

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФГБОУ ВПО «Ишимский государственный педагогический институт им. П.П. Ершова»
Департамент по социальным вопросам администрации г. Ишима
Кафедра теории и методики физической культуры



СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ И СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА

**Сборник статей и тезисов
международной научно-практической конференции
15-16 ноября 2012 года**

Ишим
2013

УДК 79-053.67(063)

ББК 75.4(2)я5

С 568

Печатается по решению редакционно-издательского совета ИГПИ им. П.П. Ершова

Рецензенты:

Мурзалинова А.Ж., доктор педагогических наук, профессор, зав. кафедрой «Теория военного и физического воспитания» СКГУ им. М. Козыбаева;

Кравчук А.И., член-корреспондент САН ВШ, д.п.н., профессор кафедры Теории и методики туризма и социально-культурного сервиса СибГУФК.

Современные проблемы физического воспитания студентов и студенческого спорта : сб. ст. и тезисов международной науч.-практической конф. / ред.-сост. А.Г. Поливаев. – Ишим : Изд-во ИГПИ им. П.П. Ершова, 2013. – 240 с.

Сборник статей и тезисов содержит материалы об актуальных проблемах студенческого спорта и физического воспитания молодежи России и ближайшего зарубежья; в сборнике представлены труды ученых России, Беларуси, Казахстана, которые могут быть использованы учителями физической культуры общеобразовательных школ, ссузов и вузов, а также тренерами различной квалификации, работающих с детскими коллективами и взрослыми высококвалифицированными командами.

© ФГБОУ ВПО «Ишимский
государственный педагогический
институт им. П.П. Ершова», 2013

НАПРАВЛЕННОСТЬ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЮНЫХ АКРОБАТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Е.А. Антонова, Е.П. Врублевский,

Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины, Гомель
Полесский государственный университет,
г. Пинск, Республика Беларусь

Введение. Многолетняя, систематическая и целеустремленная подготовка спортсменов к высоким спортивным результатам имеет важное значение. В этой связи возникла необходимость научно обогащать, планировать и систематизировать весь процесс тренировки спортсменов от юношеского спорта до спорта высших достижений.

Спортивная тренировка от новичка до рекордсмена представляет собой единый процесс многолетней подготовки. В практике спорта его принято условно разделять на несколько этапов, которые зависят от закономерностей возрастного развития, преимущественной направленности тренировок, индивидуальных особенностей спортсмена и темпов роста его мастерства:

1. *Этап начальной подготовки.* На этом этапе осуществляется отбор детей в группы для занятий спортом и всесторонняя физическая подготовка.

2. *Этап начальной специализированной подготовки* совпадает с отбором в учебно-тренировочные группы. Одной из задач ставится обучение как можно большему количеству элементов, соответствующих спортивному разряду. Особое внимание начинает уделяться развитию тех физических качеств, которые имеют важное значение для успешной специализации в избранном виде спорта. Начинается приобретение первого соревновательного опыта.

3. *Этап углубленной специализации:* главной целью является овладение техникой сложных акробатических упражнений, которое зависит от способностей спортсменов, их общей и специальной физической подготовленности. Система подготовки все больше индивидуализируется.

4. *Этап достижения высокого спортивного мастерства* чаще всего совпадает с наиболее благоприятным периодом демонстрации индивидуально максимальных спортивных результатов. Основной задачей становится подготовка к соревнованиям и успешное, стабильное выступления на них [1; 3; 6; 8; 11; 13; 14].

Существует так же и трехэтапная структура многолетней подготовки спортсменов:

1. этап базовой подготовки, который включает предварительную спортивную подготовку и начальную специализацию;

2. этап максимальной реализации спортивных возможностей – предкульминационный период или углубленная специализация и высших достижений;

3. этап спортивного долголетия – сохранения достижений [2; 8].

Деление многолетнего процесса подготовки можно считать условным, не имеющим четких границ и может варьироваться. Подчеркивается [3; 6; 14], что продолжительность этапов обусловлена особенностями вида спорта, уровнем спортивной подготовленности занимающихся, а решая вопрос о переходе к очередному этапу, следует учитывать паспортный и биологический возраст спортсмена, уровень его физического развития и подготовленности, способность к успешному выполнению тренировочных и соревновательных нагрузок

Этап начальной подготовки в акробатику начинается уже с младшего школьного возраста, а иногда и раньше, и заканчивается с началом этапа начальной спортивной специализации. Тренировочные занятия, как правило,

проводятся 2-4 раза в неделю по 60-120 минут каждое. Наполняемость группы 10-12 человек.

