

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА



№ 1 – 2011

ВОЛГОГРАД

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА

1 – 2011

Научно-методический журнал

Учредитель:

ФГОУВПО «Волгоградская
государственная академия
физической культуры»

Главный редактор:

д.п.н., профессор
ШАМАРДИН А.И.
Тел. (8442)23-01-95

Заместители

главного редактора:

д.п.н., профессор
ЧЕРКАШИН В.П.

д.б.н., профессор
СОЛОПОВ И.Н.

Редакционная коллегия:

д.п.н., профессор
КУДИНОВ А.А. (Волгоград)
д.п.н., профессор
ФОМИЧЕНКО Т.Г. (Москва)
д.п.н., профессор
ЗУБАРЕВ Ю.А. (Волгоград)
д.м.н., профессор, академик РАМН
БАРАНОВ В.М. (Москва)
д.б.н., профессор
ГОРОДНИЧЕВ Р.М. (Великие Луки)

д.б.н., профессор
СЕНТЯБРЕВ Н.Н. (Волгоград)

д.п.н., профессор
ВРУБЛЕВСКИЙ Е.П. (Беларусь)

д.б.н., профессор
ВИКУЛОВ А.Д. (Ярославль)

dr. hab., prof.
NOWOSIEN Jerzy (Польша)

д.п.н., доцент
АНЦЫПЕРОВ В.В. (Волгоград)

д.п.н., доцент
ВЕРШИНИН М.А. (Волгоград)

Ответственный редактор:

к.ф.н., профессор,
МОСКВИЧЁВ Ю.Н.
Тел. (8442)23-66-58

Адрес редакции:

400005 г. Волгоград
пр. Ленина, 78
Тел. (8442)23-66-58

СОДЕРЖАНИЕ

Теория физического воспитания и спортивной тренировки

Пашарина Е.С., Москвичев Ю.Н. Социология физической культуры и спорта как наука	6
Черкашин А.В. Динамика спортивной результативности сильнейших отечественных и зарубежных прыгунов в длину и тройным с 1980 по 2010 годы	9

Методика и педагогические технологии физического воспитания и спортивной тренировки

Максимова С.Ю. Комплексная оценка особенностей развития дошкольников с задержкой психического развития	14
Чертихина Н.А. Эффективность применения тренажерных устройств в художественной гимнастике для повышения вестибулярной устойчивости	18
Камнева А.М. Технология дифференцированного физического воспитания студентов – менеджеров	22
Давыдов В.Ю. Организация и методика обучения плаванию грудных и маленьких детей в Польше	24
Агафонов А.И. Методика обучения технике ударов ногами в кикбоксинге	29
Блошкина Н.М. Эффективность методики развития координационных способностей детей 5-6 лет с нарушением зрения	32
Карева И.В., Репникова Е.А. Методика формирования рабочей осанки у танцоров 7-9 лет	36
Маркелов Д.Н. Оценка уровня подготовленности спортсменов в единоборствах	38
Чёмов В.В., Камчатников А.Г., Горбанёва Е.П., Солопов А.И., Гриценко С.Л., Власов А.А. Сравнительный анализ эффективности использования различных эргогенических средств в тренировке легкоатлетов бегунов	41
Коровина И.А. Коррекция двигательных дисфункций у детей среднего школьного возраста с нарушением интеллекта в процессе занятий адаптивной физической культурой	51
Лысенко А.Н. Сочетание оздоровительного плавания и аквааэробики в занятиях с мужчинами пожилого возраста	52
Ряпина В.О. Методика прямого определения физической работоспособности футболистов-ампутантов в процессе тренировочного занятия на основе киноматериалов	54
Медведев В.П., Балакши Т.М., Сандирова М.Н., Стеценко Н.В., Медведев Г.В. Инновационные электронные системы контроля тренировочного процесса (на примере легкой атлетики)	58
Дивинская А.Е. Типоспецифическая методика адаптивного физического воспитания девушек старшего школьного возраста с синдромом вегетативной дисфункции	65
Конотобсков П.Ю. Применение игрового метода в физическом воспитании школьников	68
Журбина Л. Анализ техники старта и стартового ускорения в спринте	71

