

ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ В ПРОЦЕССЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ЭЛЕКТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ С ЦЕЛЬЮ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ

Юлия Николаевна Ермакова, кандидат педагогических наук, доцент, Ивановский филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации, Иваново; Елена Александровна Осокина, кандидат педагогических наук, доцент, Марина Александровна Корнева, старший преподаватель, Шуйский филиал Ивановский государственный университет, Шуя; Наталья Сергеевна Майорова, старший преподаватель, Ивановский государственный университет, Иваново

Аннотация

Уровень развития физических качеств является неотъемлемым фактором, оказывающим влияние на активность жизнедеятельности человека. Особенно выражена данная проблема у студенческой молодежи в связи со значительным увеличением учебных часов. Целью исследования стало повышение уровня физической подготовленности юношей 1 курса в условиях учебных занятий элективными дисциплинами по физической культуре и спорту за счет внедрения экспериментальной методики, основанной на включение средств легкой атлетики согласно разделам программы. Результаты контрольных испытаний, полученных в ходе исследования на достоверно значимом уровне отличий, подтвердили эффективность экспериментальной методики.

Ключевые слова: юноши 18–20 лет, легкая атлетика, физическая подготовленность, элективные дисциплины по физической культуре и спорту

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.11.p153-157

THE USE OF ATHLETICS IN THE PROCESS OF STUDYING ELECTIVE DISCIPLINES IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN ORDER TO INCREASE THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF YOUNG MEN

Yulia Nikolaevna Ermakova, candidate of pedagogical Sciences, docent, Ivanovo branch of the Russian Academy of National Economy and Public Administration under the President of the Russian Federation, Ivanovo; Elena Aleksandrovna Osokina, candidate of pedagogical sciences, docent, Marina Alexandrovna Korneva, docent, Shuya branch of the Ivanovo State University; Natalya Sergeevna Mayorova, senior teacher, Ivanovo State University

Abstract

The level of development of physical qualities is an integral factor influencing human activity. This problem is especially pronounced among students due to a significant increase in study hours. The purpose of the study was to increase the level of physical fitness of 1st year boys in the context of training in elective disciplines in physical education and sports through the introduction of an experimental methodology based on the inclusion of athletics according to the sections of the program. The results of control tests obtained during the study at a significantly significant level of differences confirmed the effectiveness of the experimental technique.

Keywords: boys 18–20 years old, athletics, physical fitness, elective disciplines in physical education and sports

ВВЕДЕНИЕ

Физическая подготовка являются основой в осуществлении всей двигательной деятельности человека. Физическая подготовка, по существу, представляет собой процесс развития и совершенствования физических качеств. Без должного уровня развития, которых невозможно полноценное формирование двигательных умений и навыков и расширения

их арсенала [2, 4].

Специалисты, отвечающие за сохранение здоровья подрастающего поколения, уже давно бьют тревогу по поводу катастрофического роста гиподинамии у современных подростков и связанных с этим ростом различных видов заболеваний [3]. Особенно остро данная проблема встает с началом обучения в вузе, когда время занятия увеличивается до 1,5 часов, а вместе с этим и статическая нагрузка, и снижение двигательной активности. В связи, с чем одной из главных задач процесса физического воспитания в вузе становится обеспечение оптимального уровня двигательной активности и развития физических качеств [1, 3].

Повышенный интерес к состоянию физической подготовленности юношей определяется еще и тем, что они являются репродуктивной, социальной и экономической основой резерва нашей страны и целиком и полностью оказывают влияние на ее будущее [5]. Однако, проводимые в данной области исследования, свидетельствуют о постоянном ухудшении состояния здоровья юношей, увеличении числа лиц с хроническими заболеваниями (особенно опорно-двигательного аппарата). Как результат снижение уровня их физической подготовленности [2].

