

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате проведенного педагогического эксперимента установлено положительное влияние разработанного комплекса средств на качество формирования и коррекции трудовых умений и навыков у младших школьников с легкой степенью умственной отсталости.

ЛИТЕРАТУРА

1. Калмыков, Д.А. Особенности проявления координационных способностей детей с умственной отсталостью / Д.А. Калмыков, Г.И. Дерябина // *Физическая культура, спорт и здоровье.* – 2017. – № 29. – С. 130-134.
2. Корнев, А.В. Коррекция двигательных действий детей с умеренной умственной отсталостью на физкультурных занятиях в условиях детского дома интерната : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Корнев А.В. – Шуя, 2008. – 158 с.
3. Правдов, М.А. Игра «Бочча» как средство развития способности к дифференцированию мышечных усилий у детей с умственной отсталостью / М.А. Правдов, С.Ф. Шамуратов // *Школа будущего.* – 2017. – № 4. – С. 135-137.
4. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) / М-во образования и науки Рос. Федерации. – М. : Просвещение, 2017. – 365 с.
5. Шамуратов, С.Ф. Состояние проблемы физического воспитания детей с умственной отсталостью / С.Ф. Шамуратов // *Школа будущего.* – 2016. – № 6. – С. 168-172.

REFERENCES

1. Kalmykov, D.A. and Deryabina, G.I. (2017), "Features of the manifestation of the coordination abilities of children with mental retardation", *Physical culture, sport and health*, No. 29, pp. 130-134.
2. Kornev, A.V. (2008), *Correction of motor actions of children with moderate mental retardation in physical education in the conditions of a children's home of a boarding school*, dissertation, Shuya.
3. Pravdov, M.A. and Shamuratov, S.F. (2017), "The game 'Boccia' as a means of developing the ability to differentiate muscular efforts in children with mental retardation", *School of the Future*, No. 4, pp. 135-137.
4. *Approximate adapted general educational program for the education of students with mental retardation (intellectual disabilities)* (2017), Ministry of Education and Science of the Russian Federation, Education, Moscow.
5. Shamuratov, S.F. (2016), "The state of the problem of physical education of children with mental retardation", *School of the Future*, No 6, pp. 168-172.

Контактная информация: dmitry1@rambler.ru

Статья поступила в редакцию 07.11.2017

УДК 796.853.23

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ДЗЮДОИСТОВ РАЗЛИЧНЫХ ВЕСОВЫХ КАТЕГОРИЙ В МАКРОЦИКЛЕ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

*Виктор Владимирович Шиян, доктор педагогических наук, профессор,
Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва*

Аннотация

На лидерах сборной России по дзюдо в течение четырех месяцев эксперимента проводилось изучение особенностей динамики специальной работоспособности спортсменов. Было обнаружено, что однотипная тренировочная программа привела к разнонаправленной динамике показателей работоспособности у спортсменов с различной массой тела.

В результате исследования было обнаружено, что одинаковая тренировочная программа привела к:

- достоверному росту анаэробных возможностей у дзюдоистов тяжелых весовых категорий;
- увеличению аэробных возможностей у дзюдоистов легких весовых категорий;
- незначительному повышению аэробных и анаэробных возможностей в группе борцов среднего веса.

Анализ выступления спортсменов на чемпионате Европы показал, что положительная динамика результатов соревновательной деятельности дзюдоистов в значительной мере определяется темпами повышения уровня специальной выносливости и анаэробной работоспособности. При этом временное снижение аэробных возможностей, отмечаемое в период достижения пика спортивной формы и максимального уровня специальной работоспособности, у дзюдоистов не должно рассматриваться в качестве негативного фактора.

Ключевые слова: аэробные и анаэробные возможности, специальная работоспособность, масса тела дзюдоистов, предсоревновательная подготовка, весовые категории.

COMPARATIVE ANALYSIS OF EFFICIENCY OF IMPROVEMENT OF SPECIAL WORKING CAPACITY OF JUDOKAS OF VARIOUS WEIGHT CATEGORIES IN THE MACROCYCLE OF PRECOMPETITIVE PREPARATION

*Victor Vladimirovich Shiyan, the doctor of pedagogical science, professor,
Russian State University of Physical Culture, Sport, Youth and Tourism, Moscow*

Annotation

The leaders of Russian national team in judo have been studied within four months of experiment for the features of dynamics of special endurance of athletes. It was revealed that the same training program led to multidirectional dynamics of indicators of working capacity at athletes with various body weight.