Лобырева Ю. Структурные и функциональные взаимосвязи, формируемые во время совместной двигательной деятельности в парно-групповой акробатике	78
Легкодимова Т.А. Расчет оптимальной тренировочной нагрузки гимнасток 9-10 лет в подготовительном периоде	81
Трофименко И.А., Сулейманов Н.Л. Особенности ритмо-темповой структуры рывка классического в различных зонах относительной интенсивности	84
Сулейманов Н.Л. Стартовое положение в соревновательных упражнениях тяжелоатлетов: интеграция теории и практики ..	86
Ануфриева Т.В. Нормирование тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки высококвалифицированных пловцов..	89
Турчина Е.В. Организация занятий по спортивным танцам в процессе физического воспитания студентов академии	92

Медико-биологические аспекты физического воспитания и спортивной тренировки

Лагутин М.П., Лагутина П.М. Компенсаторно-приспособительные реакции сводов стопы на беговую нагрузку у легкоатлетов 17-20 лет	95
Самусев Р.П., Зубарева Е.В., Адельшина Г.А., Рудаскова Е.С., Полеткина И.И. Особенности морфофункциональной адаптации к длительной регулярной физической нагрузке юношей разных типов конституции	96
Комаров А.П., Серединцева Н.В. Влияние приема коллоидно-дисперсного раствора (молока) на физическую работоспособность и динамику восстановления функционального состояния футболистов.....	99
Лиходеева В.А. Жариков Е.В. Влияние ноотропных препаратов на некоторые показатели дизадаптированных пловцов.....	104
Куропаткина Н.А. Энерготерапия в оптимизации восстановления и работоспособности спортсменов	107
Медведев Д.В. Значение различных факторов в обеспечении функциональной подготовленности у спортсменов различной специализаций	110
Вакулина Т.А., Куропаткина Н.А. Проблемы регуляции массы тела в физкультурной практике.....	113
Лагутина М.В., Горбанева Е.П., Хайрутдинов Р.Р. Совершенствование функциональной мощности спортсменов сложно-координационных видов спорта с помощью эргогенических средств.....	116
Лагутина М.В., Горбанёва Е.П. Влияние курса тренировок с увеличенным аэродинамическим сопротивлением дыханию на энергетический компонент функциональной подготовленности спортсменов-акробатов.....	120
Власов А.А., Горбанева Е.П., Солопов И.Н. Динамика показателей функциональной устойчивости у спортсменов, находящихся на разных этапах многолетней тренировки	123

Психолого-педагогические аспекты физического воспитания и спортивной тренировки

Шевалдина С.В., Бондаренко М.П. Мотивационная сфера спортсменов и ее проявление в спортивной деятельности	127
Потапченко М.А., Мандриков В.Б., Мицулина М.П. Повышение мотивации студентов к занятиям физической культурой в вузах посредством оздоровительного фитнеса и фитнес-аэробики.....	133
Орлан А.С. Социальная адаптация младших школьников в условиях летних оздоровительных лагерей	135

Панфилова Е.В. Социальная адаптация детей старшего дошкольного возраста к условиям школьной жизни средствами физической культуры	138
Неретин А.В. Структура компетентности тренера в создании положительного социально-психологического климата в спортивной команде	140

Менеджмент в сфере физической культуры и спортивной тренировки

Сулейманова С.Р. Компетентностный портрет бакалавра менеджмента сфер физической культуры, спорта и туризма	145
Путилина С.С. Спонсорство физической культуры и спорта.....	147

Вопросы профессионального образования в сфере физической культуры и спорта

Зубарев Ю.А. Профессиональное образование в сфере физической культуры и спорта: состояние, проблемы и перспективы.	152
Коршунова А.Ю. Инновационные информационные технологии в формировании информационной компетентности специалистов по физической культуре и спорту	155
Колганов Р.И., Андреев А.С., Братчиков А.П. Некоторые особенности оценки уровня профессионально-личностных характеристик преподавателя глазами студентов физкультурного вуза	158
Тяглова Е.В. Формирование общекультурных компетенций студентов в воспитательном процессе вуза	162
Андреев А.С., Колганов Р.И., Братчиков А.П. О некоторых факторах ретроспективного анализа контингента обучающихся в ФГОУВПО «ВГАФК» за период 1999-2009 гг.	164
Бганцева И.В. Использование мультимедийного сопровождения на занятиях по иностранному языку с целью развития коммуникативной компетенции студентов	168
Зубарев Ю.А. Проблемное обучение в вузе и особенности его применения	171
Абдрахманова И.В. Использование таблиц Excel при изучении математики в физкультурных вузах	176
Бакулин В.С., Грецакая И.Б., Куропаткина Н.А. Организация процесса преподавания спортивной медицины в условиях реализации ООП нового поколения	179
Полякова Я.С. Трансформация идеала и критериев научности в науке	182

