

ЛИТЕРАТУРА

1. Болотин, А.Э. Педагогическая модель военно-профессиональной подготовки подразделений внутренних войск МВД России к проведению контртеррористических операций / А.Э. Болотин, А.В. Петренко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 12 (118). – С. 25–30.
2. Нагрузочная проба для оценки анаэробной выносливости военнослужащих / А.Э. Болотин, Д.А. Солнцев, Р.М. Кадыров, С.М. Сильчук, А.М. Сильчук, Ю.И. Медведев, И.И. Стороженко, Д.Е. Ивашенко, Д.П. Отев // Вестник Российской военно-медицинской академии. – 2015. – № 2 (50). – С. 154–156.
3. Сильчук, А.М. Факторы, определяющие необходимость совершенствования оздоровительной физической культуры в Вооруженных Силах Российской Федерации / С.М. Сильчук, В.В. Рябчук // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 9 (175). – С. 273–276.
4. Bakaev, V.V. Pedagogical model of children swimming training with the use of method of sub-situation of hydrogenous locomotion / V.V. Bakaev, A.E. Bolotin // 8-th International scientific conference on kinesiology. – Opatija, Croatia, 2017. – P. 763–767.
5. Bolotin, A.E. Efficacy of using isometric exercises to prevent basketball injuries / A.E. Bolotin, V.V. Bakaev // Journal of Physical Education and Sport. – 2016. – No. 16 (4), Art. 188. – P. 1177–1185.

REFERENCES

1. Bolotin A.E. and Petrenko A.V. (2014), “Pedagogical Model of Military-Professional Training of Units of Internal Troops of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation for Counter-Terrorism Operations”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 118, No. 12, pp. 25-30.
2. Bolotin, A.E., Solntsev, D.A., Kadyrov, R.M., Silchuk, S.M., Silchuk, A.M., Medvedev, Yu.I., Storozhenko, I.I., Ivashchenko, D.E. and Otev, D.P. (2015), “Load test for assessment of anaerobic endurance of the military personnel”, *The messenger of the Russian army medical college*, Vol. 118, No.2, pp. 154-156.
3. Silchuk, A.M., Silchuk, S.M. and Ryabchuk, V.V. (2019), “Factors determining the need to improve health-improving physical culture in the Armed Forces of the Russian Federation”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 175, No. 9, pp. 273-276.
4. Bakaev, V.V. and Bolotin, A.E. (2017), “Pedagogical model of children swimming training with the use of method of substitution of hydrogenous locomotion”, 8-th International scientific conference on kinesiology (May 10-14, 2017, Opatija, Croatia), pp.763-767.
5. Bolotin, A.E. and Bakaev, V.V. (2016), “Efficacy of using isometric exercises to prevent basketball injuries”, *Journal of Physical Education and Sport*, (JPES), No. 16 (4), Art. 188, pp. 1177-1185.

Контактная информация: SilchukiVMA@mail.ru

Статья поступила в редакцию 28.03.2020

УДК 796.011.3

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА ЗАНЯТИЯХ ПО ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ МОСКОВСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ОБЛАСТНОГО УНИВЕРСИТЕТА

Владимир Владимирович Симаков, доцент, Денис Владимирович Симаков, старший преподаватель, Александр Петрович Дидрих, старший преподаватель, Московский государственный областной университет

Аннотация

Важнейшее достояние подвижных игр состоит в том, что они исчерпывают все виды естественных движений, свойственных человеку, и являются самым универсальным и незаменимым средством физического воспитания всех возрастных категорий. Характерной чертой подвижных игр является ещё и то, что свобода их применения в разнообразных игровых ситуациях создаёт большие возможности для проявления и творчества. Характерной особенностью игры является ярко выраженная роль способов передвижения на лыжах и содержания игры, что мотивировано её

сюжетом. В условиях игры выразительно проявляются индивидуальные особенности студентов МГОУ. В связи с этим так важна разработка и внедрение в процесс обучения подвижных игр на лыжах

Ключевые слова: физическая культура, лыжные гонки, лыжный спорт, спортивная подготовка, подвижные игры.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2020.3.p414-418

USE OF OUTDOOR GAMES DURING THE SKIS CLASSES FOR STUDENTS OF MOSCOW STATE REGIONAL UNIVERSITY

Vladimir Vladimirovich Simakov, the senior lecturer, Denis Vladimirovich Simakov, the senior teacher, Alexander Petrovich Diedrich, the senior teacher, Moscow State Regional University

Abstract

The most important asset of the outdoor games is that they exhaust all types of natural movements inherent to man, and are the most universal and irreplaceable means of physical education for all age categories. A characteristic feature of mobile games is that the freedom to use them in a variety of game situations creates great opportunities for expression and creativity. A characteristic feature of the game is the pronounced role of the methods of movement on skis and the content of the game, which is motivated by its plot. In the conditions of the game, the individual characteristics of Moscow State Regional University students are clearly manifested. In this regard, it is so important to develop and implement outdoor games on skis in the learning process

Keywords: physical culture, cross-country skiing, skiing, sports training, outdoor games.

