

чистоту исполнения.

2. Содержание тренировочного процесса должно быть дополнено специально разработанной методикой, направленной на развитие способностей, влияющих на командный уровень синхронности, в соответствии с ее выделенными, присущими эстетической гимнастике компонентами.

3. Проверена и экспериментально доказана эффективность разработанной методики формирования синхронности на этапе начальной подготовки. Уровень показателя после проведения эксперимента вырос в обеих группах. Однако в экспериментальной группе его значение оказалось выше и составило 17 баллов, что соответствует высокому уровню исполнения контрольных упражнений, а следовательно достаточно высокому уровню синхронности. В контрольной группе результат по показателю составил 13 баллов, что ниже, чем в экспериментальной группе, и соответствует верхней границе среднего уровня исполнения контрольных упражнений. Достоверность различий была проверена и доказана с помощью применения Т-критерия Уайта.

Обобщив изложенное выше, можно утверждать, что поставленная в исследовании цель достигнута, а задачи решены. Теоретические и экспериментальные материалы подтверждают гипотезу о том, что соблюдение предложенных условий окажется результативным и будет способствовать тренировке синхронности в группах начальной подготовки в эстетической гимнастике.

ЛИТЕРАТУРА

1. Карпенко Л.А. Художественная гимнастика: учебник / под общ. ред. проф. Л.А. Карпенко. – Санкт-Петербург, 2003. – 381 с.
2. Конеева Е.В. Эстетическая гимнастика: История, техника, правила соревнований : учебное пособие / Е.В. Конеева, Л.П. Морозова, П.В. Ночевнова. – Москва : Прометей, 2013. – 170 с.
3. Никитушкин В.Г. Современная подготовка юных спортсменов: методическое пособие / В. Г. Никитушкин – Москва Москомспорт, 2009. – 114 с.

REFERENCES

1. Karpenko, L. A. (2003). *Rhythmic gymnastics: textbook*, St. Petersburg.
2. Koneeva, E. V., Morozova, L. P., and Nochevnova, P. V. (2013), *Aesthetic gymnastics: History, technique, competition rules: Study guide*, Prometheus, Moscow.
3. Nikitushkin, V. G. (2009), *Modern training of young athletes, study guide*, Moscow.

Контактная информация: s.e.k.85@mail.ru

Статья поступила в редакцию 08.01.2023

УДК 796.015.68

МОДЕЛЬ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ, МУЖЧИН ПЕРВОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПО ПРОГРАММЕ «АТЛЕТИЗМ»

Владимир Валентинович Вавилов, кандидат педагогических наук, Лариса Викторовна Коновалова, кандидат педагогических наук, доцент, Андрей Михайлович Гурьянов, кандидат педагогических наук, доцент, Алексей Иванович Купцов, ассистент, Ульяновский государственный университет, Ульяновск

Аннотация

В статье представлена модель улучшения физической подготовленности в скоростно-силовых показателях, включенных в комплекс ГТО. Выявлены условия повышения эффективности занятий для улучшения физической подготовленности мужчин первого зрелого возраста. Определено одно из средств физического, психического и духовного оздоровления мужчин первого зрелого возраста - активное вовлечение в занятия физической культурой с использованием очных и ди-

станционных форм организации занятий, а также разнообразных физических упражнений, включенных в программу курса по выбору «Атлетизм». Полученные в ходе исследования данные показывают динамику полученных результатов и свидетельствуют о достоверной эффективности или о положительной динамике искомым показателей.

Ключевые слова: физическая подготовленность, комплекс ГТО, самосовершенствование, атлетическая гимнастика, студенты, аэробный и анаэробный компонент.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.01.p86-90

MODEL FOR INCREASING THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF MEN OF THE FIRST MATURE AGE ENGAGED IN THE "ATHLETICISM" PROGRAM

Vladimir Valentinovich Vavilov, the candidate of pedagogical sciences, Larisa Viktorovna Konovalova, the candidate of pedagogical sciences, docent, Andrey Mikhailovich Guryanov, the candidate of pedagogical sciences, docent, Alexey Ivanovich Kuptsov, the assistant, Ulyanovsk State University, Ulyanovsk

Abstract

The article presents the model of improving physical fitness in speed and strength indicators included in the GTO complex. The conditions for increasing the effectiveness of classes to improve the physical fitness of men of the first mature age were revealed. One of the means of physical, mental and spiritual recovery of men of the first mature age has been identified - active involvement in physical culture classes by using full-time and distance forms of organizing classes, as well as a variety of physical exercises included in the elective course program "Athleticism". The data obtained during the study show the dynamics of the results obtained and indicate reliable effectiveness or positive dynamics of the desired indicators.

Keywords: physical fitness, GTO complex, self-improvement, athletic gymnastics, students, aerobic and anaerobic component.

Цель исследования: выявить структурные компоненты модели повышения эффективности занятий атлетической гимнастикой.