As a result of research, it was revealed that the identical training program brought to:

- reliable growth of anaerobic opportunities at judokas of heavy weight categories;
- increase in aerobic opportunities at judokas of lightweight categories;
- slight increase of aerobic and anaerobic opportunities in group of fighters of middleweight categories.

The analysis of speech of athletes in the European championship showed that positive dynamics of results of competitive activity of judokas considerably is defined by rates of increase in level of the special endurance and anaerobic working capacity. Thus, the temporary decrease in aerobic opportunities noted during achievement of the peak of sports readiness and maximum level of the special working capacity at judokas shouldn't be considered as a negative factor.

Keywords: aerobic and anaerobic opportunities, special working capacity, body weight of judokas, precompetitive preparation, weight categories.

Проблема рационального распределения разнообразных средств и методов тренировки борцов, позволяющего обеспечить достижение пика спортивной формы к моменту участия в ответственных соревнованиях в отечественной теории и методике подготовки борцов всегда рассматривалась в качестве одной из основных [3, 4, 7, 11 и др.].

Сложность практического решения вопросов долговременного планирования подготовки спортсменов, в большинстве видов спортивных единоборств, осложняется наличием весовых категорий. Попытки научного обоснования специфики тренировки спортсменов с различной массой тела активно предпринимались на рубеже 70-80х годов прошлого века [3, 4, 5, 6, 7 и др.]. Проведенные исследования заложили методические основы изучения проблем совершенствования системы подготовки спортсменов различных весовых категорий [6, 10 и др.]. Развал СССР самым пагубным образом сказался на сфере спорта высших достижений. Прежде всего это отразилось на развитии прикладных научных исследований. По этой причине многие актуальные для спортивной практики проблемы до настоящего времени не получили должного теоретического и

экспериментального обоснования.

В частности, это относится к вопросам научного обоснования процесса планирования тренировочных нагрузок спортсменов с различной массой тела в структуре различных тренировочных циклов предсоревновательной подготовки.

Цель настоящего исследования состояла в изучении отставленных эффектов в динамике показателей специальной выносливости, аэробных и анаэробных возможностей высококвалифицированных дзюдоистов различных весовых категорий в ответ на однотипную тренировочную программу четырехмесячного цикла предсоревновательной подготовки.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Экспериментальная часть исследования проводилась на дзюдоистах сборной команды России в период подготовки к чемпионату Европы. Все спортсмены тренировались по единой программе подготовки, не учитывающей индивидуальных особенностей спортсменов с различной массой тела. Содержание тренировочных программ, по отдельным тренировочным циклам, рассчитывалось на основе результатов более ранних исследований [10, 11].

Оценка эффективности тренировочной программы определялась по показателям темпов динамики специальной выносливости, аэробных и анаэробных возможностей спортсменов [1, 2, 9, 10] и результатам анализа эффективности соревновательной деятельности [10] на чемпионате Европы.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В обобщенном виде результаты исследования представлены на рисунке 1, из которого наглядно видно, что программа четырехмесячной предсоревновательной подготовки оказала принципиально различное влияние на динамику частных показателей, оценивающих уровень развития аэробных и анаэробных возможностей борцов с различной массой тела.

В частности, было обнаружено что однотипная (по объему и содержанию) тренировочная программа привела:

- к преимущественному увеличению анаэробных возможностей у тяжеловесов,
- к преимущественному увеличению аэробных возможностей у легковесов,
- оказалась малоэффективной для повышения аэробных и анаэробных возможностей в группе борцов среднего веса.