Краткие сообщения

Болгов А.Н. Эффективность применения рациональных вариантов управления соревновательной игрой баскетбольной команды	186
Герашенко Н.В. Педагогические условия творческой самореализации студентов на занятиях по русскому языку и культуре речи	187
Камчатников А.Г., Сентябрев Н.Н., Серединцева Н.В. Использование мультимедиа курсов в учебном процессе	190
Фомина Ж.В. Реализация концептов «возраст»/«age» в текстах российских и американских молодёжных журналов и Интернет-форумов.....	192
Фатьянов И.А. Дисциплины по выбору: роль в формировании профессиональных компетенций выпускника	196

Коровина И.А. Содержательные основы программы по дисциплине «Технологии физкультурно-спортивной деятельности» для студентов I-II курсов специальности «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)»	198
Маркелов Д.Н. Формирование мотивации студентов к будущей профессиональной деятельности на основе освоения в учебном процессе элементов техники восточных единоборств.....	199
Чуксеева Т.П., Гаврилова Л.Г. Формирование тестологических компетенций у студентов, обучающихся в физкультурном вузе	201
Держинский С.Г. Эффективность использования производной гиповентиляции в тренировке легкоатлетов на разных этапах многолетней адаптации к физическим нагрузкам	203
Парсанов Н.С. Специфика структуры компетентности принятия творческого решения специалистом ФКиС	205
Балаева Т., Беляева А. Функционирование медицинских терминов « occupational therapy»/ «occupational therapist» в английском языке и способы их перевода на русский язык (на материале английских и русских справочных изданий).....	207
Карасева М.В. Международная миграция: причины и последствия	210
Вербина В.В. Физическое развитие и физическая подготовленность слабослышащих дошкольников	213
Овсянникова Н.О. Некоторые аспекты развития туризма в Волгоградской области	214
Дьякова С.А. Пилатес как самостоятельное направление.....	216
От редакции журнала	
Правила публикации в журнале «Физическое воспитание и спортивная тренировка»	219

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ГРУДНЫХ И МАЛЕНЬКИХ ДЕТЕЙ В ПОЛЬШЕ

Давыдов В.Ю.

Введение. Плавание маленьких детей с родителями - это молодая форма семейной рекреации, которая зародилась в Польше 7 лет назад с начала 2000 года и развивается довольно динамично. С начала 90-годов в Польше построено много современных европейских бассейнов, которые позволили развить это новое направление рекреации.

Большая заинтересованность педиатров и родителей, чтобы в свободное время их семьи с детьми могли заниматься плаванием, связаны с новым мышлением о практической стороне оздоровительного плавания.

Организация исследования. Наилучшее место для проведения занятий по плаванию с грудными детьми и детьми дошкольного возраста это отдельный бассейн с глубиной от 90 до 140 см, температурой воды около 32-33 градусов, с озонировано-хлорированной системой. В бассейне находится комната, в которой имеется инвентарь для детей (различные игрушки, мячи, доски, и другой спортивный инвентарь), раздевалка для грудных детей со специальным оборудованием и инвентарем, душевые комнаты индивидуального направления (с регулированием температуры воды и силой давления струй воды). Перед занятиями все дети должны пройти специальный медицинский контроль с разрешением их заниматься плаванием. Дети до третьего года жизни плавают в специальных памперсах.

Методика. Программа по плаванию называется «От грудного до дошкольного возраста». Реализация этой программы дает ребенку возможность обучения плаванию от первых адаптивных движений в грудном возрасте к возрасту около четырех лет и получить диплом и значок «Уже плаваю», это означает, что он может проплыть свободным стилем 25 метров и выловить с глубины около одного метра определенные предметы со дна бассейна.

Эта программа рассчитана по времени проведения от сентября до июня месяца, нагрузка преподавателей около 30 уроков, один урок проводится по времени 30 минут один раз в неделю (в этом периоде не проводятся занятия в праздники и каникулы школьников зимой и весной, так как бассейн работает на детей этого возраста).

Детей обучают вместе с родителями в группах в зависимости от возраста: первая группа дети грудного возраста; вторая группа от первого до второго года; третья группа дети от второго до четвертого года жизни.

Группы движений: 1-адаптационные движения; 2- движения, рассчитанные на выталкивающую силу воды; 3 - спады, прыжки и ныряния; 4- локомоции (движения на ногах); 5- обучения дыханию в воде.

