

Литература

1. Верхошанский, Ю.В. «Ударный» метод развития «взрывной» силы / Ю.В. Верхошанский // Теория и практика физической культуры. - 1968. - № 8. -59-63.
2. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 175 с.
3. Дьячков, В.М. Методы совершенствования физической подготовки спортсменов старших разрядов: В кн. «Проблемы спортивной тренировки» / В.М. Дьячков.- М.: Физкультура и спорт, 1961.- С. 54-72.
4. Зацiorский, В.М. Влияние градиента силы на результат скоростно-силового движения / В.М. Зацiorский, Ю.И. Смирнов // Теория и практика физической культуры. - 1981. - № 7. - С. 63-68.
5. Chris Salvato. Плиометрика. Упражнения. Основы / Salvato Chris.- <https://workout.su/articles/403- pliometrika-uprazhnenija-osnovy>

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ НА УРОКАХ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Д.А. Альбаркайн, аспирант

*Гродненский государственный университет
им. Янки Купалы, Беларусь
Научный руководитель:*

Е.П. Врублевский, д.п.н., профессор

*Гомельский государственный университет
им. Франциска Скорины, Беларусь*

Ключевые слова: *школьники, легкоатлетические упражнения, игровая направленность, подготовленность, урочные и внеклассные занятия.*

Аннотация: *Представлен комплексный подход к планированию начального построения занятий легкоатлетической направленности, который позволяет рационально использовать игровую и спортивно-игровую формы проведения учебно-тренировочных занятий.*

Полученные данные позволят учителям и тренерам планировать учебно-тренировочные занятия на начальном этапе многолетнего совершенствования так, чтобы они повышали мотивацию и дисциплинированность занимающихся, а также необходимый уровень их физической подготовленности.

Введение. По мнению ведущих специалистов в области физической культуры и спорта улучшить физическое состояние подростков возможно при условии использования новейших подходов и методов к занятиям физической культурой, которые должны учитывать индивидуальные особенности детей, их интересы и способности [6]. Учебная программа занятий должна основываться на возрастных и половых особенностях развития двигательных способностей школьников,

использовать новейшие методы педагогического контроля, рационально подбирать нагрузки и отдых.

Правильно организованный процесс физического воспитания окажет возможность сформировать гармонично развитых подростков, улучшить их здоровье и работоспособность [12].

При этом правильность построения спортивной тренировки определяется возрастными и половыми особенностями, параллельностью и последовательностью развития физических качеств, особенно на этапе начальной спортивной специализации [3, 5, 6, 7].

Мы предполагаем, что основной формой организации занятий является комплексный подход, позволяющий в учебно-тренировочных занятиях использовать как игровой, так и спортивно-игровой методы.

Цель исследования - повысить эффективность урока физической культуры на основе рационального сочетания урочных и внеклассных занятий.

Организация исследования. К испытаниям были привлечены ученики школы города Альдивания (Ирак) 10-12 лет, в программе которых активно использовались занятия легкой атлетикой. Со школьниками (n=46) в течение учебного года более целенаправленно проводились внеклассные занятия легкоатлетической направленности.

Чтобы проверить в условиях общеобразовательной школы, эффективность сочетания урочных форм с внеклассными занятиями по легкой атлетике был проведен педагогический эксперимент. Недельный объем спортивных занятий обеспечивали два школьных урока физической культуры и два спортивных внеклассных занятия. Направление учебно-тренировочных занятий в экспериментальной группе было разработано на основе собственных наблюдений и анализа специальной литературы.

Результаты исследования и их обсуждение. Приступая к исследованию, мы исходили из того, что познания закономерностей возрастного развития физических качеств у детей, рационально организованный педагогический процесс воздействия на их развитие, особенно в периоды естественного роста, имеют важное значение для обеспечения всесторонней физической подготовленности детей школьного возраста, создания на этапе предварительной подготовки прочной базы для дальнейшего спортивного совершенствования.