Основной целью данного этапа, продолжительность которого, примерно 1-3 года, становится закладка фундамента будущих достижений. Данная цель реализуется с помощью следующих задач:

- а) всестороннее гармоничное развитие организма;
- б) укрепление здоровья;
- в) привитие интереса к занятиям спортом;
- г) заложение основ общей и специальной двигательной подготовленности;
- д) создание богатого фонда разнообразных двигательных умений и навыков, обучение простейшим акробатическим элементам. [1; 3; 6; 8; 13; 14].

Отбор в группы начальной подготовки по прыжкам на акробатической дорожке рекомендуется начинать в возрасте 7-9 лет. Это связано с тем, что форсированная и чрезмерно ранняя (и, часто, суженная!) специализация может привести к быстрым спортивным результатам, которые в дальнейшем могут стать лишь посредственными и привести, в лучшем случае, к остановке роста спортивного мастерства [7; 9; 10; 12; 14].

Однако ряд авторов [3; 5] говорит о возможности начала занятий с 6-летнего возраста, а девочек в некоторых случаях и с 5 лет. Это связано с усложнением координационной сложности упражнений, требующих к тому же еще и хорошей гибкости, прыгучести, «мышечной памяти» на движения, эмоциональной устойчивости, решительности и смелости. Оптимальный возраст для овладения современной техникой упражнений для девочек составляет 10-12, для мальчиков – 12-14 лет. Поэтому целесообразней, чтобы этап начальной подготовки начинался раньше. Но при этом, чем раньше начинается данный этап, тем более разносторонняя должна быть подготовка [12].

Занятия на начальном этапе строятся по типу общей физической подготовки с использованием как можно большего комплекса доступных средств всестороннего физического развития и общего «спортивного образования» (формирование основ техники спортивных достижений). При этом не рекомендуется на этом этапе спешить с узкой спортивной ориентацией [2; 6; 7; 8; 11].

Общая физическая подготовка юных спортсменов должно, примерно, составлять 40-80% от общего объема времени учебно-тренировочного занятия. Она необходима как основа развития специальной тренированности и уже

начиная с юного возраста может обеспечивать рост спортивных результатов.

Так же не стоит забывать, что в младшем школьном возрасте слабо развиты мышцы спины. В результате чего дети не в состоянии долго поддерживать тело в правильном положении и это может привести к развитию деформации позвоночника, искривлению осанки и т.д. Поэтому на данном этапе разносторонняя физическая подготовка должна быть направлена не только на адаптацию функциональных систем к нагрузке, но и на укрепление опорно-двигательного аппарата. Кроме того, иногда, вследствие одностороннего развития отдельных групп мышц, причинами травматизма является закрепощение мышц, а разносторонняя подготовка помогает менять направленность упражнений, делает занятия более разнообразными, положительно влияя на уровень работоспособности [2; 4].

Подготовка на начальном этапе так же характеризуется большим разнообразием средств, методов и организационных форм, широким применением элементов различных видов спорта, подвижных и спортивных игр. Игровой метод помогает эмоционально и непринужденно выполнять упражнения, поддерживать интерес у детей при повторении учебных заданий. На этом этапе не должны планироваться учебно-тренировочные занятия со значительными физическими и психическими нагрузками, с применением однообразного, монотонного учебного материала [3; 11; 13; 14].

Так же задачами этого этапа является освоение основ техники упражнений, выявление наиболее одаренных к занятиям, приобщение к соревнованиям. При этом не следует с первых лет начинать прибегать к так называемому «штурму сложности». Освоение техники сложных элементов возможно только при наличии большой базовой подготовки, которая будет не только способствовать ее усвоению, но и сократит сроки обучения. Вследствие этого необходимо обучать большому количеству движений, которые в дальнейшем смогут стать подводящими и подготовительными к более сложным упражнениям. При обучении технике упражнений необходимо пристальное внимание обращать на овладение основным, ведущим элементом движений, на способность выполнять упражнения свободно, с хорошей амплитудой [2; 11; 12].

В процессе учебно-тренировочных занятий рекомендуется 2-3 раза в год проводить тестирование и сдачу разнообразных контрольных упражнений. Динамика выполнения последних будет служить показателем для дальнейшего отбора спортсменов [2].

Заключение. В результате всего выше сказанного можно сделать вывод,

что спортивную тренировку акробатов-прыгунов на этапе начальной подготовки необходимо проводить по принципу общей физической подготовки с перспективой на дальнейший спортивный рост, создавая большой двигательный опыт занимающихся и удовлетворяя двигательную потребность детей.