ВВЕДЕНИЕ

Игра с давних пор была неотъемлемой частью человека, использовалась в целях воспитания и физического развития подрастающего поколения. Подвижная игра относится к тем проявлениям игровой деятельности, в которых ярко выражена роль движений. Для подвижной игры характерны активные творческие двигательные действия, мотивированные её сюжетом. Эти действия частично ограничиваются правилами (общепринятыми, установленными руководителем или играющими), направленными на преодоление различных трудностей на пути к достижению поставленной цели [1, 3].

Таким образом, подбираемые к занятиям физической культуры и специально адаптированные к ним подвижные игры должны увлекательно помогать овладению или закреплению необходимых знаний и навыков, а также способствовать развитию и укреплению костно-связочного аппарата и нервно-мышечной системы.

Правильно подобранные преподавателем подвижные игры помогут студентам не только овладевать умениями, но позволят анализировать складывающуюся обстановку в игре, укреплять своё здоровье и совершенствовать функциональные возможности.

В процессе занятий преподаватель должен так планировать учебный процесс, чтобы физические нагрузки были оптимальными.

Для наиболее результативного решения задач в процессе учебной деятельности, используемые в нём игры должны соответствовать учебным программам, применяться в соответствии с возрастными особенностями студентов, материально-технической осознанностью учебного процесса [4, 5].

МЕТОДИКА

Цель исследования: обосновать подбор подвижных игр в зависимости от задач, решаемых в процессе проведения занятий по лыжной подготовке. Перед исследованием были поставлены следующие задачи:

- Проанализировать содержание подвижных игр, применяемых на занятиях по лыжной подготовке;

- Подобрать и систематизировать подвижные игры для студентов МГОУ, применяемых в различных частях учебных занятий.

Исследование проводилось на студентах 1–3 курсов очной формы обучения в период 2019–2020 года на базе МГОУ. В период исследования проводился анализ и обобщение научно-методической литературы по теме исследования. Студенты занимались физической культурой два раза в неделю по два часа. Программа состояла из учебного материала, запланированного для занятий. При планировании учитывалось, что на данном этапе обучения студентов продолжается изучение техники попеременного двухшажного хода, одновременного бесшажного хода и поворота переступанием в движении [2]. Подбор средств и методов физического воспитания осуществлялся ещё с учётом того, что появилась возможность обратить особое внимание на закрепление техники:

- Отталкивание ногой в попеременном двухшажном ходе;
- Отталкивание руками в одновременном бесшажном ходе;
- Повороты переступанием в движении.

Распределение учебного материала осуществлялось с учётом всех требований, предъявляемых программой к изучению этого материала.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Игровая деятельность отличается сложностью и разнообразием движений. Большое значение имеет коллективное обсуждение требований и условий игры: все студенты должны научиться руководить игрой и подчиняться ей. Чередование высокой интенсивности, пауз для отдыха и действий с небольшим напряжением позволяет играющим выполнять большой объём работы.

Мы выделили следующие типы подвижных игр:

1. Игры, направленные на освоение и совершенствование техники поворотов на месте и в движении;
2. Игры с использованием передвижений и совершенствование техники лыжных ходов;
3. Игры, совершенствующие технику спусков и подъёмов;
4. Игры-эстафеты, направленные на развитие физических качеств, а также функциональную подготовку.

В зависимости от задач, решаемых в процессе занятий, игра может быть включена в ту или иную её часть. Игровой материал по лыжной подготовке планируется таким образом, чтобы возможно было вносить разнообразие в занятие, снижать напряжение, а также использовать соревновательный момент. Объяснение игры педагогом должно быть кратким и точным, при этом он называет цель игры, указывает на размещение занимающихся, останавливается на правилах по технике безопасности и объясняет правила игры. В зависимости от типов подвижных игр, педагогу необходимо соблюдать следующие правила:

1. При совершенствовании лыжной техники важно соблюдать условия, при которых она легче выполняется;
2. Следить за тем, чтобы они правильно выполнялись;
3. Формирование у студентов осознанного внимания (в играх-эстафетах);
4. При развитии быстроты длина преодолеваемого отрезка не должна быть более 30 м.;
5. Для развития силовых качеств игры не должны быть слишком продолжительными;
6. Для развития выносливости следить за тем, чтобы у студентов выполняемая нагрузка не была слишком высокой;
7. В ходе игры должны соблюдаться паузы, их педагог заполняет уточнением пунктов правил и анализом технических ошибок;

Проведение игры – педагогический процесс, не всегда поддающийся прогнозированию. Умение наблюдать и анализировать действия играющих в процессе игры, осознание задач занятия, исполнение отдельного упражнения и контроль за ним – это не всё, чем должен владеть педагог. Подбирая ту или иную игру, не стоит забывать и о том, что, знакомство с элементами техники лыжного спорта идёт в три этапа:

- Первоначальное изучение, где разучивают элементы техники, затем осваивают способ передвижения в целом. Особенности этой стадии следующие: недостаточная точность движений в пространстве и времени, неточность мышечных усилий, неустойчивость ритма движений. Для проведения занятий на эмоционально-положительном состоянии нужно использовать игры, которые совершенствуют координацию и быстроту движений. Игры, совершенствующие равновесие и координацию движений необходимо проводить в основной части занятия;

- На этапе углублённого изучения целесообразно овладеть элементами техники на фоне целостного выполнения изучаемого способа передвижения;

Этап закрепления и совершенствования.

