

Назаренко Наталья Нефедовна,

канд. пед. наук, доцент,

ФГБОУ ВО «Тольяттинский государственный университет»

г. Тольятти, Самарская область, Россия

ФОРМИРОВАНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ КОМБИНИРОВАННЫМ СИЛОВЫМ УПРАЖНЕНИЯМ АТЛЕТИЧЕСКОГО ДВОЕБОРЬЯ

В статье изложена разработанная автором в соавторстве инновационная педагогическая технология обучения комплексным упражнениям атлетического двоеборья с использованием специальных дыхательных и релаксационных упражнений, которая может применяться в тренировочном процессе силовых видов спорта.

Ключевые слова: комбинированные силовые упражнения, атлетическое двоеборье, атлетическая гимнастика, педагогическая технология.

Актуальность исследования. Силовые виды спорта занимают большое место среди огромного многообразия видов спорта. В спортивной энциклопедии России дано следующее определение: «Атлетизм – система физических упражнений, ориентированных на укрепление здоровья, гармоничное развитие силовых способностей и улучшение телосложения человека». Атлетизм представлен двумя направлениями: оздоровительным и спортивным [1; 2; 3]. К оздоровительному направлению относится атлетическая гимнастика.

Целью исследования является формирование педагогической технологии обучения комбинированным силовым упражнениям атлетического двоеборья на начальном этапе подготовки.

Методы и организация исследования. В результате изучения литературных источников авторам статьи удалось разработать методику, обучения комплексным упражнениям атлетического двоеборья.

Для проведения экспериментального исследования определяли уровень развития физических качеств до начала и в конце педагогического эксперимента. В процессе исследования для оценки ведущего для

атлетического двоеборья физического качества – силовой выносливости мышц [2], – были проведены определённые тесты.

Тестовые упражнения.

Тест «Подъём силой». Движение начинается с подтягивания, при котором подбородок выше перекладины. Быстро поставить правую (левую) руку в упор локтем вверх. Подать плечи вперед и поставить в упор вторую руку. Разгибая руки, выйти в упор, зафиксировать это положение. Учитывается количество раз [3].

Тест «Подъём переворотом». Выполняется из виса хватом сверху. Сгибая руки и поднимая прямые ноги вперед-вверх, подтянуться и приблизить таз к перекладине (подбородок прижать к груди). В тот момент, когда таз приблизится к перекладине, а ноги окажутся за ней сверху, притормозить движение ног и поднять плечи. Переворачиваясь вокруг перекладины, выйти в упор. Выполнять упражнения с прямыми ногами, при завершении каждого подъёма переворотом в упоре, руки выпрямлять, тело держать прогнутым. Положение виса и упора фиксировать на прямых руках в течение 0,5-1 сек. Учитывается количество раз [3].

Тест «Подтягивание на перекладине». Выполняется из виса на прямых руках хватом сверху (положение виса фиксировать 1 сек.). Подтягивание осуществляется до перехода подбородком линии перекладины. Запрещается волнообразное движение туловищем и движения ногами, облегчающие выполнение упражнения. Учитывается количество раз [3].

Тест «Поднимание ног к перекладине». Выполняется из виса на прямых руках хватом сверху. Поднимая прямые ноги вверх коснуться перекладины нижней частью подъема стопы. Учитывается количество раз.

Тест «Удержание тела в виси на перекладине». Участник принимает положение виса, хватом сверху так, чтобы его подбородок находился над перекладиной. После этого включается секундомер, когда под влиянием утомления руки начинают распрямляться и подбородок опустится ниже

перекладины, выполнение теста прекращается. Учитывается время в секундах [1; 3].

Методы математической статистики применяли с целью обработки полученных цифровых данных.

Экспериментальной базой в процессе работы являлся Спортивный клуб «Боевые перчатки» г. Тольятти.

Результаты исследования и их обсуждение.

В результате эксперимента нами были получены следующие данные.

Тестирование показало, что прирост результатов в контрольной группе составил 0,46 подъема, что составляет 5% ($P > 0,05$), а в экспериментальной группе – 3,2 подъема, что составляет 25,8%.

Сопоставление результатов контрольной и опытной групп показывает, что применение технологии обучения в атлетическом двоеборье дало увеличение результата в тесте «Наклон вперед» в экспериментальной группе на 4,75 см (15,8%) по сравнению с контрольной, где показатели увеличились незначительно – на 2 см (5,4%) (при $P < 0,05$), статистически достоверные различия.

При сопоставлении данных диаграммы видим увеличение количества подъёмов переворотом в экспериментальной группе в связи с использованием большого количества упражнений силовой направленности. Прирост в экспериментальной группе составил 19,3% (на 2,77 подъема) по сравнению с контрольной, где показатели увеличились незначительно на 8,8% (на 1,2 подъема) (при $P < 0,05$).