Литература

1. Болобан, В.Н. Спортивная акробатика [Текст] / В.Н. Болобан. – К.: Выща шк. Головное из-во, 1988. – 168 с.
2. Волков, И.П. Основы теории и методики спортивной тренировки [Текст] : пособие для высш. и средних учеб. заведений физ. культуры. / И.П. Волков. – Минск : Тесей, 2011. – 168 с.
3. Гимнастика [Текст]: учеб. для сту. высш. пед. учеб. заведений. / М.Л. Журавин, Н.К. Меньшикова. – М. : Издательский центр «Академия», 2002. – 448 с.
4. Грачев, О.К. Физическая культура [Текст] : учебное пособие. / О.К. Грачев ; под ред. Е.В. Харламова. – М. : ИКЦ «МарТ», 2005. – 464 с.
5. Детская спортивная медицина. [Текст] / Т.Г. Авдеева. [и др.]; под ред. Т.Г. Авдеевой, И.И. Бахраха. – 4-е изд. – Ростов н/Д. : Феникс, 2007. – 320 с.
6. Кулага, Н.Н. Основы методики спортивных тренировок [Текст] : методические рекомендации. / Н.Н. Кулага. – Гомель , 2003. – 118 с.
7. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. [Текст] / Л.П. Матвеев. – 4-е изд. – СПб. : Издательство «Лань», 2005. – 384 с.
8. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры [Текст] : учеб. для ин-тов физ. Культуры. / Л.П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
9. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. [Текст] Общая теория и ее практические приложения. / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
10. Сахновский, К.П. Подготовка спортивного резерва. [Текст] / К.П. Сахновский. – К.: Здоровья, 1990. – 152 с.
11. Туманян, Г.С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера / Г.С. Туманян. – М. : Советский спорт, 2006. – 494 с.
12. Филин, В.П. Основы юношеского спорта. [Текст] / В.П. Филин, Н.А. Фомин. – М. : Физкультура и спорт, 1980. – 255 с.

13. Филин, В.П. Теория и методика юношеского спорта [Текст] : учеб. пособие для институтов и техникумов физ. культ. / В.П. Филин. – М.: физкультура и спорт, 1987. – 128 с.

14. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 2-е изд. – М. : Издательский центр «Академия», 2003. – 480 с.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ГЛАВА 1. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ, МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ.....	6
<i>Баранова С.А., Ветренко А.А.</i> Диагностика личности студента как основа для осуществления дифференцированного подхода в физическом воспитании.....	6
<i>Бондаренко В.А.</i> Отдельные проблемы измерения общественного и индивидуального здоровья на современном этапе.....	8
<i>Ветренко А.А., Баранова С.А.</i> Легкая атлетика на уроках физической культуры в младшем школьном возрасте.....	18
<i>Волохина Н.А.</i> Нормативно-правовые аспекты управления сферой физической культуры и спорта на муниципальном уровне (на примере г. Ишима).....	23
<i>Григорович И.Н.</i> Взаимосвязь индивидуально-психологических особенностей учащихся с успешностью обучения и овладения двигательными умениями... ..	27
<i>Зайцева С.В., Стародубцева И.В.</i> Оздоровительные занятия йогой в фитнес-центрах г. Тюмени.....	33
<i>Колесникова Н.Н., Колесникова Ю.Н.</i> Педагогический контроль как составляющая управления процессом физического воспитания дошкольников.....	37
<i>Колесникова Н.Н.</i> Сформированность потребности в здоровом образе жизни студентов педагогического вуза.....	41
<i>Кузьменко Д.Ю., Кочерыжкина Ю.В.</i> Психолого-педагогические и теоретико-методические аспекты физического воспитания в вузах.....	45
<i>Лимаренко А.П., Лимаренко А.А.</i> Влияние плавательной подготовки на показатели здоровья и физической подготовленности учащихся третьих классов общеобразовательной школы.....	49
<i>Лимаренко О.В., Колесникова Н.Н.</i> Анализ показателей физического развития мальчиков 8-11 лет, проживающих в различных социальных условиях.....	57
<i>Миржалалов А.Э.</i> Использование электронного учебного пособия «Бокс в школе» в учебном процессе по предмету «Физическая культура».....	63
<i>Мульдинова Э.С., Шлак И.Б., Моргунов Т.А.</i> Фитнес как средство оздоровления студенческой молодежи СКГУ им. М. Козыбаева.....	67
<i>Назмутдинова В.И., Драгвоз (Митькина) Г.А.</i> Годовая динамика морфофункционального и психоэмоционального состояния студенток юношеского возраста тюменского вуза, по состоянию здоровья отнесенных к специальной медицинской группе.....	72
<i>Поливаев А.Г.</i> Применение электронного журнала успеваемости по физической культуре в рамках балльно-рейтинговой оценки.....	76
<i>Пфлюк С.Н., Зернов Д.Ю.</i> Валеологизация образовательного процесса в условиях кредитной технологии обучения.....	84

