

университета. Сборник статей / Ответственный редактор А. В. Коричко. – Нижневартовск, 2018. – С. 103–109.

3. Попова, Н. В. Современные системы физических упражнений как эффективный метод укрепления здоровья людей среднего возраста / Н. В. Попова // Актуальные научные исследования в современном мире. – 2019. – № 5–3(49). – С. 59–62.

4. Баянкин, О. В. Оздоровительные виды физической культуры как фактор укрепления здоровья людей среднего возраста / О. В. Баянкин // Тенденции развития науки и образования. – 2019. – № 49–2. – С. 44–47.

Храмкова Я.С., старший преподаватель кафедры гимнастики

Алтайский государственный педагогический университет

г. Барнаул

ОСОБЕННОСТИ ВЛИЯНИЯ СРЕДСТВ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ХОККЕЕМ

Аннотация. В научной статье представлен теоретический и практический аспект особенностей влияния средств оздоровительной аэробики на физическое развитие юных спортсменов, занимающихся хоккеем. В основе эксперимента было внедрение средств оздоровительной аэробики в тренировочный процесс начального этапа обучения. Принципиальным отличием позиции автора является то, что итоги результатов дают полное основание говорить об эффективности разработанной методики формирования координационных способностей с внедрением комплексов оздоровительной аэробики на начальном этапе подготовки, что выражается в динамике результатов тестирования координационных способностей.

Ключевые слова: оздоровительная аэробика, базовые шаги аэробики, координационные способности, виды проявления координационных способностей, учебно-тренировочная программа, содержание подготовки.

Ya.S. Khrankova

FEATURES OF THE INFLUENCE OF RECREATIONAL AEROBICS ON THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF YOUNG ATHLETES ENGAGED IN HOCKEY

Abstract. The scientific article presents the theoretical and practical aspects of the influence of recreational aerobics on the physical development of young athletes engaged in hockey. The experiment was based on the introduction of recreational aerobics in the training process of the initial stage of training. The main difference of the author is that the results of the results give full grounds to speak about the effectiveness of the developed methodology for the formation of coordination abilities with the introduction of health-improving aerobics complexes at the initial stage of training, which is expressed in the dynamics of the results of testing coordination abilities.

Key words: recreational aerobics, basic steps of aerobics, coordination abilities, types of manifestations of coordination abilities, training program, training content.

В условиях современного мира, интенсивного научно-технического прогресса, тенденций динамичного течения изменений ситуаций и смены обстоятельств наибольшую популярность внедрения проведения занятий физической культурой и профессиональным спортом приобретает оздоровительная аэробика.

В основе содержания оздоровительной аэробики одним из ведущих компонентов является развитие координационных способностей, которые, в свою очередь, являются

фундаментом основополагания успешной соревновательной и профессиональной деятельности многих видов спорта.

Исходя из определения термина, что оздоровительная аэробика – сложнокоординированный комплекс упражнений, состоящий из базовых шагов аэробики, имеющий определенную структуру и технику движений, выполняющийся под музыкальное сопровождение в заданном темпе, с определенной частотой сердечных сокращений, нами были составлены комплексы из базовых шагов в простом и усложненном варианте их исполнения, которые применялись в подготовительных частях тренировочных занятий [1].

Многими авторами они рекомендуются как наиболее интенсивные, разнообразные по наличию используемых физических упражнений и развитию того или иного качества. Кроме этого, комплексы оздоровительной аэробики способны повысить двигательную активность, снять психоэмоциональное напряжение [2]. Оздоровительная аэробика как форма проведения занятий решает следующие задачи:

- способствует развитию координационных способностей, умению сочетать движения, мышечные напряжения с ритмом, темпом музыки;
- повышает уровень работы сердечно-сосудистой системы, так как нагрузка происходит в аэробном режиме при активном участии кислорода в пульсовом диапазоне 130–160 уд/мин, вследствие чего происходит развитие выносливости и положительный сдвиг состояния здоровья занимающихся;
- формирует умение владеть навыками мышечного контроля.

Популярность и привлекательность хоккея с шайбой связаны с большой зрелищностью, с динамизмом борьбы противоборствующих команд, быстрой сменой эмоционально насыщенных игровых эпизодов и ситуаций, обилием и жесткостью контактных силовых единоборств, с демонстрацией спортсменами большого арсенала сложных технико-тактических действий в атаке и обороне, в том числе в экстремальных условиях.