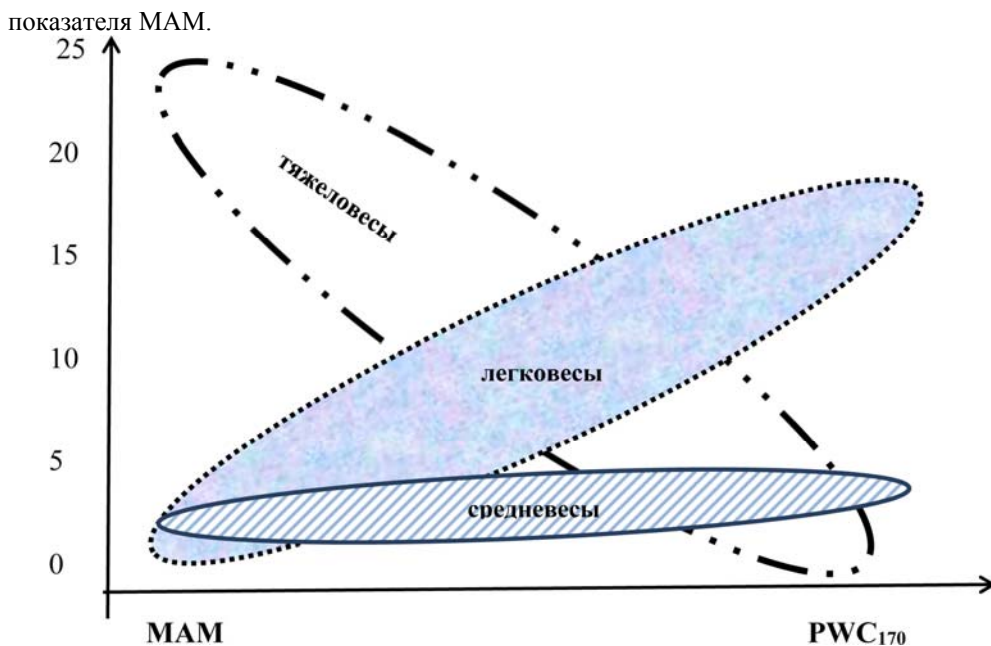
Полученные результаты свидетельствуют о необходимости отхода от принципов группового планирования тренировочных программ для спортсменов различных весовых категорий.

В качестве базового критерия, определяющего специфические особенности построения программы тренировки борцов различных весовых категорий, должна выступать физиологическая оценка применяемых средств и методов тренировки.

При таком подходе должно появиться как минимум три варианта решения однотипной педагогической задачи, (для каждой из трех групп спортсменов различного веса) обеспечивающие сопоставимые итоговые результаты тренировки.

Как показали результаты нашего исследования основной стратегической линией в планировании функциональной подготовки борцов должно быть совершенствование анаэробных возможностей. Об этом свидетельствуют результаты корреляционного анализа взаимосвязи между динамикой показателей соревновательной деятельности и изменением уровня специальной выносливости, аэробных и анаэробных возможностей.

В частности, было обнаружено, что преимущество в показателе эффективности соревновательной деятельности тесно коррелирует темпом прироста уровня специальной выносливости спортсмена ($r = 0.75$) и имеет высокую отрицательную связь с темпами изменения аэробных возможностей ($r = -0.96$) при общем недостоверном повышении



По оси абсцисс – критерии оценки анаэробных (МАМ) и аэробных (PWC₁₇₀) возможностей;
По оси ординат – величины прироста эргометрических показателей относительной мощности работы (кгм/мин/кг) Δ МАМ и Δ PWC₁₇₀ по отношению к исходным значениям.

Рисунок 1 – Основные тенденции (корреляционное поле) в темпах прироста аэробных и анаэробных возможностей высококвалифицированных борцов различных весовых категорий после макроцикла однотипной предсоревновательной подготовки

С педагогической точки зрения результаты выступления спортсменов на ЧЕ убедительно доказывают этот вывод. В частности, было отмечено, что спортсмены тяжелых весовых категорий (у них был отмечен преимущественно анаэробный путь адаптации к тренировочной программе) завоевали 20,5 очков по олимпийской системе подсчета результатов. Спортсмены средневесы (с невысокими темпами роста аэробных и анаэробных возможностей) завоевали 8,5 очков, а борцы легких весовых категорий (с преимущественным увеличением аэробных возможностей) завоевали только 5 очков.

