

Результаты диагностики по методике Кука-Медлей представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Результаты диагностики по методике Кука-Медлея

Испытуемые	Шкала цинизма	Уровень	Шкала агрессивности	Уровень	Шкала враждебности	Уровень
№1	36	Ниже ср.	32	Выше ср.	25	Высокий
№2	35	Ниже ср.	24	Ниже ср.	24	Выше ср.
№3	46	Выше ср.	18	Ниже ср.	19	Выше ср.
№4	37	Ниже ср.	20	Ниже ср.	23	Выше ср.
№5	51	Выше ср.	28	Ниже ср.	14	Ниже ср.
№6	58	Выше ср.	15	Низкий	16	Ниже ср.
№7	42	Выше ср.	45	Высокий	18	Выше ср.
№8	30	Ниже ср.	48	Высокий	26	Высокий
№9	36	Ниже ср.	14	Низкий	12	Ниже ср.
№10	46	Выше ср.	38	Выше ср.	16	Ниже ср.
Уровни	Σ	%	Σ	%	Σ	%
Низкий	0	0	2	20	0	0
Ниже средн.	5	50	4	40	4	40
Выше средн.	5	50	2	20	4	40
Высокий	0	0	2	20	2	20

Заключение. В данной группе исследуемых спортсменов выявлено более половины баскетболистов, у которых превышен показатель по кому-либо виду агрессии. При этом самый распространённый вид агрессии – вербальная агрессия. Рассматривая разные шкалы агрессивности, выявлено, что баскетболисты агрессию используют редко, при этом цель использования у них чаще всего одна – выплеснуть эмоции. Способность контролировать собственные эмоции является одним из важных ключей к успеху соревновательной деятельности.

1. Дерманова, И. Б. Диагностика состояния агрессии: диагностика эмоционально-нравственного развития / И. Б. Дерманова. – СПб., 2002. – С. 80–84.

2. Серебренникова Н. А. Эмоциональный интеллект как структурообразующий компонент профилактики агрессивного поведения баскетболистов (на примере студенческих баскетбольных команд) / Н. А. Серебренникова, В. П. Шаган, П. М. Самойленко // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2021. – № 3. – С. 92–99.

РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ 10–11 КЛАССОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СРЕДСТВАМИ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКИ

Жуков К.А.,

молодой ученый, Государственный социально-гуманитарный университет,

г. Коломна, Российская Федерация

Научный руководитель – Коновалов В.В., канд. пед. наук

Ключевые слова. Лыжная подготовка, средства, обучающиеся, уроки физической культуры.

Keywords. Ski training, means, students, physical education classes.

В физическом воспитании детей школьного возраста выносливость занимает одно из ведущих мест. Именно благодаря развитию выносливости можно говорить не только об уровне работоспособности организма, но и о способности осваивать различные двигательные действия, предусмотренные различными разделами рабочей программы [3,5].

Одним из таких разделов рабочей программы по предмету «Физическая культура», является лыжная подготовка, которая направлена не только на физическое совершенствование, физическое развитие, укрепление здоровья и профилактику различных заболеваний, но и на освоение более сложных двигательных умений, связанных с передвижением на лыжах [1].

В свою очередь, в качестве основных средств лыжной подготовки выступают циклические упражнения, направленные на развитие выносливости, однако их возможности, на данный момент, изучены еще недостаточно [2,4].

Цель исследования. Разработать методику развития выносливости у обучающихся 10-11 классов на уроках физической культуры средствами лыжной подготовки.

Материал и методы. Анализ научно-методической литературы, тестирование, методы математико-статистической обработки полученных результатов.

Результаты и их обсуждение. В педагогическом эксперименте принимали участие обучающиеся 10-11 классов, из которых были сформированы контрольная и экспериментальная группы по 15 человек каждая.

Нами была разработана экспериментальная методика развития выносливости у обучающихся 10-11 классов на уроках физической культуры средствами лыжной подготовки, которая предусматривала применение 6-ти различных блоков заданий в течение 6 недель по 2 занятия в неделю.

Первый блок заданий был направлен на совершенствование техники ранее изученных лыжных ходов, с использованием переменного метода. Второй блок заданий включал в себя увеличение объема тренировочных упражнений за счет пробегания дистанции, используя различные лыжные ходы. Использование попеременного метода сохранялось. Третий блок заданий был направлен на развитие мышц верхнего плечевого пояса и нижних конечностей, используя попеременный метод. Четвертый блок заданий содержал виды упражнений циклического характера, направленных на развитие скоростной выносливости, использование попеременного метода сохранялось. Пятый блок заданий включал в себя применение техники изученных лыжных ходов в спокойном темпе на увеличенной дистанции, попеременный метод сохранялся. Шестой блок заданий был ориентирован на совершенствование техники изученных лыжных ходов, на основе применения равномерного метода.

В начале педагогического эксперимента, для оценки уровня общей выносливости, использовались тесты: «6-ти минутный бег» и «бег на лыжах, на 5 км», (таблица 1).