Постоянное и внезапное изменение игровых ситуаций требует от игроков предельной собранности, обостренного внимания, умения быстро оценивать обстановку и принимать рациональное решение. Поэтому в современном хоккее в условиях достижения высоких спортивных результатов и постоянного совершенствования технического мастерства от спортсменов требуется интенсивное развитие координационных способностей, что занимает одно из центральных мест в формировании данной двигательной задачи [3].

В основе специфики содержания подготовки юных хоккеистов, согласно задачам этапа подготовки, сосредоточено развитие базовых физических качеств. Ключевым качеством для успешного обучения и освоения техники является развитие координационных способностей. Координационные способности – это процессы согласования активности мышц тела, направленные на успешное выполнение двигательной задачи, где при формировании двигательного навыка происходит видоизменение координации движений и овладение инерционными характеристиками двигающихся органов.

Сложность и разнообразие двигательной деятельности в спорте, по мнению Л.Д. Назаренко, обуславливают различные виды проявления координационных способностей, среди которых он выделяет следующие: 1) дифференцирование пространственно-силовых параметров; 2) дифференцирование пространственно-временных параметров; 3) проявление координационных способностей в стандартных условиях; 4) проявление координационных способностей в нестандартных условиях; 5) проявление координационных способностей в прогнозируемых условиях [4]. Относительно этих характеристик были отобраны методы контроля (выполнения броска шайбы на точность с 10 м; «Слаломный бег» на 10 м; проба Ромберга, поза «пяточно-носочная» [5].

В эксперименте, в основе которого было внедрение средств оздоровительной аэробики в тренировочный процесс начального этапа обучения, было сформировано 2 группы: контрольная и экспериментальная в количестве 30 человек (по 15 человек каждая). Одна группа занималась по традиционной системе подготовки. В другой группе применялась

разработанная методика развития координационных способностей с внедрением шагов и комплексов оздоровительной аэробики как в подготовительных частях тренировочных занятий, так и в заключительных.

Учебно-тренировочная программа была рассчитана на 9 месяцев – 102 тренировочных занятий. Занятия по экспериментальной методике проводились 3 раза в неделю в подготовительной и в начале основной части тренировки и занимали по продолжительности 20 минут от тренировочного занятия (14% от всего занятия).

Методика включала в себя как комплексы упражнений, соединение базовых шагов в простые и сложные аэробные связки средней и высокой интенсивности, так и специфичные для хоккея упражнения. Такой способ построения позволил применять их как в подготовительной части занятия, так и в начале основной части тренировки, при этом основная задача и структура тренировочного занятия не изменялись. Количество повторений упражнений для юных хоккеистов, варьировалось от 4–6 раз до 8–10 раз. Комплексы были сгруппированы по направленности развития: способности к ориентации в пространстве, дифференцированной способности, способности к равновесию, реагирующей способности, ритмической способности.

К базовой группе упражнений относились акробатические упражнения, комплексы из основных шагов оздоровительной и степ-аэробики, упражнения с отягощениями, прыжки через снаряды, преодоление препятствий.

По итогам эксперимента показатели теста на пространственную ориентацию в экспериментальной группе улучшились статистически достоверно ($P < 0,05$). Так, в экспериментальной группе время выполнения броска шайбы на точность с 10 м после выполненного предварительно кувырка-прыжка с последующим прыжком с поворотом на 360° изменился с $3,17 \pm 0,18$ сек до $1,86 \pm 0,16$ ($p < 0,05$). В контрольной группе изменения носят менее значительный характер. Так, динамика составила только 0,99 сек, хотя результат имел достоверный характер ($p < 0,05$).

В тесте на способность к согласованию движений «Слаломный бег» на 10 м динамика имела достоверный сдвиг только в экспериментальной группе. Так, ведение двух шайб по змейке на расстоянии 10 м в экспериментальной группе изменилось с $11,97 \pm 0,64$ до $8,16 \pm 0,55$ сек ($p < 0,05$). В контрольной группе произошло увеличение скорости выполнения заданий с $12,32 \pm 0,32$ до $11,69 \pm 0,40$ сек ($p > 0,05$). Другими словами, динамика результата в данном упражнении в экспериментальной группе составила 3,81 сек, в контрольной группе прирост составил только 0,63 сек.

