

школьного возраста.

Выводы. Анализ изменений в уровне физической подготовленности дошкольников шести лет в процессе педагогического эксперимента подтвердил положительное влияние комплекса подвижных игр организованного и проведенного во время семейного досуга. Полученные данные в нашем исследовании позволяют утверждать о необходимости оптимизации двигательного режима детей дошкольного возраста с помощью включения комплекса подвижных игр в организацию семейного досуга, который может служить дополнением программы по физическому воспитанию в дошкольном образовательном учреждении.

ЛИТЕРАТУРА

1. Зацепина, М.Б. Организация культурно-досуговой деятельности дошкольников : учеб.-метод. пособие / М.Б. Зацепина ; под общ. ред. Т.С. Комаровой. – М. : Пед. о-во России, 2006. –143 с.
2. Кудренко, Т.В. Специфика ценностных приоритетов семьи в сфере досуга / Т.В. Кудренко // Проблемы и перспективы развития образования : материалы IV междунар. науч. конф. (г. Пермь, июль 2013 г.). – Пермь : Меркурий, 2013. – С. 149-150.
3. Шамсутдинова, Д.В. Организованный досуг как вид социально-культурной и педагогической деятельности /Д.В. Шамсутдинова // Вестник Казанского государственного университета культуры и искусств. – 2007. – № специальный. – С. 147.
4. Шкляр, Е.О. Формирование потребности в занятиях физической культурой у детей старшего дошкольного возраста : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Шкляр Е.О. – Москва, 2011. – 158 с.

REFERENCES

1. Zatsepina, M.B. (2006), *Organization of cultural and leisure activity of preschool children: studies*, Pedagogical society of Russia, Moscow.
2. Kudrenko, T.V. (2013), “Specifics of valuable priorities of a family in the sphere of leisure”, *Problems and prospects of a development of education: materials IV of the international scientific conference (Perm, July, 2013)*, publishing house “Mercury”, Perm, pp. 149-150.
3. Shamsutdinova, D.V. (2007), “Organized leisure as type of welfare and pedagogical activity”, *Bulletin of the Kazan state university of culture and arts*, No. special, pp. 147.
4. Shklyar, E.O. (2011), *Formation of need for occupations by physical culture at children of the advanced preschool age*, dissertation, Moscow.

Контактная информация: svebogd@mail.ru

Статья поступила в редакцию 18.02.2015.

УДК 797.122.3

ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТРЕНАЖЕРА ЛИДЕР-А В ПОДГОТОВКЕ ГРЕБЦОВ НА КАНОЭ

*Денис Александрович Брюханов, кандидат педагогических наук, преподаватель, Волгоградская государственная академия физической культуры (ВГАФК),
Сергей Иванович Агаонов, тренер, мастер спорта международного класса, Государственное автономное учреждение Волгоградской области «Центр спортивной подготовки по гребным видам спорта» (ГАУ ВО ЦСП по ГВС),
Александр Иванович Быков, кандидат педагогических наук, доцент, заслуженный тренер России,
Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма (КГУФКСТ), Краснодар*

Аннотация

В статье читателям впервые представлен тренажер Лидер-А. Описаны его особенности, устройство и назначение в тренировочном процессе гребцов на каноэ. В основе статьи лежат материалы исследования, проведенного на кафедре теории и методики водных видов спорта Волгоград-

ской государственной академии физической культуры и посвященного данному тренажеру. При подготовке публикации учитывался опыт работы ведущих тренеров и спортсменов Волгоградской области и страны.

Ключевые слова: гребля, гребля на байдарках и каноэ, тренажеры, Лидер-А.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2015.02.120.p23-26

FEATURES OF THE USE OF THE SIMULATOR LEADER-A IN THE PREPARATION OF CANOES PADDLERS

Denis Aleksandrovich Bruchanov, the candidate of pedagogical sciences, teacher, Volgograd State Academy of Physical Culture,

Sergey Ivanovich Agaphonov, the coach, Master of sports of the international class, State Autonomous institution of the Volgograd region “Sports training center for rowing”,

Alexander Ivanovich Bykov, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Honored coach of the Russian Federation, senior lecturer, Kuban State University of Physical Education, Sport and Tourism, Krasnodar

Annotation

In the article, the readers have been introduced to the trainer Leader-A for the first time. It describes its features, structure and purpose in the training process for the canoes paddlers. The core of the article is based on the materials of the master class devoted to this simulator held at the Department of theory and methodology of water sports of Volgograd state academy of physical culture. The publication considered the experience of the leading coaches and athletes in Volgograd region and country.