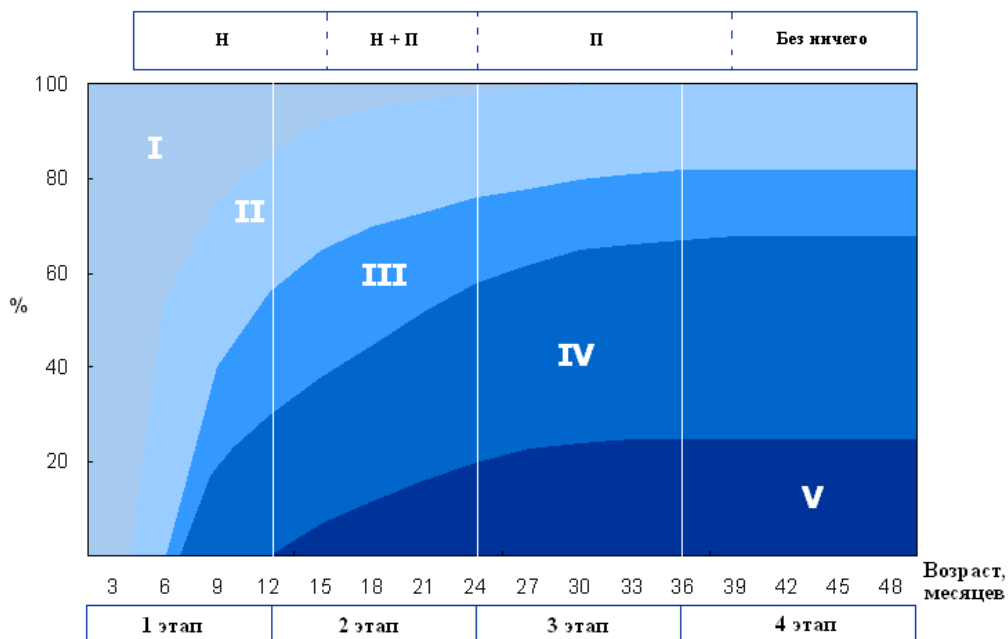


Рис. 1. Характеристика программы обучения (Н – нарукавник, Н + П – нарукавник + пояс, П – пояс, Без ничего)

В зависимости от этапа дети обучаются плаванию в нарукавниках и плавательных поясах разного размера (от «6» до «1»). Спортивный инвентарь одевается в первые 20 минут занятия. В последние 10 минут выполняются спады, прыжки и ныряния без инвентаря.

Программа разделена на четыре этапа:

1 этап – дети грудного возраста (до 12-го месяца)

Задачи этапа:

- адаптация к воде;
- обучение лежанию в воде на спине, на груди или в вертикальном положении;
- обучение спадов в воду с помощью родителей;
- обучение ныряниям с помощью родителей.

В первом этапе после 3-4 занятий даются нарукавники большие или маленькие в зависимости от размера ребенка (длина и масса тела ребенка).

2 этап – дети от первого до второго года.

Задачи этапа:

- обучение плаванию в воде на груди и на спине;
- обучение детей самостоятельно входить в воду через различные спады, прыжки или прыжки, стоя с бортика бассейна ногами вперед;
- обучение самостоятельно нырять в воду головой вперед.

Во втором этапе дети плавают в наименьших нарукавниках (мало воздуха- «00») и поясах («Р - 2»).

3 этап – дети от 2-го до 3-го года.

Задачи этапа:

- обучение плаванию в воде на груди и на спине;
- обучение доставания предметов со дна бассейна глубиной 0,5 метра;
- совершенствование различных прыжков с различной высоты и различных положений.

В третьем этапе дети плавают в поясах от большого до маленького.

4 этап – дети от 3 до 4 года.

Задачи этапа:

- обучение самостоятельного (натурального) плавания на груди и спине (без правильной техники движений);
- обучение ныряния до 1 метра;
- получения значка и диплома «Уже плаваю» - проплавание 25 метров любым способом.

В четвертом этапе дети должны плавать без помощи инвентаря.

Группы движений.

В нашей программе обучения выделяются пять групп движений:

1 – движения адаптационные

Эта группа движений направлена на адаптацию в условиях бассейна и адаптации к водной среде.

