

5. Krylov, A.I. (2004), *Psychophysical training of students of higher educational institutions of Russia who study at military departments*, dissertation, St. Petersburg.

6. Ogay, S.A., Leontev, L.B. and Kononov, V.M. (2007), "Infrastructure of the state marine scientific and educational complex", *Integration of universities in the international educational space: quality management of education: materials, scientific method*, Maritime State University, Vladivostok, pp. 7-24.

7. Ozerov, V.P. (2003), *Psychomotor abilities of a person*, Dubna, Moscow.

8. Sharina, Y.P. (2011), "Factors affecting the success of the psychophysical training of cadets of maritime universities to undergo swimming practice on a training sailing vessel", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 73, No. 3, pp. 207-210.

Контактная информация: mbofkis@mail.ru

Статья поступила в редакцию 04.02.2019

УДК 796.417.2

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У АКРОБАТОВ МУЖСКИХ ГРУПП НА ЭТАПЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ ПОДГОТОВКИ

Наталья Леонидовна Горячева, кандидат педагогических наук, доцент, Наталья Александровна Чертихина, кандидат педагогических наук, преподаватель, Волгоградская государственная академия физической культуры; Татьяна Александровна Андреевко, кандидат педагогических наук, доцент, Елена Павловна Павленко, преподаватель, Волгоградский государственный социально-педагогический университет

Аннотация

Целью исследования является разработка методики развития силовых способностей акробатов мужских групп на основе определения опорных звеньев и анализа двигательной деятельности партнеров при выполнении упражнений балансового и вольтижного характера. Результаты данного исследования позволили подобрать адекватные средства и методы и разработать методику развития силовых способностей для акробатов мужских групп.

Ключевые слова: спортивная акробатика, силовые способности.

TECHNIQUE OF DEVELOPMENT OF STRENGTH ABILITIES AT ACROBATS OF MEN GROUPS AT THE STAGE OF SPECIALIZED TRAINING

Natalya Leonidovna Goryacheva, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Natalya Aleksandrovna Chertikhina, the candidate of pedagogical sciences, teacher, Volgograd State Academy of Physical Culture; Tatyana Alexandrovna Andreenko, the candidate of pedagogical sciences, Elena Pavlovna Pavlenko, the teacher, Volgograd State Social and Pedagogical University

Annotation

The aim of the study is to develop a technique for development of strength abilities of acrobats' men's groups on the basis of definition of a reference link, and analysis of motor activities of partners when you exercise balance and show act of nature. The results of this study allowed us to choose adequate tools and methods and develop a methodology for the development of power abilities for male acrobats' groups.

Keywords: sports acrobatics, power abilities.

ВВЕДЕНИЕ

Особое место в подготовке сложных программ в парно-групповых акробатических упражнениях, занимает развитие физических качеств, одним из которых является силовая подготовка, без которой невозможно освоение новых элементов и, следовательно, рост спортивного мастерства. На сегодняшний день нет единой четкой системы, которая объединяла бы упражнения, направленные на развитие силовой подготовленности акробатов мужских групп, с учетом специфики этого вида в единое целое. Анализ научно-методической литературы и опыт практики показывают, что вопросы, связанные с развитием

силовых способностей акробатов мужских групп разработаны недостаточно [1]. В этой связи разработка методики развития силовых способностей в мужской групповой акробатике на этапе специализированной подготовки будет своевременна, что в итоге и определяет актуальность данного исследования.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В результате педагогических наблюдений выяснялось, какими частями тела осуществляется опора верхнего партнера на те или иные звенья тела первого среднего партнера в мужских групповых упражнениях, и какая часть от общего времени балансовой работы приходится при этом на те или иные виды опоры. Было установлено, что при выполнении балансовых упражнений, состоящих из стоек и упоров, основными опорными звеньями тела верхнего партнера являются руки (70%) или одна рука (24%). 2-й средний партнер при этом использует для удержания верхнего преимущественно руку и голову (50%), реже голову (24%) и руки (20%). В системе «2-й средний – 1-й средний (нижний) – 2-й средний партнер» использует для опоры ноги (66%), руки (22%) и бедра (12%). Нижние и 1-е средние партнеры для удержания 2-го партнера используют преимущественно плечи (54%) и бедра (24%). При этом нижние и 1-е средние партнеры находятся в основном в вертикальном положении.

Анализ двигательной деятельности партнеров мужских групп при выполнении балансовых упражнений позволил установить, что в большинстве случаев партнеры выполняют силовые удержания, что связано с проявлением статической силы, где мышцы работают в изометрическом режиме. Статические напряжения при этом меняются в самых разных пределах – от минимальных до максимально доступных спортсмену. Верхний партнер выполняет как силовые фиксации, так и силовые перемещения. Остальные партнеры реже выполняют силовые перемещения. Данный вид работы связан с развитием медленной силы. В результате анализа темповых мужских групповых упражнений было выявлено, что основными опорными звеньями верхнего партнера являются ноги (70%), а средних и нижнего партнеров – руки (75%).