Таблица 1 – Уровень развития общей выносливости у обучающихся 10–11 классов в начале педагогического эксперимента

Тесты	Контрольная группа	Экспериментальная группа	P
«6-ти минутный бег» (м)	1382,3±27,9	1372,6±28,2	> 0,05
«бег на лыжах на 5км.» (мин./с)	27,28±0,62	27,48±0,70	> 0,05

По результатам проведенного тестирования достоверных различий в контрольной и экспериментальной группах не выявлено.

В конце педагогического эксперимента нами были повторно проведены контрольные тесты, характеризующие уровень развития общей выносливости (таблица 2).

Таблица 2 – Уровень развития общей выносливости у обучающихся 10–11 классов в конце педагогического эксперимента

Тесты	Контрольная группа	Экспериментальная группа	P
«6-ти минутный бег» (м)	1434,7±26,1	1461,1±27,1	< 0,05
«бег на лыжах на 5км.» (мин./с)	26,32±0,48	25,43±0,53	< 0,05

Полученные данные свидетельствуют о положительных изменениях в контрольной и экспериментальной группах.

Заключение. Таким образом, полученные данные по результатам педагогического эксперимента свидетельствуют о том, что уровень общей выносливости обучающихся 10–11 классов на уроках физической культуры может быть повышен за счет внедрения разработанной нами методики на основе применения средств лыжной подготовки.

1. Антонова, О.Н. Лыжная подготовка. Методика преподавания. Учебное пособие для студентов средних учебных педагогических заведений [Текст] / О.Н. Антонова, В.С. Кузнецов. - М.: Академия, 2009. - 143с.
2. Бутин, И.М. Лыжный спорт / Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений - М.: Академия, 2000 - 386с.
3. Германов, Г.Н. Классификационный подход и теоретические представления специального и общего в проявлениях выносливости / Г.Н. Германов, И.А. Сабирова, Е.Г. Цуканова // Ученые записки университета Лесгафта. - 2014 - №2 (108). - с.47-49.
4. Кузнецов, В.С. Внеурочная деятельность учащихся. Лыжная подготовка: пособие для учителей и методистов - М.: Просвещение, 2014. - 80с.
5. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Издательский центр «Академия», 2003 - 480с.

МОДИФИЦИРОВАННОЕ ПРОВЕДЕНИЕ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ ПО СИСТЕМЕ 1–3–7 НА ЗАНЯТИЯХ ФИТНЕСОМ ЖЕНЩИН ВТОРОГО ПЕРИОДА ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

Матькова В.Г.,

*аспирант первого года обучения, ВГУ имени П.М. Машерова,
г. Витебск, Республика Беларусь*

Научный руководитель – Новицкий П.И., канд. пед. наук, доцент

Ключевые слова. Круговая тренировка по системе 1–3–7, женщины второго периода зрелого возраста, фитнес, физическая нагрузка, упражнения на станциях, интервалы отдыха, эффективность занятий.

Keywords. Circular training according to the 1–3–7 system, women of the second period of adulthood, fitness, physical activity, exercises at stations, rest intervals, the effectiveness of classes.

Метод строго регламентированного упражнения находит широкое применение как в спортивной тренировке, так и в массовой физической культуре детей и взрослых. С конца прошедшего века круговая тренировка стала все активнее внедряться в сферу фитнеса. "В настоящее время, – отмечает Р.М. Салтов (2017), – как следует из исследования предпочтений граждан, занимающихся в современных фитнес-клубах, а также мнений специалистов и тренеров, круговая тренировка начинает занимать все больше места в работе персональных фитнес-инструкторов и все чаще включается в расписание групповых программ по фитнесу [1, с. 1].

В теории и методике физической культуры теоретико-методические разработки применения данного метода представлены достаточно разносторонне и основательно. Научные и методические публикации представлены как отечественными, авторами, такими как Кряж В.Н. Максимович В.А., Романенко В.А., Холодов Ж.К., Кузнецов В.С., так и зарубежными – М. Шолих, Э. Майнберг, Р. Морган, Г. Адамс.

В тоже время исследования, изучавшие этот вопрос в отношении различных направлений ведения круговой тренировки в сфере физической культуры для различных групп населения, показывают, что исследований, посвященных особенностям применения и изучению педагогических, психических и физиологических особенностей эффектов с гражданами трудоспособного возраста, в частности, женщин второго периода зрелого возраста, явно недостаточно [1, 2].

В настоящее время известны различные виды круговой тренировки: от классической до различных ее модификаций.

Основываясь на опыте многолетней практической деятельности инструктора-методиста по фитнесу, можно утверждать, что достаточно эффективным на групповых занятиях с женщинами 35–55-летнего возраста является проведение круговой тренировки по системе 1–3–7 в мини-циклах (модификация автора).

Учитывая особенности функционального состояния женского организма данного возраста, в большинстве случаев впервые столкнувшегося с регулярными фитнес-тренировками и их психофизическими нагрузками, известные проблемы внедрения оздоровительной физкультуры в повседневную жизнь, сохранения интереса для продолжения систематических организованных занятий, в том числе фитнесом [2].