<i>Сергиевич А.А.</i> Динамика показателей физической подготовленности студенток 1 курса Омского госуниверситета.....	90
<i>Федоров В.Н., Гоненко С.В., Климов Е.В., Колмаков С.В.</i> Проходимость воздухоносных путей у подростков и юношей Северного Казахстана.....	92
<i>Федоров В.Н., Линник М.А.</i> Возрастные особенности физической работоспособности в юношеском возрасте.....	99
<i>Фомичева Н.В., Прокопенко С.Ф.</i> Мониторинг состояния здоровья учащихся школ г. Ишима в условиях перехода на новые образовательные стандарты...	106
<i>Шабанов А.В., Родионов А.Н.</i> Подвижные игры в системе физического воспитания студентов.....	109
ГЛАВА 2. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ, МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА.....	113
<i>Анпилогов И.Е.</i> Индивидуально-ориентированная адаптация макроцикла юных бегунов на длинные и сверхдлинные дистанции.....	113
<i>Анпилова О.В.</i> Учет генетической предрасположенности спортсменов при отборе в прыжках в длину с разбега.....	115
<i>Антонова Е.А., Врублевский Е.П.</i> Направленность учебно-тренировочного процесса юных акробатов на этапе начальной подготовки.....	117
<i>Бабушкин Г.Д.</i> Мышление спортсмена в соревновательной деятельности....	122
<i>Бешильцев А.В.</i> Совершенствование групповых технико-тактических действий у гандболистов 14-15 лет при игре в нападении.....	133
<i>Бондаренко В.А., Гутник С.В.</i> Характер измерения реакций спортсмена на нагрузку.....	136
<i>Денисов С.А., Макаридин Д.Н.</i> Экологичное развитие эмоциональных особенностей личности дзюдоистов 10 лет на этапе начальной подготовки..	142
<i>Зуев В.Н., Насонов В.В.</i> Влияние личностных качеств волейбольного арбитра на успешность его судейской деятельности.....	146
<i>Кириченко В.Ф., Бешильцев А.В., Шалаев О.С.</i> Повышение эффективности тактической подготовленности гандболистов 13-15 лет.....	158
<i>Ковтун Г.С., Иванова Л.М.</i> Роль тренера в становлении студенческой команды.....	162
<i>Козин В.В., Гераськин А.А.</i> Вариативность способов броска квалифицированных баскетболистов в различных временных отрезках игровой деятельности.....	165
<i>Королевич А.Н.</i> Цели, обеспечивающие направление действий и повышение мотивации в спорте.....	174
<i>Костючик И.Ю.</i> Развитие скоростных качеств у юных пловцов.....	180
<i>Кугаевский С.А., Козин В.В.</i> Характеристика игровой деятельности в баскетболе.....	185
<i>Петракова Л.С.</i> Соблюдение процесса индивидуализации подготовки квалифицированных волейболисток с учетом особенностей выполняемого амплуа в команде.....	194
<i>Ямалева Е.А., Зернов Д.Ю.</i> Национальная женская Федерация баскетбола Республики Казахстан.....	197

ГЛАВА 3. ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.....	201
<i>Бейсенбаева А.С., Гришин Е.В., Шитов А.С.</i> Использование новых технологий обучения в системе подготовки специалистов на современном этапе.....	201
<i>Бондаренко В.А.</i> Отдельные принципы подготовки менеджеров туристской индустрии.....	205
<i>Бондаренко В.А.</i> Сущностные характеристики творческого отношения студентов к усвоению профессиональных знаний.....	211
<i>Волохина Н.А.</i> Виктимность как социально-педагогическое явление.....	215
<i>Зернов Д.Ю., Гришин Е.В.</i> Интеграция в учебный процесс студентов передовых инновационных методов обучения.....	219
<i>Корогвич Н.В., Врублевская Л.Г., Врублевская И.П.</i> Педагогическая практика в общеобразовательной школе глазами студентов.....	223
<i>Левичев О.Ф.</i> Категория синтеза в науке, философии и образовании.....	226
<i>Мишенькина В. Ф., Малахов В.М.</i> Подготовка студентов по проведению подвижных игр в рамках подготовки к производственной практике.....	230
<i>Поливаев А.Г., Хорзова Н.В.</i> О возможностях построения процесса обучения студентов ФФК на основе моделирования будущей профессиональной деятельности.....	234