

Таблица 3 – Максимальная сила основных мышечных групп лыжниц-гонщиц (n=15)

Мышечные группы	Правые(M±m)	Левые(M±m)
Разгибание туловища (Н)	667,34±43,93	
Сгибание туловища (Н)	378,28±69,21	
Разгибание бедра (Н)	548,44±36,37	472,28±54,32
Сгибание бедра (Н)	266,47±38,65	340,61±27,48
Разгибание голени (Н)	346,11±26,04	356,77±18,47
Сгибание голени (Н)	160,33±31,73	174,72±27,64
Разгибание плеча (Н)	382,54±19,11	343,27±12,04
Сгибание плеча (Н)	172,37±22,12	194,25±23,05
Разгибание предплечья (Н)	175,13±6,84	166,33±5,28
Сгибание предплечья (Н)	232,43±11,06	218,34±14,57

Заключение. На основании проведенной научно-исследовательской работы предложена основа для разработки контрольно-нормативной шкалы текущей оценки уровня развития относительной и взрывной силы основных мышечных групп, которая позволит эффективно контролировать силовую подготовленность лыжников-гонщиков и корректировать применение средств силовой направленности в учебно-тренировочном процессе.

Литература

1. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и ее практические приложения: учебник для тренеров: в 2 кн. / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2015. – 1431 с.
2. Головачев, А.И. Современные методические подходы контроля физической подготовленности в лыжных гонках / А.И. Головачев, В.И. Колыхматов, С.В. Широкова // Вестник спортивной науки. – 2018. – № 4 (122). – С. 139-144.

УДК 796.332:796.011.3-057.87(574)

ОСОБЕННОСТИ СОДЕРЖАНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФУТБОЛУ СО СТУДЕНТАМИ В ВУЗАХ КАЗАХСТАНА

Л.В. Демченко, Т.К. Гатау, Б.К. Кенжегалиев, А.М. Азаматов, С.Б. Жагпаров

Западно-Казахстанский университет им. М. Утемисова, г. Уральск, Казахстан

Западно-Казахстанский инновационно-технологический университет,

г. Уральск, Казахстан

E-mail: mila_demchenko_67@mail.ru, makashev7676@mail.ru

Аннотация. В данной статье раскрываются основные направления теоретической и практической подготовки студентов на этапах обучения технике и тактике игры в футбол на учебных занятиях в вузе, рассматриваются специфические задачи педагогического процесса с футболистами по формированию у них навыков игры в футбол.

Ключевые слова: вуз, футбол, студенты, учебно-тренировочные занятия, физические качества, умения и навыки.

Введение. Учебный процесс по физической культуре в вузах в каждой стране имеет свои особенности [1,5]. Сравнение содержания занятий по физической культуре со студентами вузов между разными странами имеет научную, методическую и

методологическую ценность. Актуальность данного исследования состоит в описании особенностей физкультурных занятий на примере футбола в вузах Казахстана.

Материал и методы. В процессе исследования применялись анализ специальной литературы, изучение учебной документации, педагогические наблюдения, анализ продуктов преподавательской деятельности.

Результаты и их обсуждение. Учебный процесс по физической культуре в вузах Казахстана является последовательной содержательной структурой обучения [5] учащихся видам спорта во внеурочное время, а в данном случае - в процессе учебно-тренировочных занятий в спортивной секции по футболу, где проводится обучение техническим, тактическим приемам и действиям, а так же целенаправленно развиваются физические качества, необходимые для футболистов. Студенты получают специальные знания о футболе, формируют навыки игры в футбол. При этом, в системе подготовки футболистов в условиях вуза в Казахстане определяются следующие направления:

1. Овладение студентами техническими и тактическими умениями в футболе и достижение необходимого качества их выполнения.
2. Формирование у студентов современных представлений, опорных знаний об истории, развитии и состоянии футбола в мире и в Казахстане.
3. Последовательное развитие спортивно важных для футбола физических качеств и для игры в различном амплуа.
4. Освоение основных правил игры в футбол.
5. Развитие организаторских способностей и овладение навыками судейства в футболе, составления планирования и контроля за самостоятельными занятиями футболом.