Задачи исследования:

- разработать модель улучшения физической подготовленности в скоростно-силовых показателях средствами атлетической гимнастики;
- выявить условия повышения эффективности занятий для улучшения физической подготовленности мужчин первого зрелого возраста;
- определить средства физического, психического и духовного оздоровления мужчин первого зрелого возраста.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ:

В исследовании приняли участие 19 юношей в возрасте от 21–23 лет, которые занимались на курсах по выбору по программе «Атлетизм», которая включена в программу элективного курса по физическому воспитанию в Ульяновском государственном университете. Для контрольных испытаний были отобраны скоростно-силовые упражнения, включенные в комплекс ГТО (сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, подтягивания на высокой перекладине, прыжок в длину с места, рывок гири), вес гири подбирался по весовым показателям занимающихся, после чего рассчитывался силовой коэффициент. Тестирование в контрольных испытаниях Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) проводилось в соревновательной форме, что побуждает испытуемых показывать максимальный результат, тем самым пробуждая и «подогревая» интерес к занятиям по физической культуре. Занятия проводились на базе Ульяновского государственного университета в режиме очного и дистанционного обучения. Опыт самообразования и самосовершенствования необходим для качественного осуществления деятельности, которая напрямую связана с выбором,

освоением и совершенствованиям себя в новых направлениях. Для этого была разработана и применена на практике модель для повышения эффективности занятий по программе «Атлетизм». Структурным компонентом модели повышения эффективности занятий атлетической гимнастикой являются условия обеспечения результативности занятий: определение ведущих мотивов выбора вида двигательной деятельности для решения задач укрепления здоровья, разностороннего, гармоничного развития, улучшения имиджа, повышения физической подготовленности, а также способность управления психоэмоциональным состоянием, что особенно важно на этапе адаптации организма к непривычной тренировочной нагрузке. Значимость данных условий состоит в оказании существенной поддержки при преодолении некомфортного состояния организма под воздействием направленной тренировочной нагрузки, обеспечивающей совершенствование двигательной функции. Чувство удовлетворенности, возникающее в процессе применения средств атлетической гимнастики, является основой позитивного эмоционального состояния занимающихся.

Модель повышения эффективности занятий атлетической гимнастикой основана на рациональном сочетании аэробного и анаэробного компонентов тренировочных средств, обеспечивает подготовку к сдаче нормативов комплекса ГТО, что позволяет увеличить положительное воздействие силовых упражнений в сочетании с циклическими, обеспечить более значимый оздоровительный эффект, улучшить физическую работоспособность. Выявление и реализация личностно-ориентированных и социально значимых мотивов использования средств атлетической гимнастики являются одним из факторов, стимулирующих стремление к подготовке и сдаче нормативов комплекса ГТО. Это способствует формированию потребности в увеличении объема двигательной активности у мужчин первого зрелого возраста.

Одним из средств физического, психического и духовного оздоровления мужчин первого зрелого возраста является активное вовлечение в занятия физической культурой с использованием очных и дистанционных форм организации занятий, а также разнообразных физических упражнений, включенных в программу курса по выбору «Атлетизм» [1, 3].

Одним из важных структурных компонентов модели повышения эффективности занятий атлетической гимнастикой является специально разработанная методика использования средств атлетической гимнастики на основе сочетания аэробного и анаэробного компонентов. В её содержание включены упражнения, направленные на укрепление и развитие основных мышечных групп, ослабленных в результате недостаточного объема двигательной деятельности [2, С. 8] (рисунок 1).

В зависимости от физического и функционального состояния мужчин в рамках рассматриваемого возрастного диапазона выполняли серию упражнений с гантелями, вес которых подбирался индивидуально; для каждого занимающегося устанавливался оптимальный темп и ритм двигательных действий.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исходя из представленных данных можно сделать вывод, что модель повышения эффективности занятий по программе «Атлетизм» для улучшения скоростно-силовых показателей работает успешно. По всем контрольным испытаниям наблюдается прирост показателей. На рисунке 2 представлены результаты в прыжке в длину с места, где наблюдается прирост результата на 8,73%.

На рисунке 3 мы видим динамику улучшения силовых показателей в контрольных упражнениях на сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях и на подтягивание из виса на высокой перекладине: прирост результата составил 25 и 27% соответственно.

На рисунке 4 представлены данные силового коэффициента, где наблюдается также положительная динамика в контрольном упражнении рывок гири весом 16 кг, прирост

результата составил 3,17%.

Цель: достижение и поддержание общественно значимого фенотипического статуса двигательного компонента.

Задачи: улучшение аэробной и анаэробной подготовленности, физических параметров, повышение работоспособности, подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО.

Принципы: систематичность, доступность, постепенность повышения тренировочной нагрузки.

Физиологический механизм воздействия средств атлетической гимнастики

Анаэробный компонент:

Беговые и прыжковые упражнения,
Динамические силовые упражнения,
Комбинированные силовые упражнения.

Анаэробный компонент:

Статические силовые упражнения,
Собственно силовые упражнения.

Методика занятий атлетической гимнастикой

Средства:

Бег на 100 м, кросс 2-3 км, ходьба и бег на лыжах;
Динамические, статические и смешанные силовые упражнения;
Упражнения на тренажерах различной направленности.

Методы: круговой, повторный, переменный, равномерный, интервальный, соревновательный.