Исходя из чего, целью нашей работы стало определение возможности использования средств легкой в повышении уровня физической подготовленности у юношей 18–20 лет, обучающихся на 1 курсе в процессе занятий элективными дисциплинами по физической культуре и спорту.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В экспериментальном исследовании приняли участие юноши, студенты 1 курса в возрасте 18–20 лет. Контрольная группа составила 28 человек, экспериментальная 25. Однородность групп обеспечивалась уровнем развития физических качеств на первоначальном этапе исследования, а также возрастом и полом. Для определения уровня физической подготовленности применялась батарея тестов, направленная на определение уровня развития основных физических качеств (таблица 1)

Таблица 1 – Контрольные испытания

№	Тест	Физическое качество
1	Бег 100 м (с)	быстрота
2	Бег 3000 м (мин,с)	выносливость
3	Челночный бег 3х10м (с)	координационные способности
4	Прыжок в длину с места	скоростно-силовые
5	Метание гранаты	скоростно-силовые

В процессе исследования использовались: анализ научно-методической литературы по проблеме физической подготовленности юношей в вузе, педагогические наблюдения, контрольное тестирование (проводилось дважды на начальном этапе сентябрь 2022г. и на заключительном этапе май 2023г.), педагогический эксперимент и методы математической статистики. Все юноши, принявшие участие в экспериментальном исследовании, по состоянию здоровья отнесены к основной медицинской группе.

Непосредственно экспериментальное исследование проводилось в течение 2022-23 учебного года. Согласно программе занятия по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту проходили два раза в неделю. На занятиях с юношами экспериментальной группы были включены легкоатлетические упражнения согласно разделам учебной программы (таблица 2).

Исходя из материально-технической оснащенности экспериментальной базы, в процессе занятий были использованы следующие средства легкой атлетики:

1. Упражнения с низкими и высокими барьерами (подготовительная и основная часть урока).
2. Беговые и прыжковые упражнения по лестнице (основная часть).

3. Прыжковые упражнения на гимнастической лестнице (основная часть).
4. Имитационные упражнения на параллельных брусьях и перекладине (основная часть занятия).
5. Беговые и прыжковые упражнения с гимнастической скамейкой (подготовительная и основная часть занятия).
6. Бросковые и прыжковые упражнения с набивными мячами.
7. Прыжковые упражнения со скакалкой.

Таблица 2 – Характеристика применяемых средств легкой атлетики согласно разделам программы

Раздел	Задачи	Средства	Основные методы
Легкая атлетика	Развитие качеств: быстроты, скоростно-силовых, выносливости	Согласно учебной программе. Упражнений силового характера и прыжковые упражнения, выполняемые с гимнастическими скамейками, с гимнастической лестницей с использованием барьеров, лестницы, скакалка. Разработанные игры и игровые упражнения, круговые тренировки, эстафеты, бегатлон, бег по номерам и др.	Непрерывный, Повторный, переменный; Игровой, Соревновательный
Гимнастика	Развитие качеств: прыгучесть, скоростно-силовая выносливость, гибкость	Выполнение имитационных упражнений в метании типа «натянутый лук», выкруты с гимнастической палкой и пр. Беговые и прыжковые имитации в упоре на параллельных брусьях и перекладине. Имитация движений рук как при беге с гантелями. Упражнения на гимнастической стенке (выпрыгивания, приседания с партнером и пр.) Упражнения с гимнастической скамейкой.	Повторный; Круговой; Соревновательный
Баскетбол Волейбол	Развитие качеств: прыгучесть, скоростно-силовые, быстрота, выносливость, общая и скоростно-силовая.	Упражнения броскового характера выполняемые с набивными мячами одной и двумя руками. Выбрасывания мяча из выпада и с выполнением прыжка вперед. Различные виды челночного бега. Упражнения с набивными мячами. Упражнения со жгутом. Упражнения на гимнастической скамейке. Игры и игровые упражнения на развитие быстроты и скоростно-силовых качеств. Эстафеты.	Интервальный; Повторный; Круговой; Соревновательный
Лыжная подготовка	Развитие гибкости суставов, выносливости	Метания: выполнения выкрутов (одновременных и поочередных) с палками, метания снежков (на дальность и в цель). Игра снежковый биатлон.	