ВЫВОДЫ

1. Четырехмесячный макроцикл предсоревновательной подготовки высококвалифицированных дзюдоистов оказывает принципиально различное воздействие на характер адаптационных изменений в показателях, оценивающих работоспособность спортсменов. Было обнаружено, что однотипная тренировочная программа у борцов-тяжеловесов развивает преимущественно анаэробные возможности, у легковесов – аэробные, а у борцов средних весовых категорий приводит к незначительным изменениям в уровне аэробных и анаэробных возможностей.

2. Для повышения эффективности процесса планирования отдельных тренировочных циклов подготовки высококвалифицированных борцов необходимо провести сопоставление характера срочных тренировочных эффектов стандартных тренировочных средств в зависимости от методов их применения у борцов различных весовых категорий.

3. Для разработки тренировочных программ подготовки борцов различных весовых категорий, направленных на решение конкретных тренировочных задач, необходимо проведение квантификации традиционных средств и методов тренировки борцов с целью обеспечения однотипных и прогнозируемых срочных и отставленных эффектов

выполняемой работы.

4. Анализ результатов педагогического эксперимента по контролю за характером динамики специальной работоспособности и успешностью соревновательной деятельности показал, что рост специальной выносливости борцов определяется темпами повышения анаэробных возможностей спортсменов. При этом временное снижение аэробных возможностей, характерное для периода достижения пика спортивной формы у борцов, не должно рассматриваться в качестве негативного фактора.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ассоциации полиморфных генетических систем СКМ и AMPD1 с алактатной анаэробной мощностью спортсменов / Э.А. Бондарева, Е.З. Година, В.В. Шиян, Е. Кетлерова // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 1. – С. 41-44.
2. Волков, Н.И. Аппаратно-программный комплекс оценки функциональных возможностей спортсменов [Электронный ресурс] : патент на полезную модель RUS 83004 26.12.2008 / Н.И. Волков, В.В. Шиян, В.С. Цирков. – URL : <http://poleznayamodel.ru/model/8/83004.html> (дата обращения: 01.10.2017).
3. Грузных, Г.М. Экспериментальное исследование выносливости и методов ее совершенствования у спортсменов с различными морфологическими особенностями : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Грузных Г.М. – М., 1972. – 23 с.
4. Новиков, С.П. Педагогические тесты и критерии для текущей оценки работоспособности дзюдоистов тяжелого веса / С.П. Новиков // Теория и практика физ. культуры. – 1987. – № 6. – С. 39-40.
5. Сагян, Б.З. Групповые особенности физической подготовки борцов легких, средних и тяжелых весовых категорий : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Сагян Б.З. – М., 1972. – 21 с.
6. Туманян, Г.С. Телосложение и спорт / Г.С. Туманян, Э.Г. Мартиросов. – М. : Физкультура и спорт, 1976. – 237 с.
7. Шепилов, А.А. Выносливость борцов / А.А. Шепилов, В.П. Климин. – М. : Физкультура и спорт, 1979. – 142 с.
8. Шиян, В.В. Способ определения выносливости спортсменов-дзюдоистов [Электронный ресурс] : патент на изобретение RUS 1183065 28.09.1983 // URL : <http://www.findpatent.ru/patent/118/1183065.html> (дата обращения: 01.10.2017).
9. Шиян, В.В. Биоэнергетические факторы специальной выносливости борцов : методическая разработка для студентов и аспирантов / В.В. Шиян ; Рос. гос. акад. физ. культуры. – М. : [б.и.], 1998. – 55 с.
10. Шиян, В.В. Теоретические и методические основы воспитания специальной выносливости высококвалифицированных борцов : дис. ... д-ра пед. наук / Шиян В.В. – М., 1998. – 217 с.
11. Шиян, В.В. Теория и практика российского дзюдо: каковы перспективы интеграции? / В.В. Шиян, В.М. Невзоров // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 5. – С. 19-25.