Критерии оценки показателей: физическая и техническая подготовленность.

Условия обеспечения результативности занятий по программе «Атлетизм»:

Управление мотивационной сферой студентов;
Обеспечение продолжительной психоэмоционального компонента;
Формирование удовлетворенности занятиями атлетической гимнастикой.

Рисунок 1 – Модель повышения эффективности занятий по программе «Атлетизм»

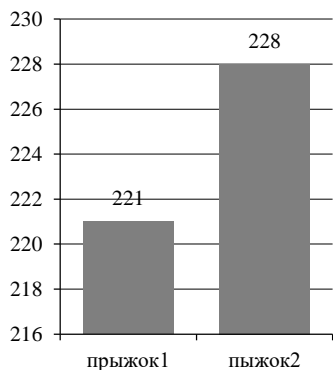


Рисунок 2 – Результаты в прыжке в длину с места



Рисунок 3 – Результаты в сгибании и разгибании рук в упоре на брусьях и подтягиваниях их виса на высокой перекладине

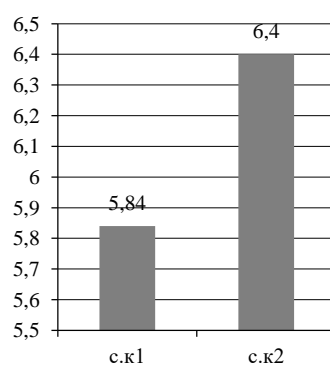


Рисунок 4 – Результаты в рывке гири

ВЫВОДЫ

Разработана модель улучшения физической подготовленности в скоростно-силовых показателях средствами атлетической гимнастики.

Выявлены условия повышения эффективности занятий для улучшения физической подготовленности мужчин первого зрелого возраста.

Определены средства физического, психического и духовного оздоровления мужчин первого зрелого возраста.

Исходя из полученных в данном исследовании результатов можно сделать вывод, что представленная модель повышения эффективности занятий по программе «Атле-

тизм» может быть использована в учебном процессе для повышения мотивации как на занятиях по дисциплине «Элективный курс по физической культуре и спорт», так и на самостоятельных занятиях для совершенствования своих физических показателей и повышения уровня здоровья.

ЛИТЕРАТУРА

1. Апанасенко, Г.Л. Физическое здоровье и максимальная аэробная способность индивида / Г.Л. Апанасенко, Р.Г. Науменко // Теория и практика физической культуры. – 1988. – № 6. – С. 29–31.
2. Вавилов В.В. Процесс оздоровления лиц зрелого возраста на занятиях атлетической гимнастикой / В.В. Вавилов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 10 (80). – С. 49–51.
3. Виноградов Г.П. *Атлетизм: теория и методика тренировки* : учебник / Г.П. Виноградов. – Москва : Советский спорт, 2009. – 328 с.

REFERENCES

1. Apanasenko, G.L. and Naumenko R.G. (1988), "Physical health and maximum aerobic capacity of an individual", *Theory and practice of physical culture*, No. 6, pp. 29–31.
2. Vavilov, V.V. (2011), "The process of improving the health of mature people in athletic gymnastics classes", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 10 (80), pp. 49–51.
3. Vinogradov, G.P. (2009), *Athleticism: theory and methodology of training: textbook*, Soviet sport, Moscow.

Контактная информация: margosc@mail.ru

Статья поступила в редакцию 13.01.2023

УДК 796.078

ОТНОШЕНИЕ НАСЕЛЕНИЯ ПРИМОРСКОГО КРАЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Валентина Владимировна Вдовина, кандидат педагогических наук, доцент, Дарья Константиновна Смирнова, Дальневосточная государственная академия физической культуры, Хабаровск

Аннотация

Введение. Исследования мотивации в спортивной деятельности, на сегодняшний день, является перспективным направлением, которое способствует изучению возможностей формирования мотивации на ведение здорового образа жизни, как среди молодежи, так и населения в целом. Цель нашего исследования – изучение отношения жителей Приморского края к занятиям физической культурой и спортом, а также оценка физкультурно-спортивной активности населения края. Методы и организация исследования. Использовались такие методы, как анализ и обобщение литературных источников, анализ статистических и документальных материалов, социологический опрос. На первом этапе был проведен анализ литературных источников, который позволил конкретизировать проблему нашего исследования. На втором этапе был рассмотрен комплекс мер, направленный на повышение заинтересованности к занятиям физической культурой и спортом у жителей Приморского края. На третьем этапе были обработаны и интерпретированы полученные результаты опроса среди населения Приморского края. Результаты и их обсуждение. В процессе выявления отношения населения Приморского края к занятиям физической культурой и спортом, нами были проанализированы следующие показатели: количество людей занимающихся физической культурой и спортом; возраст наиболее вовлеченной группы населения в занятия; численность жителей по месту проживания в Приморском крае; направления занятий пользующиеся наибольшей популярностью среди населения. Выводы. В результате исследования, нами были выделены две группы факторов, которые влияют на повышение мотивации населения к занятиям физической культурой и спортом, а также ценностей здорового образа жизни.

Ключевые слова: группа населения, Приморский край, физическая культура, спорт.