Экспериментальная методика предусматривала применение в занятиях средств разносторонней общефизической подготовки и выполнение таких легкоатлетических упражнений, как бег, прыжки, метания, специальные и имитационные упражнения. Основой проведения занятий с использованием спортивно-игрового метода являются эстафеты, направленные на развитие физических способностей позволяющие разнообразить деятельность, повысить интерес к занятиям с элементами соревнований. Основные средства, использованные в учебно-тренировочных занятиях с юными спортсменами, представлены в таблице 1.

В общей структуре содержательного состава физической подготовки учащихся экспериментальной группы, средства, направленные на преимущественное решение задач общефизической подготовки, составляли примерно 75-80% от общего времени тренировочных занятий. В свою очередь, в структуре средств общефизической

подготовки соотношение времени занятий, отведенного на воспитание двигательных качеств учащихся, было следующее: на воспитание быстроты - 30%, скоростно-силовых качеств - 20%, силы - 10%, общей выносливости - 20%, гибкости - 10% и ловкости - 10%.

Таблица 1

Перечень основных средств подготовки, используемых в учебно-тренировочных занятиях со школьниками 10-12 лет экспериментальной группы

Основные разделы подготовки	Основные средства
Обучение основам техники видов легкой атлетики:	- эстафетный бег и пробегание отрезков дистанции с различной скоростью; - прыжковые упражнения в длину и высоту с места и с разбега; - челночный бег, многоскоки; - метание мяча на дальность и в цель; - различные общеукрепляющие упражнения;
ОФП:	- спортивные игры; - направленные на развитие двигательных способностей подвижные игры.

Использование в течение учебного года упражнений, способствующих развитию скоростно-силовых и скоростных способностей, привело к увеличению анализируемых показателей (таблица 2).

Таблица 2

Прирост быстроты и скоростно-силовых способностей у школьников 10-12 лет за год занятий с использованием внеклассных занятий легкоатлетической направленности

Виды тестирования	Динамика результатов			
	10-11 лет		11-12 лет	
	прирост	%	прирост	%
Прыжок в длину с места (см)	<u>+ 9.7</u>	<u>5.1</u>	+ 7.1	3.6
Тройной прыжок с места (см)	<u>+ 25.0</u>	<u>5.0</u>	<u>+ 23.3</u>	4.4
Выпрыгивание вверх (см)	<u>+ 2.8</u>	<u>9.6</u>	<u>+ 2.1</u>	9.4
Прыжок в длину с разбега (см)	<u>+ 18.8</u>	9.8	<u>+ 21.2</u>	7.2
Бег на 20 м с ходу (с)	+ 0.16	9.5	<u>+ 0.15</u>	5.1
Бег на 30 м с высокого старта (с)	<u>+ 0.23</u>	9.1	+ 0.21	3.8

Примечание: статистически достоверные ($p < 0.05$) различия подчеркнуты

Данные проведенного педагогического эксперимента с широким использованием игрового и спортивно-игрового методов позволили установить, что двигательные способности, характеризующие физическую подготовленность, значительно выше у юных спортсменов экспериментальной группы, по сравнению с результатами контрольной группы. Благодаря простоте методики организации, доступности, повышается желание учащихся выполнять упражнения игрового характера, что позволяет сделать процесс обучения более эмоциональным, сократить сроки овладения элементами техники и достичь более высоких результатов в развитии двигательных качеств. Немаловажно и положительное отношение учащихся экспериментальной группы к занятиям физическими упражнениями.

Закключение. Выявлено, что в течение десяти месяцев естественного

функционального развития и учебно-тренировочных занятий, с преобладанием упражнений из арсенала легкой атлетики, наблюдается повышение скоростных и скоростно-силовых показателей у мальчиков среднего школьного возраста. Полученные данные о закономерностях роста и развитии растущего организма подростков достаточно объективно позволяют сделать вывод о том, что учебно-тренировочный процесс, в частности в легкой атлетике, нужно планировать с учетом и оценкой индивидуального полового созревания. Особенно четкая дифференцировка должна быть при планировании объема тренирующих воздействий в период 10-12 лет.

Полученные данные позволят учителям и тренерам планировать учебно-тренировочный процесс легкоатлетической направленности на начальном этапе многолетнего совершенствования так, чтобы он повышал мотивацию и дисциплинированность занимающихся, а также необходимый уровень их физической подготовленности.

