приема от неправильной техники выполнения приема как на собственном примере, так и на примере занимающегося. В последнем случае речь идет о направляющей помощи тренера при выполнении двигательного действия, фиксации положения тела и его частей в отдельные моменты двигательного действия [4].

Заключительная часть тренировочного занятия

В конце занятия мы предлагаем упражнения на релаксацию, которые включают в себя дыхательные, расслабляющие упражнения (цигун), упражнения, направленные на концентрацию на собственных ощущениях (медитация) [3].

После завершения занятия мы рекомендуем занимающимся посещение бассейна, сауны, джакузи, SPA-процедур.

ЛИТЕРАТУРА

1. Глебин, А.В. Критерии для разработки методики повышения средствами каратэ физической подготовленности лиц первого периода зрелого возраста, занимающихся в фитнес-клубах [Электронный ресурс] // Теория и практика общественного развития. – 2015. – № 14. – Режим доступа : http://teoria-practica.ru/rus/files/arhiv_zhurnala/2015/14/pedagogics/glebin.pdf. – Дата обращения 01.07.2015.
2. Некрасов, П.А. Комплексы общеразвивающих упражнений: методическая разработка для студентов специальности 032101 – физическая культура и спорт / П.А. Некрасов. – Ухта : Изд-во Ухтинского гос. техн. ун-та, 2010. – 35 с.
3. Литвинов, С.А. Каратэ в системе физического воспитания студента / С.А. Литвинов. – М. : Изд-во Моск. гос. пед. ун-та, 2013. – 192 с.
4. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для вузов физ. культуры / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М. : Академия, 2000. – 476 с.

REFERENCES

1. Glebin, A.V. (2015), "The criteria for the development of method of improvement by means of karate of physical fitness of people of early maturity age who attend fitness clubs", *Theory and practice of social development*, No. 14, available at: http://teoria-practica.ru/rus/files/arhiv_zhurnala/2015/14/pedagogics/glebin.pdf.

2. Nekrasov, P.A. (2010), *Complexes of general developmental exercises: methodical development for students of specialty 032101 – Physical Culture and Sport*, publishing house “UGTU”, Ukhla.
3. Litvinov, S.A. (2013), *Karate in the physical education of a student*, Moscow State Pedagogical University, Moscow.
4. Kholodov, J.K. and Kuznetsov, V.S. (2000), *Theory and Methods of Physical Education and Sport*, Academy, Moscow.

Контактная информация: GlebinAV@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 05.08.2015.

УДК 796.011

ЭКСПРЕСС-МЕТОДИКА ДЛЯ ИССЛЕДОВАНИЯ ПРОЦЕССА ФОРМИРОВАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ

Виктор Иванович Гончаров, доктор психологических наук, профессор,

Евгений Александрович Мухачев, ассистент,

Школа педагогики Дальневосточного федерального университета, г. Уссурийск

Аннотация

Проблема двигательных навыков всегда привлекала внимание немалого числа исследователей из области физиологии, психологии, педагогики. Пик его пришелся на 50-80 годы прошлого века. Однако в настоящее время наблюдается явный спад интереса к этой проблеме, хотя и остается множество не изученных, или недостаточно изученных теоретических и практических вопросов в этой проблеме. В первую наблюдается острый дефицит объективных и оперативных методик исследования процесса формирования двигательных навыков [1, 2], разработка которых, наверное, является первоочередной задачей, которую необходимо ставить в рамках проведения исследований по проблеме двигательных навыков. Все это и послужило мотивом для разработки нами представляемой методики.

Ключевые слова: процесс формирования двигательного навыка, экспресс-методика, компьютерная программа, валидность и надежность методики.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2015.08.126.p41-45

EXPRESS-METHOD FOR THE STUDY OF THE FORMATION PROCESS OF THE MOTOR SKILLS

Viktor Ivanovich Goncharov, the doctor of psychological sciences, professor,

Eugene Alexandrovich Mukhachev, the assistant,

School of Education of the far Eastern Federal University, Ussuriisk

Annotation

The problem of motor skills has always attracted the attention of the considerable number of researchers in the field of physiology, psychology, pedagogy. The peak of it came in the 50-80 years of the last century. Currently, however, there is a clear decline of interest in this issue, although there are a lot of unstudied or insufficiently studied theoretical and practical issues in the problem of motor skills. There is still an acute shortage of the objective and operational methods for the examination of the process of formation of motor skills [1, 2], the development of which, perhaps, is a priority that needs to be put in the framework of research on the problem of motor skills. All this was the motive for the development of our present methods.

Keywords: process of formation of motor skill, express method, computer program, validity and reliability of the method.

Выбрав тему исследования, связанную с проблемой двигательных навыков, вначале мы поставили перед собой задачу разработать портативную и оперативную методику исследования процесса формирования двигательного навыка, которая отвечала бы требованиям валидности и надежности. В ней моделью реального процесса обучения двига-