В процессе учебно-тренировочных занятий у студентов происходит усвоение и развитие различных показателей, достижение установленных спортивно-педагогических результатов. При этом учитываются следующие важные методические положения:

- 1 – фиксация в сознании преподавателя-тренера позиции «чему учить» и «как учить» футболистов;
- 2 – фиксация в сознании студентов-спортсменов позиции «чему учиться» и «как учиться»;
- 3 – организация эффективной совместной деятельности обучающего и обучаемого по освоению знаний, умений, навыков игры в футбол на учебно-тренировочных занятиях в вузе;
- 4 – обеспечение постоянного контроля за учебно-тренировочным процессом на занятиях по футболу со студентами;
- 5 - фиксация результата: уровень освоенности технико-тактических действий, комплекса специальных знаний футболистов;
- 6 – реализация полученных в процессе учебно-тренировочных занятий по футболу результатов в соревновательной деятельности.

Анализ специальной литературы [4,5], учебной документации, педагогические наблюдения за занятиями, анализ деятельности преподавателей в казахстанских вузах показал, что в содержании занятий со студентами по футболу особое внимание уделяется предсоревновательной подготовке и соревновательной деятельности. В частности, в предсоревновательной физической подготовке студентов-футболистов снижается объем физической нагрузки, но при этом увеличивается интенсивность нагрузки в сочетании с полным или почти полным восстановлением организма. Совершенствование техники и тактики игры осуществляется на фоне восстановления. В то же время в содержании предсоревновательной подготовки планируется и реализуется несколько занятий с включением сбивающих факторов, целью которых является совершенствование действий спортсменов в изменяющихся условиях игры (например, игры в зале на разном покрытии, игры на открытом поле, игры в непогоду, игры с неравным более сильным

соперником, игры на фоне утомления, игры, с меняющимися условиями и факторами непосредственно в ходе ее проведения).

Становление навыков игры у студентов-футболистов на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях происходит в следующем порядке:

- создание качественной функциональной основы;
- развитие специальных качеств, координационных и других способностей у студентов-футболистов;
- овладение приемами (средствами и способами) ведения игры (техникой);
- овладение рациональными формами борьбы в игре (тактикой);
- комплексная реализация приемов в тренировочных играх и соревнованиях;
- формирование устойчивой мотивации к достижению намеченного спортивного результата.

Анализ педагогической деятельности преподавателей казахстанских вузов показал, что в процессе подготовки студентов к соревнованиям по футболу более четко делается ориентация занятий на специфику соревновательной деятельности футболистов и фактический уровень овладения игровыми навыками, физическую готовность, что имеет тесную связь с классификацией применяемых в тренировках средств [3, 4]. В результате накопленного педагогического опыта все используемые средства на занятиях футболистов-студентов (физические упражнения и дополнительные средства) делятся на две основные группы: тренировочные и соревновательные [2, 3]. В частности, в комплекс соревновательных упражнений включаются: двусторонние учебные игры, упражнения по тактике и по технике в нападении и защите футболистов. Тренировочные упражнения включают:

- специальные физические упражнения, то есть подводящие (облегчающие освоение техники), подготовительные физические упражнения (развивающие специальные физические качества для конкретного футбольного приема);

- общеразвивающие физические упражнения, которые способствуют развитию физических качеств футболистов (силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости), совершенствования их навыков при выполнении естественных движений (расширение двигательного опыта) на учебно-тренировочных занятиях. Педагогические наблюдения на учебно-тренировочных занятиях по футболу показали, что при выполнении этих упражнений параллельно с развитием физических качеств, освоением технико-тактических действий происходит усвоение знаний, развитие психологических особенностей футболистов, а также воспитание личностных качеств.