Родители с детьми во время первого занятия гуляют по бассейну, и знакомятся с условиями бассейна и специальной акустикой. Движения в воде начинаются от опускания ребенка, в воду которого родитель держит близко к себе, прижимая его к своему телу (лицом к лицу). Держа этим способом, ребенок имеет близкий контакт с родителем. Этот способ наиболее безопасен для ребенка и убирает страх воды с первых часов занятий. Следующие движения - родитель держит ребенка от лица к лицу, до лица к затылку ребенка без близкого контакта.

Следующий момент обучения родителей держать детей другими способами. Родители обучаются хождению в воде по дну бассейна с ребенком в различных способах и положениях. Так реализуются движения дающие безопасность ребенка и родителя

2- движения рассчитанные на выталкивающую силу воды

В этой группе движений используются выталкивающая сила воды на тело ребенка. Самые главные движения лежания на груди и спине с легкой поддержкой рукой родителя.

3 - спады, прыжки и ныряния

Эти движения нравятся детям и они с удовольствием выполняют их

Дети, которые сами могут сидеть (около 7-8 месяцев) выполняют спады, в воду сидя, эти движения выполняются сидя с низкого бортика бассейна, а затем с более высокого. Первые движения выполняются с помощью родителей, которые поддерживают ребенка. По мере обучения спадов дети сами выполняют движения без помощи родителей, то есть без поддержки руками родителей, в воду.

Перед выполнением движений ныряния родитель поливает водой рукой, лейкой, пластмассовыми стаканами и другой пластмассовой посудой, руки, тело, спину и другие части ребенка

Ныряние выполняются только теми детьми, которые выполнили эти подготовительные движения. Дети могут пробыть под водой около 2-3 секунд, обязательно всегда под контролем тренера и родителя. Движения ныряния могут выполняться сидя после выполнения спадов или прыжков одним ребенком или вместе с родителем.

4 - локомоция (движения на ногах)

В этой группе движений основным является работа ног, когда плавают на груди или не спине. С грудными детьми движения ногами выполняются родителем, который помогает закрепить этот навык.

Старшие дети выполняют движения ногами уже без помощи родителей: с доской, различными резиновыми и пластмассовыми игрушками.

5- обучения дыханию в воде.

Выполнение дыхательных упражнений довольно сложно для детей этого возраста и поэтому выполняются и закрепляются около 12 месяцев.

Здесь применяются различные игрушки, которые помогают детям быстрее осваивать эти упражнения и закреплять их. Дети дуют на эти игрушки, плавают за ними. Свистки, различные трубки помогают детям в выполнении активного выдоха над водой и в воде. Следующее движение выполняется ребенком самостоятельно, то есть выдох в воду, когда ребенок плавает или сам ныряет в воду.

Инвентарь и игрушки

Во время занятий используется различный инвентарь и цветные игрушки. Это различные доски по форме и цвету, пластмассовые штанги, различный инвентарь, используемый в аква-аэробике, различные мягкие игрушки, маленькие и большие пластмассовые круги, обручи и плавающие игрушки для грудных детей, зеркала для правильного выполнения различных движений и различные игрушки для ныряния.

Результаты педагогического эксперимента

Организация исследования. За все время исследования приняли участие в исследовании 349 детей.

Возраст исследуемых составлял от четвертого месяца жизни до четырех лет. Исследование проведено на базе Варшавского плавательного бассейна.

Задачи исследования заключались в нахождении ответов на вопросы:

1. На каком этапе дети могут выполнять различные упражнения в воде?
2. С каким инвентарем дети занимались в воде?
3. На каком этапе было или не было чувство страха у ребенка, если был, то за какое время исчез?

Исследование было выполнено на последних двух занятиях. Чтобы ребенок получил положительную оценку необходимо, чтобы он выполнил движение без страха и свободно, т.е. без «давления» со стороны родителя или тренера.

Тесты, используемые в исследовании:

На этом этапе плавательных умений включено 6 элементарных движений

1. Лежание на спине.
2. Лежание на груди.
3. Плавание на груди.
4. Плавание на спине.
5. Спад, сидя или прыжок ногами вперед в воду.
6. Нырание под водой.

Первый и второй тест засчитывался после 10 секунд хорошо выполненного упражнения.

Третий и четвертый после выполнения в воде с помощью работы ногами или ногами + руками.

Пятый тест выполнялся ребенком самостоятельно без помощи родителя, родитель был в воде и не помогал ребенку, а тренер на бортике охранял ребенка.