Keywords: rowing, kayaking and canoeing, gym, Leader-A.

Интенсивное совершенствование спортивного инвентаря и оборудования не обходит стороной и греблю на байдарках и каноэ. В последние годы на международном и отечественном рынке гребного инвентаря появилось множество тренажеров, удовлетворяющих самые высокие требования спортсменов и тренеров. Сегодня нам известны такие модели гребных эргометров как: Dansprint PRO Kayak (Дания), KayakPro (США), SpeedStroke (США), Stroke2max Kayak (ЮАР), Paddlelite (Германия), Vasa Kayak (США), WebKayak (Австрия), тренажер Ефремова (Россия) и др.

Несмотря на многообразие существующих моделей тренажеров, потребность в их совершенствовании не утрачена. Помимо перечисленных тренажеров, которые выпускаются серийно, в мире известно множество тренажеров и различных устройств, которые являются воплощением творческой мысли тренеров, спортсменов, специалистов и любителей гребли. Одним из таких самобытных тренажеров, имеющих уникальные черты в своей конструкции, является тренажер Лидер-А. Построен тренажер одним из авторов статьи, мастером спорта международного класса, тренером С.И. Агапоновым. Тренажеры подобного типа известны многим поколениям гребцов, однако Лидер-А имеет свои особенности. Они заключаются в использовании изогнутой неподвижной платформы, по которой движется подвижная часть тренажера. Общий вид тренажера представлен на рисунке. Тренажер подобной конструкции позволяет наиболее точно повторить динамическую структуру гребка, т. е. обеспечить идентичность приложения усилий к веслу характерного для гребли на воде. В других моделях подобных тренажеров, для создания сопротивления используется либо резиновые амортизаторы, либо увеличивается угол наклона неподвижной платформы. Однако, создаваемое таким образом сопротивление не позволяет полноценно воспроизвести следующие за захватом и началом проводки фазы гребка: середину проводки, отталкивание, вынос, почувствовать легкость после завершения продвигающих усилий на весле. Так, как создаваемое резиновым амортизатором сопротивление является нарастающим и провоцирует излишнее мышечное напряжение при выполнении гребка, что ломает технику гребли и имеет мало общего со специфическими ощущениями (прокат лодки). Увеличение угла наклона неподвижной платформы приво-

дит к излишнему мышечному закреплению вызванному необходимостью удерживать рабочую позу каноиста. Что также не способствует правильному воспроизведению динамических и пространственно-временных характеристик гребка.



Рис. Устройство тренажера Лидер-А

Тренажер Лидер-А лишен этих недостатков. Благодаря дугообразной траектории движения тележки, акцент динамических усилий приходится на фазу захвата и начало проводки, где тележка движется на подъем. Пройдя подъем, она выходит на горизонтальный участок траектории, где гребец продолжает воспроизводить гребок не испытывая описанных выше чрезмерных силовых напряжений, приводящих к искажению пространственных и динамических характеристик гребного цикла. При этом гребец имеет возможность испытать специфические ощущения максимально приближенные к работе в лодке на открытой воде. Речь идет о чувствах продвижения мимо опоры и выката лодки после завершения активных фаз гребка. В связи с этим высококвалифицированные каноисты, у которых прокат лодки за один гребной цикл достигает до 543 см [1], предпочитают использовать модель тренажера с удлиненной (до 650 см) неподвижной платформой.