На учебно-тренировочных занятиях в обследованных казахстанских вузах используется комплекс проверенных методов подготовки студентов-футболистов:

- методы развития базовых (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости) и специальных физических качеств футболистов (специальная выносливость, способность быстро и точно ориентироваться в пространстве и других);

- методы обучения технике и тактике игры, теории футбола (словесный, метод наглядности, метод наблюдения за игровыми моментами с их анализом);

- методы воспитания личностных качеств футболистов (метод положительного примера, метод воздействия коллектива, метод соревнования, метод взаимовыручки и другие).

Планирование содержания учебно-тренировочных занятий по футболу на весь период занятий во время обучения студентов в вузе делится на три последовательных этапа, в процессе которых решаются все поставленные задачи в обучении, развитии физических качеств и воспитании. Они согласованы с этапностью уровня подготовленности студентов-футболистов к активному участию в соревнованиях, к освоению своего игрового амплуа и постепенному всестороннему спортивному прогрессированию.

Заключение. Резюмируя вышеизложенное, следует отметить, что методика организации и проведения занятий по футболу со студентами в обследованных вузах Казахстана имеет многолетний опыт и постепенно сложилась в определенную педагогическую систему. Основные особенности содержания занятий со студентами-футболистами заключаются в избирательности средств и методов тренировки, специфической направленности в физической и технико-тактической подготовке, комплексном характере педагогического воздействия, этапности и цикличности с учетом региональных особенностей, индивидуальной особенности занимающихся.

Литература

1. Кульназаров, А.К. Организационно-педагогические основы совершенствования физкультурного движения Республики Казахстан / А.К. Кульназаров: автореф. дис. ... д-ра пед. наук. СПб., 1999. - 73 с.
2. Курамшин, Ю.Ф. Методы обучения двигательным действиям и развитие физических качеств: теория и технология применения / Ю.Ф. Курамшин. СПб.: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта., 1998.- 276 с.
3. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры / Ю.Ф.Курамшин: Учебник. М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.
4. Портнов, Ю.М. Основы управления тренировочно-соревновательным процессом в спортивных играх / Ю.М. Портнов. М. VIRPrint, 1996. – 200 с.
5. Салов, В.Ю. Теоретические и методические основы формирования здорового образа жизни учащейся молодёжи средствами физической культуры / В.Ю. Салов: Дис. ... д-ра пед. наук. СПб., 2001. – 382с.

УДК 796.422

ТЕХНОЛОГИЯ «ОРТОJUMP NEXT» В СИСТЕМЕ УПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКОЙ ЛЕГКОАТЛЕТОВ-СПРИНТЕРОВ

А.С. Деркачева, М.А. Усков, И.А. Фатьянов

*ФГБОУ ВО «Волгоградская государственная академия физической культуры»,
г. Волгоград, Российская Федерация*

E-mail: a-derckacheva@yandex.ru

Аннотация. В работе дана оценка перспектив применения измерительных систем «OptojumpNext» и «ReacTimeFinishLynx» для регистрации комплекса показателей специальной подготовленности легкоатлетов, специализирующихся в спринтерском беге. Авторами представлены результаты тестирования спортсменов с использованием ресурса данных измерительных систем в рамках тренировочного процесса. В ходе апробации процедуры измерений с использованием систем «Optojump Next» и «ReacTimeFinishLynx» были зарегистрированы, проанализированы и аккумулированы в базе данных следующие характеристики старта и стартового разгона: время реакции; сила отталкивания; скорость бега; время полета; время контакта с опорой; темп; длина шага. Показаны перспективы применения данных систем для оценки параметров бегового шага спринтерови осуществления коррекций тренировочного процесса. Сделано заключение о необходимости разработки и апробации процедуры комплексного контроля для формирования качественной обратной связи в системе управления подготовкой легкоатлетов-спринтеров при использовании данного высокотехнологичного инструментария.

Ключевые слова: легкая атлетика, спринтерский бег, параметры шага, управление спортивной подготовкой.