В работе после применения инновационной технологии наблюдается положительная тенденция. В опытной группе прослеживается повышение объёма упражнений на перекладине на 1,83 подтягиваний, что составляет 11,1%, и в контрольной группе – на 1,23 подтягиваний, что составляет 8,79%, (при $P < 0,05$), – это доказывает достоверность результатов и эффективность предложенной технологии.

Исследование показало динамику прироста в тесте «Поднимание ног к перекладине» в контрольной и опытной группах в начале и конце наблюдения. При сопоставлении полученных результатов в конце эксперимента была выявлена положительная динамика, как в опытной, так и в контрольной группах; в то время как в контрольной группе произошла незначительная динамика – на 1,88 подниманий (8,1%), а в опытной группе параметры повысились на 4,9 подниманий (20,8%).

Сравнение полученных цифровых данных выявляет положительную динамику в опытной группе на 27 с (35,6%), что доказывает достоверность результатов и обоснованность предложенной методики, а в контрольной группе время увеличилось на 14 с (23%), по сравнению с экспериментальной (при $P > 0,05$).

В ходе опытного исследования было установлено, что оптимальное обучение комплексным силовым упражнениям возможно при систематическом использовании *педагогической технологии, включающей специальные комплексы дыхательной гимнастики и релаксационные упражнения.*

Это подтверждается следующими фактами.

Во-первых, предложенная методика позволила повысить результаты во всех тестах (подъём силой, наклон вперед, подъём переворотом, подтягивание на перекладине, поднимание ног к перекладине, удержание тела в висячем положении на перекладине).

Во-вторых, мы разработали инновационную технологию обучения комплексным упражнениям атлетического двоеборья с использованием специальных дыхательных и релаксационных упражнений, которая может применяться в тренировочном процессе силовых видов спорта. Как известно, включение в тренировочный процесс по силовым видам спорта разнообразных способов релаксации и дыхательных упражнений повышает восстановительные функции организма. Это играет большое значение в силовых видах спорта.

Нововведением было внедрение комплексов дыхательных и релаксационных упражнений, способствующих полному восстановлению после

тренировочного занятия. Данные полученные в результате проведенного педагогического наблюдения доказывают гипотезу о том, что использование специальных комплексов физических упражнений на начальном этапе подготовки спортсменов по атлетическому двоеборью будет способствовать более успешному обучению комплексным упражнениям.

В результате проделанной работы были сформулированы *следующие выводы.*

Анализ литературных источников по теме исследования позволил определить необходимые методы и средства для педагогической технологии обучения комбинированным силовым упражнениям.

Использование в учебно-тренировочном процессе по атлетическому двоеборью комплексов дыхательной гимнастики и релаксационных упражнений позволил юношам экспериментальной группы обеспечить прирост результатов в тестовых упражнениях на перекладине, по сравнению с традиционной методикой тренировки ($p < 0,05$).

Экспериментальная проверка разработанной технологии показывает достоверный уровень повышения эффективности развития двигательных способностей экспериментальной группы, по показателям:

- тест «Подъем силой» – увеличение количества подъемов в среднем на 3,2 подъема – 25,8%;
- тест «Наклон вперед» – оценка суммарной подвижности в суставах, результат ниже уровня гимнастической скамьи в среднем на 4,75 см – 15,8%;
- тест «Подъем переворотом» – увеличение количества подъемов в среднем на 2,77 подъема – 19,3%;
- тест «Подтягивание на перекладине» – увеличение количества подтягиваний в среднем на 1,85 подтягиваний – 12%;
- тест «Поднимание ног к перекладине» – увеличение количества поднятий ног в среднем на 5,5 поднятий – 20,8%;

• тест «Удержание тела в висе на перекладине» – увеличение времени удержания тела на 27 с – 35,6%.

Разработанная автором статьи с составе группы педагогов технология обучения комплексным силовым упражнениям атлетического двоеборья в ходе экспериментальной проверки показала свою эффективность и может быть рекомендована для широкого использования в учебно-тренировочном процессе.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1. Алтер М. Дж. Наука о гибкости / Майкл Дж. Алтер; пер. с англ. – Киев: Олимп. лит., 2001. – 423 с.*
- 2. Богданов Г.П. Физические нагрузки при развитии выносливости и быстроты в беге / Гомельский А.Я. Энциклопедия футбола. – М., 2002. – 302 с.*
- 3. Бурмистров В.Н. Атлетическая гимнастика для студентов [Электронный ресурс]: учеб.-метод. комплекс по дисциплине «Физическая культура» / В.Н. Бурмистров, С.С. Бучнев. – М.: РУДН, 2012. – 170 с.*