Темповые упражнения представляют собой высокомошные, энергетически насыщенные движения, требующие предельно быстрого движения тела спортсмена. Поэтому для выполнения вольтижных упражнений необходимо развитие скоростно-силовых способностей. Анализ двигательной деятельности партнеров при выполнении балансовых и вольтижных упражнений позволил подобрать адекватные средства и методы для развития силовых способностей акробатов. С этой целью была разработана методика развития силовых способностей акробатов мужских групп на этапе специализированной подготовки.

Выбор специальных силовых упражнений осуществлялся с учетом разработанного Ю.В. Верхошанским [2] принципа динамического соответствия. Основная направленность представленной методики заключалась в создании предпосылок для достаточно высокой степени напряжений мышц, обеспечивающих тренирующее воздействие на них и рост проявляемых силовых качеств.

В представленной методике использовались следующие методы обучения: метод повторных усилий, метод кратковременных максимальных напряжений и метод динамических усилий. В обеспечении развития силы акробатов необходимо придерживаться закономерного варьирования средств, осуществляемого по принципу выведения организма на предельный уровень функционирования и обеспечения адаптации на высоком уровне за счет непривычной по содержанию, характеру и величине нагрузки.

Основные средства силовой подготовки акробатов включали в себя:

- *силовую тренировочную разминку*, обеспечивающую физическую подготовленность и психический настрой на предстоящую работу;
- *специальные силовые упражнения*, которые применялись для активизации мышечных усилий в процессе выполнения балансовых и вольтижных упражнений;

– *техничко-силовую подготовку*, предполагающую специальную работу над техникой силовых упражнений и включающую специальные упражнения, стимулирующие совершенствование проявления качества выполнения силовых элементов;

– *комбинированные силовые упражнения*, которые применялись для одновременного развития нескольких качеств.

Экспериментальная проверка разработанной методики показала, что показатели контрольной группы достоверно не изменились ($P > 0,05$), что свидетельствует о незначительных сдвигах в процессе тренировки и малой эффективности традиционно применяемой методики. В экспериментальной группе отмечается значительный прирост по всем исследуемым показателям ($P < 0,01$). Наибольший прирост (35%) отмечается при тестировании мышц брюшного пресса, силы мышц разгибателей и сгибателей рук (26% и 24,4%) и силы мышц ног (22,1%).

ВЫВОДЫ

В результате анализа двигательной деятельности партнеров мужских групп были определены опорные звенья, используемые партнерами при выполнении упражнений силового-балансового и вольтижного характера. Это позволило подобрать соответствующие средства и методы и разработать методику развития силовых способностей у акробатов в мужских групповых упражнениях. Экспериментальная проверка показала, что авторская методика эффективна и может быть широко использована в практике.

ЛИТЕРАТУРА

1. Акулова, А.И. Технология развития силовых способностей акробатов 10-13 лет / А.И. Акулова, Т.П. Бегидова // *Культура физическая и здоровье*. – 2009. – № 1. – С. 30-33.
2. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. – 3-е изд. – М.: Советский спорт, 2013. – 216 с.

REFERENCES

1. Akulova, A. I. and Begidova, T. P. (2009), "Technology of development of power abilities of acrobats 10-13 years", *Physical Culture and health*, No 1, pp. 30-33.
2. Verkhoshansky, Y.V. (2013), *Fundamentals of special strength training in sport*, publishing house Soviet sport, Moscow.

Контактная информация: tan4ik-82@mail.ru

Статья поступила в редакцию 28.01.2019

УДК 796.035

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КАЧЕСТВА ЖИЗНИ ЖЕНЩИН ВТОРОГО ПЕРИОДА ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ И НЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Ирина Антоновна Грец, доктор педагогических наук, профессор, заведующая кафедрой, Ирина Анатольевна Живуцкая, старший преподаватель, Татьяна Михайловна Булкова, кандидат педагогических наук, доцент, Наталья Юрьевна Иванова, кандидат педагогических наук, проректор, Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма (СГАФКСТ)

Аннотация

Сравнительный анализ результатов письменного опроса (на базе модифицированной анкеты ВОЗ «WHOQoL-100») позволил выявить значимые различия в качестве жизни женщин второго зрелого возраста, регулярно занимающихся и не занимающихся оздоровительной физической культурой (ОФК), по показателям их физического состояния. Установлено, что основные показатели качества жизни (боль и дискомфорт; энергия и усталость; характер сна; независимость от