Тренажер находит применение в работе с гребцами любого этапа подготовки. Имеется опыт его использования в диапазоне от новичков, впервые пришедших заниматься греблей, до олимпийских чемпионов. В специальной литературе неподвижные гребные аппараты называют “азбукой гребного спорта”. В работе с начинающими гребцами тренажер Лидер-А способен охватить множество компонентов спортивной подготовки и используется для решения следующих задач:

- обучения исходному и основному положению гребца на каноэ;
- дает представление о правилах индивидуальной настройки инвентаря (позволяет научить правильно выбирать расстояние между коленом опорной ноги и стопой направляющей ноги);
- развития равновесия, т. к. позволяет реализовать характерные для развития координационных способностей методические приемы, такие как нестандартное положение туловища при выполнении упражнения, наличие неустойчивой опоры;
- формирование начальных навыков правильного выполнения гребка;
- создать представление о фазовом составе гребка;
- способствует формированию ключевого для гребли специфического ощущения “чувства продвижения лодки мимо опоры”.

По замыслу авторов тренажера основное его назначение – это обучение и совершенствование техники гребли. Однако, в некоторых случаях его можно рассматривать и как средство специальной силовой и функциональной подготовки. Ряд тренеров применяет его для выполнения статических нагрузок, которые заключаются в удержании позы каноиста на полуподъеме, контролируя при этом правильность положения звеньев тела.

Увеличивая угол подъема и провоцируя этим более быстрый возврат подвижной части тренажера в исходное положение, можно добиться более темпового выполнения движений. При этом показатели темпа могут достигать 36 гребков в минуту, а ЧСС – 115 уд/мин. Такой режим работы вполне соответствует решению задач, связанных с развитием силовой выносливости.

Гребцы учебно-тренировочного этапа и этапа спортивного совершенствования используют тренажер для совершенствования технических элементов гребка, разминки перед выходом на воду, развития гибкости в ее специальном проявлении.

Тренажер востребован и в подготовке элитных спортсменов. Такие мастера гребли как Опалев М., Штыль И., Крайтор А. используют его в своем тренировочном процессе. Проявили интерес и приняли в свой арсенал тренировочных средств и зарубежные спортсмены – представители Китая, Португалии, Новой Зеландии и др.

Положительные отзывы о представленном в нашей статье тренажере ЛИДЕР-А имеются и от экспертов, в роли которых выступили ведущие специалисты и спортсмены Волгоградской области и России (<http://www.canoesport.ru/news/obzorsmi/991-mklas.html>).

ЛИТЕРАТУРА

1. Брюханов, Д.А. Анализ особенностей техники финиширования в гребле на каное / Д.А. Брюханов // Ученые записки университета П. Ф. Лесгафта. – 2014. – № 4 (110). – С. 21-24.

REFERENCES

1. Bruchanov, D. A. (2014), "Features technical analysis finishing in canoeing", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 110, No. 4, pp. 21-24.

Контактная информация: volgak1@narod.ru

Статья поступила в редакцию 10.02.2015.

УДК 796.011

ПАРАМЕТРЫ НЕДЕЛЬНОГО ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА УЧАЩИХСЯ, ГОТОВЯЩИХСЯ К СДАЧЕ НОРМ ГТО III-IV СТУПЕНИ

Георгий Андреевич Васенин, аспирант,

Геннадий Николаевич Германов, доктор педагогических наук, профессор,

Московский городской педагогический университет,

Педагогический институт физической культуры и спорта (ПИФКиС МГПУ),

Ирина Викторовна Маюшина, кандидат педагогических наук, мастер спорта,

Воронежский институт ГПС МЧС России

Аннотация

Логико-статистический анализ рекомендаций, приведенных в комплексе ГТО, показывает, что они не совсем точно отображают допустимый нормированный объем двигательной активности, который могут освоить школьники данного возраста. Ряд учителей физической культуры считают, что следует значительно увеличить суммарный двигательный объем суточной и недельной активности детей, повышая планку требований к параметрам двигательного режима, закреплённого на законодательном уровне в современном комплексе ГТО в виде гигиенически обоснованных норм. Проведенное исследование позволяет по-новому взглянуть на научно-методические рекомендации к организации двигательной активности и построению двигательного режима учащихся 11-13 лет, готовящихся к сдаче норм ГТО III-IV ступени.

Ключевые слова: комплекс ГТО, III-IV ступень, двигательный режим, норма, школа «полного дня», учащиеся 5-6 классов, физическая культура, шагомеры, непрерывность, системность построения форм двигательной активности.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2015.02.120.p26-31