Темпы прироста уровня развития способности к сохранению равновесия (проба Ромберга, поза «пяточно-носочная») в ходе педагогического эксперимента в ЭГ составили 14,2%, в КГ – 8,5%.

Результаты изменились более выражено по тесту проба Ромберга, поза «Аист», темпы прироста составили в ЭГ – 77%, в КГ – 40%.

Уровень развития способности к точности воспроизведения прыжка в длину (50% от максимального) значительно повысился в результате целенаправленного педагогического воздействия, о чем свидетельствуют темпы прироста в ЭГ – 111 %, в КГ – 45,3% ($p < 0,05$).

В результате воздействия комплексной методики более значимые изменения уровня развития способности к ориентации в пространстве (тест «слаломный бег спиной вперед») произошли у хоккеистов в ЭГ (прирост 21%), тогда как в КГ темпы прироста составили только 11,6%.

В результате воздействия экспериментальной программы выявлены различные темпы прироста координационных способностей: наиболее высокие ($>40\%$) – ориентационной и дифференцированной способности (пространственные параметры); средние темпы прироста (25%–40%) – кинестетической способности, способности поддерживать максимальный темп движением руки; наиболее низкие темпы прироста ($<25\%$) – способности к сохранению равновесия.

Обобщая вышесказанное, следует отметить, что у юных хоккеистов 7–8 лет в ЭГ в

результате педагогического воздействия отмечено достоверное улучшение большинства изучаемых показателей, что доказывает эффективность разработанной программы. Вместе с тем темпы прироста показателей, отражающих уровень развития тестируемых координационных способностей, неодинаковы. На наш взгляд это связано с тем, что каждая координационная способность имеет специфические физиологические механизмы обеспечения и, следовательно, педагогическое воздействие оказывает неоднозначное влияние на развитие этих способностей. В КГ темпы прироста изучаемых показателей значительно ниже и в большинстве случаев статистически недостоверны.

Таким образом, результаты дают полное основание говорить об эффективности разработанной методики формирования координационных способностей с внедрением комплексов оздоровительной аэробики на начальном этапе подготовки, что выражается в динамике результатов тестирования координационных способностей.

Библиографический список

1. Кузнецов, И. В. Практические вопросы применения нетрадиционных физических упражнений на занятиях по физической культуре / И. В. Кузнецов // 2-я Всероссийская заочная научно-практическая конференция с международным участием, посвященная 50-летию Института физической культуры и спорта «Физическая культура и спорт: пути совершенствования». Материалы конференции. – Барнаул : Алтайский государственный педагогический университет, 2016. – С. 86–90.

2. Картавых, М. А. Применение средств физической культуры в формировании здорового образа жизни студенческой молодежи / М. А. Картавых // XX Всероссийская студенческая научно-практическая конференция Нижневартковского государственного университета. Сборник статей / Ответственный редактор А. В. Коричко. – Нижневартовск, 2018. – С. 193–198.

3. Быстров, В. А. Основы обучения и тренировки юных хоккеистов : Учеб метод. пособие / В. А. Быстров. – Москва : Терра–Спорт, 2010. – 163 с.

4. Зиганшин, Н. С. / Н. С. Зиганшин, Ю. В. Краснов, М. Б. Иванов Специальная координационная подготовка юных хоккеистов. // Успехи современного естествознания. – 2012. – № 5. – С. 114.

5. Хоккей. Программа. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / В. И. Савин. – Москва : Советский спорт, 2012. – 110 с.

Шадрин А.Н., канд. пед. н., доцент кафедры теоретических основ физического воспитания

Фроленко К.Н., магистрант 2 курса Института физической культуры и спорта

Алтайский государственный педагогический университет

г. Барнаул

ПРАКТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ ВНЕДРЕНИЯ МЕТОДИКИ ПОВЫШЕНИЯ ИНТЕРЕСА ШКОЛЬНИКОВ К УРОКАМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация. В статье рассматривается проблема активизации учебно-воспитательной работы в общеобразовательной школе посредством воспитания подростков интереса к занятиям физической культуры с личностно-ориентированным подходом.

Ключевые слова: физическая культура, физическое воспитание, двигательная активность.

A.N. Shadrin,

K.N. Frolenko