Результаты и выводы могут быть использованы учителями физической культуры в практической деятельности.

Литература

1. Врублевский Е.П., Грец И.А. Проблемы и перспективы современного женского спорта: монография. Смоленск: СГАФК, 2008. 145 с.

2. Врублевский Е.П., Губа В.П., Годлевский В.Е. Построение годичного цикла тренировки женщин в скоростно-силовых видах легкой атлетики // Научный атлетический вестник. 2001. № 3. С. 67-74.

3. Костюченко В.Ф., Врублевский Е.П., Кожедуб М.С. Методика индивидуализированной подготовки спортсменок в годичном цикле, специализирующихся в спринтерском беге // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2017. № 10 (152). С. 115-121.

4. Маслаков В.В., Врублевский Е.П., Мирзоев О.М. Эстафетный бег: история, техника обучения, тренировка: монография. М.: Олимпия, 2009. 170 с.

5. Семенов В.Г., Врублевский Е.П. Закономерности адаптационной изменчивости силы мышц женщин-спринтеров в процессе становления спортивного мастерства // Теория и практика физической культуры. 2000. № 9. С. 22-24.

6. Синявский Н.И., Садыков Р.И. Содержание уроков физической культуры образовательно-тренировочной направленности // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2012. № 4 (86). С. 137-141.

7. Хромин Е.В. Учебно-тренировочная специализация как один из современных теоретико-методических подходов к совершенствованию физкультурного образования школьников // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2015. № 3. С. 21-26.

8. Misjura A., Vrublevskiy E., Albarkaayi D. Physical culture in the life of elementary school pupils // Спортивний вісник Придніпров'я: 2019. № 3. S. 197-202.

9. Vrublevskiy E., Albarkaayi D., Khorshed A. Restructuring of special preparedness of sprinters with increasing of spostsmanship // Педагогічні науки: теорія. історія. інноваційні технології. 2019. № 3 (870). С. 200-210.

СПОРТИВНЫЕ ЗРЕЛИЩА КАК ПРОСТРАНСТВО РЕАЛИЗАЦИИ РЕЖИССЕРСКОГО ЗАМЫСЛА

А.М. Артемьева, студент

Научный руководитель:

А.В. Плотников, к.ф.н., доцент

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма

Ключевые слова: *визуальные зрелища, техника художественной визуализации, визуальная культура, спортивные зрелища, режиссерский замысел, массмедиа.*

Аннотация: *в статье представлен анализ спортивного зрелища в контексте его влияния на массового зрителя. Исследована визуальная культура как феномен массового сознания, а также техники художественной визуализации. Режиссерский замысел спортивного зрелища выступает формой реализации социального партнерства, инструментом для развития зрелищности видов спорта и их визуализации в культуре социума.*

Современные условия глобализации массового сознания создают особую роль массовых спортивных зрелищ в становлении визуальной культуры социума, проявления которой зависят от визуальных зрелищ телевидения и Интернет. В пространстве изменений художественного видения зрительской аудитории, формирования нового культурного сознания в социуме, создаются процессы культурогенеза спортивной практики. Важные силы, способствующие эволюции художественного видения зрителя, современные «техники художественной визуализации», поступательно формируют источники поиска и способы определения идеи современных зрелищ, формирует драматургическую конструкцию зрелища, выстраивают логику построения изображения и средства выражения идейно-художественных смыслов, с помощью которых они создаются. Именно «техника художественной визуализации», как определяющий фильтр, выделяет для видения зрительского сообщества одни характеристики зрелищного явления или события и отсекает другие. Следовательно, художественная визуализация зрелищного продукта ответственна за видимую форму и содержательную структуру предмета транслируемого зрелища.

Визуализация изображения - это, с одной стороны средство ориентировки в окружающем мире, с другой стороны, это средство представления и трансляции мира в иных измерениях и плоскости. Развитие цивилизации многократно усложнило возможности для восприятия объектов и практики их деятельности в окружающем мире [1]. Когда визуальные образы воспринимаются человеком