Особенности включения средств экспериментальной методики в учебные занятия:

1. Упражнения с гимнастической скамейкой силового характера включались в подготовительную часть разделов легкая атлетика, гимнастика.
2. Упражнения с гимнастической скамейкой прыжкового характера включались в подготовительную и основную часть разделов: легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры.
3. Упражнения на скамейке с выполнением заданий с мячом в подготовительную и основную часть раздела спортивные игры
4. Упражнения с барьерами включались в подготовительную и основную часть раздела легкой атлетики, а так же при выполнении эстафет в разделе спортивных игр.
5. Упражнения имитационного характера на брусьях и перекладине включались в раздел легкой атлетики и гимнастики в подготовительной и основной части.
6. Упражнения на гимнастической лестнице включались в подготовительную и основную часть раздела легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр.
7. Игры, игровые упражнения, эстафеты включались во все разделы программного содержания в подготовительную и основную части.
8. Полосы препятствия, включались во все разделы программного содержания в основной части занятия.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.

По результатам контрольных испытаний, проведенных в начале педагогического эксперимента, достоверно значимых отличий в результатах между контрольной и экспериментальными группами установлено не было. На заключительном этапе экспериментального исследования при повторном тестировании были показаны результаты, представленные в таблице 3.

Таблица 3 – Результаты контрольных испытаний на заключительном этапе экспериментального исследования

№	Контрольные испытания	КГ (14), $X \pm m$	ЭГ (13), $X \pm m$	p
1	Бег 100м (сек)	14,1 $\pm$ 0,12	13,32 $\pm$ 0,12	p>0,05
2	Бег 3000м (мин, сек)	14.45 $\pm$ 0.11	13,13 $\pm$ 0,14	p<0,05
3	Челночный бег (3x10)	7,5 $\pm$ 0,13	6,9 $\pm$ 0,12	p<0,05
4	Прыжок в длину с места (см)	206,8 $\pm$ 4,9	230,4 $\pm$ 3	p<0,05
5	Метание (м,см)	27,5 $\pm$ 1,2	37,3 $\pm$ 1,5	p<0,05

Исходя, из полученных результатов была отмечена положительная динамика во всех контрольных испытаниях, как у юношей контрольной, так и юношей экспериментальной группы. Однако юноши экспериментальной группы по результатам повторных контрольных испытаний значительно превосходили своих оппонентов из контрольной группы. Согласно математической статистике в результатах тестов: «Бег 3000м», «Челночный бег 3X10м», «Прыжок в длину с места», «Метание гранаты» была установлена достоверно значимая разница.

ВЫВОДЫ

В ходе экспериментального исследования было установлено, что согласно динамике результатов контрольных испытаний за время педагогического эксперимента юношами экспериментальной группы установлено, значительное положительное влияние средств легкой атлетики в развитии основных физических качеств юношей и как следствие повышения уровня их физической подготовленности.

Динамика результатов контрольных испытаний за время педагогического эксперимента у юношей экспериментальной группы в беге на 100м составила 5,9%, а юношей контрольной группы 1,4%, в беге на 3000м у юношей экспериментальной группы – 8,5%, у юношей контрольной группы – 1,5%. Динамика результатов в челночном беге у юношей экспериментальной группы за время педагогического эксперимента составила 8,1%, а у юношей контрольной группы только 1,3%. Наибольший рост результатов был установлен в результатах метания гранаты, у юношей экспериментальной группы – 46,5%, а у юношей контрольной группы – 11,3%. Так же значительная положительная динамика результатов была установлена в результатах прыжка в длину с места в экспериментальной группе – 13,9%, в контрольной группе – 2,63%. Помимо этого, больше половины юношей 61,5% экспериментальной группы смогли выполнить данные тесты в соответствии с золотым знаком ВФСК ГТО, тогда как у юношей контрольной группы этот показатель не превысил 14,3%.