Шестой тест выполнялся под водой самостоятельно и свободно, без стресса. Младшие дети выполняли упражнения, погружая голову под воду, а старшие ныряли под воду от полуметра до одного метра и поднимали со дна один из различных предметов оставленных на дне.

Что умеют в плавании дети грудного возраста

70% девочек и 60% мальчиков до шестого месяца умеют самостоятельно лежать на спине. С шестого месяца этот показатель уменьшается до 50% у девочек, а у мальчиков до 40%.

Лежание на груди труднее в освоении. У девочек до шестого месяца этот показатель не освоен ни одной девочкой. У мальчиков лежание на груди освоили около 10%. Дети в возрасте от седьмого до двенадцатого месяца жизни освоили этот показатель около 30% у девочек и 50% у мальчиков.

Около 2% детей и девочек, и мальчиков перед окончанием первого года жизни освоили и другие плавательные упражнения, такие как: спад с седа, ныряние под водой и плавание на груди и спине на ногах.

Что умеют в плавании дети от одного года до четырех лет

В таблице 1 представлены тесты, используемые в исследовании в (%) в четырех годовых отрезках (мальчики и девочки).

На таблице 1 показаны упражнения и время выполнения их детьми от первого до четвертого года рождения. Наблюдается большая динамику в освоении упражнения плавание на груди у детей обоего пола после первого года жизни. Двухлетние девочки около 90% умеют плавать на груди, а мальчики 70%. После окончания второго года жизни динамичнее развивается пятые и шестые движения теста (спад, прыжки и ныряния). Плавание на спине, оказалось более трудным элементом тестов, и только около 5% процентов детей до третьего года жизни смогли выполнить это упражнение.

Плавание на груди динамичнее развивается к четвертому году жизни (у девочек около 40%, у мальчиков только 12%).

Инвентарь. При обучении детей первым четырём упражнениям используется различный инвентарь. Упражнения 5 и 6 выполнялись без инвентаря.

Все грудные дети плавали в только нарукавниках. Около 30% двухлетних детей плавали в нарукавниках, 50% в маленьких нарукавниках и самых маленьких поясах, около 20% плавали только с поясом. 50% детей трех лет плавали в нарукавниках и с поясом, 40% детей плавали только в поясах, остальные 10% - в нарукавниках. Около 15% детей четырех лет плавали без помощи инвентаря, 60% детей этого возраста плавали в поясах разных размеров, в маленьких нарукавниках с маленьким поясом плавали 20% детей, остальные плавали в нарукавниках.

Таблица 1

**Тесты, используемые в исследовании в (%) в четырех годовых отрезках
(мальчики и девочки)**

		Девочки (время в месяцах)				Мальчики (время в месяцах)			
		<12	<24	<36	<48	<12	<24	<36	<48
		M±0,12	M±0,54	M±0,17	M±0,31	±0,19	M±0,48	M±0,14	M±0,38
Упражнения, применяемые при обучении плаванию		8,45	20,40	30,55	41,8	7,30	17,88	30,11	41,68
1.	Лежание на спине	56,6	-	-	-	50,25	-	-	-
2.	Лежание на груди	24,53	-	-	-	29,49	-	-	-
3.	Плавание на груди	0	90,48	95,24	97,37	2,78	72,55	95,56	100
4.	Плавание на спине	0	2,38	7,14	36,84	1,39	0	8,89	12
5.	Спад с сзади или соскок ногами в воду	7,55	23,81	54,96	78,96	7,11	29,41	73,34	60
6.	Нырание в воду	1,89	7,14	23,81	52,63	1,39	17,65	22,22	44

Боязнь воды. Третьей задачей исследования являлось выяснение влияния чувства страха перед водой у детей, занимающихся плаванием.

От 2% до 18% девочек от первого до третьего года жизни имели выраженный страх и плач во время занятий. В четвертом году жизни страх и плач практически отсутствуют. У мальчиков от первого года до третьего отмечена аналогичная тенденция.

Задачей тренеров работающих с маленькими пловцами является еще одно направление работать с детьми таким способом, чтобы чувства страха и плача свести к минимуму.

Заключение

1. Реализация программы ««От грудного до дошкольного возраста» позволяет детям обучаться плаванию от элементарных движений в грудном возрасте до проплытия дистанции до 25 метров на четвертом году жизни.

2. Эта программа дает возможность через семейные отношения более эффективно обучать детей плаванием, а использование инвентаря, игрушек создает более спокойную и добрую атмосферу, минимизуя страх, развивает теплые отношения между ребенком, родителями.