REFERENCES

1. Bondareva E.A., Godina, E.Z., Shiyani, V.V. and Ketlerova, E (2012), "Associations of polymorphic genetic systems of CKM and AMPD1 with an alactant anaerobic power of athletes", *Theory and practice of physical culture*, No. 1, pp. 41-44
2. Volkov, N.I., Shiyani, V.V. and Tcircov, V.S. (2008), "Apparat-program complex of an assessment of functionality of athletes", *Patent for the useful RUS 83004 model 26.12.2008*, available at: <http://poleznayamodel.ru/model/8/83004.html>.
3. Gruznihi, G.M. (1972), *A pilot study of endurance and methods of its improvement at athletes with various morphological features*, dissertation, Moscow.
4. Novikov, S.P. (1987), "Pedagogical tests and criteria for the current assessment of efficiency of judokas of heavy weight", *Theory and practice physical cultures*, No. 6, pp. 39-40.
5. Sagiyani, B.Z. (1972), *Group features of physical training of fighters of easy, average and heavy weight categories*, dissertation, Moscow.
6. Tumanyan, G.S. and Martirosov, E.G. (1976), *Figure and sport*, Physical culture and sport, Moscow.
7. Shepilov, A.A. and Klimin, V.P. (1979), *Endurance of wrestlers*, Physical culture and sport, Moscow.

8. Shiyani, V.V. (1983), "The way of an assessment of endurance of athletes judokas", *Patent for the invention of RUS 1183065 28.09.1983*, available at: <http://www.findpatent.ru/patent/118/1183065.html>
9. Shiyani, V.V. (1998), *Biopower factors of special endurance of fighters. Methodical development for students and graduate students*, RIO RGAFK, Moscow.
10. Shiyani, V.V. (1998), *Theoretical and methodical bases of education of special endurance of highly skilled fighters*, dissertation, Moscow.
11. Shiyani, V.V. and Nevzorov, V.M. (2005), "Theory and practice of the Russian judo: What prospects of integration?", *Theory and practice of physical culture*, No. 5, pp. 19-25.

Контактная информация: shiyanvv@mail.ru

Статья поступила в редакцию 13.11.2017

УДК 796.011.3

ДЕЯТЕЛЬНОСТНЫЙ И КОМПЕТЕНТНОСТНЫЙ ПОДХОДЫ В СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Татьяна Николаевна Шутова, кандидат педагогических наук, доцент,

Ирина Николаевна Антонова, старший преподаватель,

Нина Евгеньевна Копылова, старший преподаватель,

Светлана Игоревна Бочкарева, старший преподаватель,

Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова, Москва

Аннотация

Представленный исследовательский материал посвящен физическому воспитанию студентов на основе компетентностного и деятельностного подходов, путем детализации компетенций, их применения в социальной жизнедеятельности, коррекции телосложения. Нами разработана система соревнований по общей физической подготовленности, внедрение средств фитнеса и даже бильярда в учебный процесс, с диверсификацией содержания занятий. В статье проанализированы результаты ОП студенто-экономистов 1-3 курсов (650 чел.) в начале учебного года.

Ключевые слова: студенты, компетенции, новые контрольные упражнения, фитнес, физическая культура, подходы обучения.

ACTIVITY-BASED AND COMPETENCY-BASED APPROACHES IN IMPROVING PHYSICAL EDUCATION STUDENTS

Tatiana Nikolaevna Shutova, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,

Irina Nikolaevna Antonova, the senior lecturer,

Nina Evgenievna Kopylova, the senior lecturer,

Svetlana Igorevna Bochkareva, the senior lecturer,

Plekhanov Russian University of Economic, Moscow

Annotation

Presented research material devoted to physical education of students on the basis of competence and activity approaches by detailing the competencies, their application in social life, correction body. We have developed a system of competitions in general physical preparedness, the introduction of means of fitness, and even billiards in the learning process, with the diversification of the content of lessons. The article analyzes the results of the general physical preparedness economist students of 1-3 courses (650 persons) at the beginning of the school year.

Keywords: students, competences, new control exercise, fitness, physical culture, approaches study.

В результате освоения дисциплин «Физическая культура» и «Элективные дисциплины физической культуры» (1-6 семестр) у студентов должны быть сформированы следующие компетенции ФГОС: ОК – способность к самоорганизации и самообразованию, ОК – способность использовать методы и средства ФК для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Однако компетентностная и деятельностная ориентация учебных занятий по физической культуре является недостаточно эффективной