ЛИТЕРАТУРА

1. Многокилометровая ходьба как способ диагностики и укрепления здоровья / К.Н. Вальчук, В.А. Питкин, Н.П. Федорова, Г.Е. Тюпенькова, Д.А. Романов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 10 (128). – С. 36–39
2. Никитченко С.Ю. Обучение плаванию студентов с различным уровнем спортивной подготовки / С.Ю. Никитченко, С.В. Куликов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 2 (180). – С. 286–289.
3. Рубанова А.Р. Влияние гиподинамии на физическую работоспособность студентов / А.Р. Рубанова // Гражданское образование и воспитание в поликультурном славянском образовательном пространстве: сборник научно-педагогических работ. – Брянск, 2016. – С. 241–243

4. Столяров В.И. Теоретико-методологические основы инновационной системы физкультурно-спортивной работы со студентами: монография / В.И. Столяров, С.Ю. Баринов, М.М. Орешкин. – Москва : Анкил, 2019. – 285 с.

5. Щадилова И.С. Комплексный подход к физическому воспитанию студентов на занятиях «Физическая культура» и «Элективные курсы по физической культуре» / И.С. Щадилова, Г.А. Смирнова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 1 (179). – С. 358–362

REFERENCES

1. Valchuck, N.K., Pitkin, V.A., Fedorova N.P., Tyupenkova G.E. and Romanov D.A. (2015), “long distance walking as a tool for diagnosis and health promotion”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F.Lesgafta*, Vol. 128, No. 10, pp. 36–39.

2. Nikitchenko, S.Y. and Kulikov, S.V. (2020), “Training of students with different levels of sports training”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 180, No. 2, pp. 286–289.

3. Rubanova, A.R. (2016), “Influence of hypodynamia on physical performance of students”, *Civic education and upbringing in the multicultural Slavic educational space: collection of scientific and practical works*, Bryansk, pp. 241–243.

4. Stolyarov, V.I., Barinov, C.Yu. and Oreshkin, M.M. (2019), *Theoretical and methodological foundations of an innovative system of physical education and sports work with students*, monograph, Ankil, Moscow.

5. Shchadilova, I.S. and Smirnova, G.A. (2020), “Comprehensive approach to physical education of students and in the classes "Physical culture" and "Elective courses in physical culture"”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 179, No. 1, pp. 358–362.

Контактная информация: ermakova.2010@mail.ru

Статья поступила в редакцию 07.11.2023

УДК 796.011.3

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ СО СТУДЕНТАМИ В СЕКЦИИ КРОССФИТА

Мария Юрьевна Золотова, кандидат педагогических наук, доцент, Государственный социально-гуманитарный университет, Коломна; **Татьяна Юрьевна Маскаева**, кандидат педагогических наук, доцент, Российский университет транспорта, Москва

Аннотация

Оптимизация процесса физического воспитания студентов вуза во многом определяется внедрением современных технологий, направленных на укрепление здоровья и повышение уровня физической подготовленности учащихся. Цель исследования: разработать и обосновать эффективность программы по общей физической подготовке с преимущественным использованием средств кроссфита в рамках секционных занятий со студентами в вузе. Организация: исследование проводилось в период 2021–2022 учебного года на базе Государственного социально-гуманитарного университета и Российского университета транспорта с участием 36 студентов в возрасте 18–20 лет, из которых были сформированы экспериментальная (ЭГ) и контрольная группы (КГ). Методы исследования: анализ данных научно-методической литературы, педагогическое наблюдение и тестирование, методы математической статистики. Результаты. Сравнение исходных показателей студентов в обеих группах показало отсутствие достоверных различий в проводимых тестах. В конце исследования, в рамках которого реализовывалась экспериментальная программа, у студентов ЭГ отмечен более высокий прирост результатов: по всем тестам зафиксированы статистически значимые различия; более значительный прирост произошёл в скоростно-силовых и силовых тестах. Заключение. Данная программа секционных занятий для студентов по ОФП с преимущественным использованием средств кроссфита показала свою эффективность и может быть рекомендована для повышения уровня физической подготовленности юношей и девушек 18–20 лет а также подготовки их к сдаче норм ГТО в рамках учебно-тренировочного процесса в вузе.

Ключевые слова: студенты, физическая подготовленность, кроссфит, ВФСК «ГТО».