В основу построения программы занятия положены следующие положения:

- Оздоровительная, образовательная и воспитательная направленность;
- Подбор подвижных игр, методов и педагогических приёмов должен способствовать усвоению учебного материала, повышению уровня физической подготовленности, снижению психологического напряжения занимающихся, а также развитию в них потребности в занятиях лыжным спортом и способности к самостоятельным занятиям.

ВЫВОДЫ

При планировании учебных занятий по лыжной подготовке учитывались следующие организационно-методические положения:

- Рациональный подбор мест занятий, количество и характер игр;
- Очередность основ техники передвижения на лыжах;
- Общее количество пройденных дистанций и темп выполнения игр;
- Объём общей нагрузки

Для обеспечения технической и физической подготовки лучше применять подвижные игры, комплексно воздействующие на организм студента.

Выявлено, что для повышения эффективности учебного процесса эффективным является применение подвижных игр на занятиях по лыжной подготовке.

ЛИТЕРАТУРА

1. Антонов, С.В. Самостоятельные занятия лыжной подготовкой – важное звено укрепления здоровья и функциональных возможностей организма студента / С.В. Антонов, Л.Ф. Грошева, Л.А. Шинкарьюк // Молодежь и наука. – 2018. – № 7. – С. 83–87.

2. Кинематические показатели передвижения попеременным двухшажным классическим ходом / Э.А. Чибриков, С.А. Якушин, А.И. Колдашов, М.Э. Чибрикова // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2020. – № 1. – С. 52–58.

3. Борисова, О.А. Контроль и самоконтроль состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем у студентов на занятиях физической культурой: практикум / О.А. Борисова. – Москва : [б. и.], 2013. – 22 с.

4. Лыжная подготовка : рекомендации по организации самостоятельных занятий для студентов / Э.А. Чибриков, С.А. Якушин, Д.Г. Подрубный, М.Э. Чибрикова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 5 (171). – С. 377–380.

5. Горшков, М.В. Принцип системного квантования в подготовке биатлонистов на предварительном этапе / М.В. Горшков, А.И. Колдашов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – №11 (165). – С. 64–68.

REFERENCES

1. Antonov, S.V., Grosheva, L.F. and Shinkaryuk, L.A. (2018), "Independent classes in ski training – an important link in strengthening the health and functional capabilities of the student's body, S. V. Antonov", *Youth and science*, No. 7, pp. 83-87.
2. Chibrikov, E.A., Yakushin, S.A., Koldashov, A.I. and Chibrikova, M.E. (2020), "Kinematic indicators of movement by alternating two-step classical stroke", *Tula state University. Physical Culture and Sport*, No. 1, pp. 52-58.
3. Borisova O.A. (2013), *Control and self-control of the state of the cardiovascular and respiratory systems of students in physical education classes: practicum*, Moscow.
4. Chibrikov, E.A., Yakushin, S.A., Podrubny, D. G. and Chibrikova, M.E. (2019), "Ski training: recommendations for organizing independent classes for students", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 5 (171), pp. 377-380.
5. Gorshkov, M. V. and Koldashov, A. I (2018), "The principle of system quantization in the preparation of biathletes at the preliminary stage", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 11 (165), pp. 64-68.

Контактная информация: simakov43@bk.ru

Статья поступила в редакцию 21.03.2020

УДК 796.015.527.4

**СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА В РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ СПОРТА:
СИЛОВОЙ КОМПОНЕНТ (ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ)**

Виталий Федорович Скотников, кандидат педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой, Василий Борисович Соловьев, кандидат педагогических наук, доцент, доцент, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, Москва

Аннотация

На основании опыта, полученного при планировании скоростно-силовой подготовки в игровых видах спорта, предлагается модель скоростно-силовой подготовки в рамках годичного цикла с учетом календаря соревнований для игровых видов спорта, включающая один восьминедельный блок силового компонента в рамках подготовительного периода и сменяющие друг друга в рамках соревновательного периода восьминедельные блоки собственно скоростно-силового и скоростного компонентов. Подробно рассматривается силовой компонент трехкомпонентной модели скоростно-силовой подготовки. Представлены три примерных тренировочных комплекса с указанием параметров тренировочных нагрузок.

Ключевые слова: специальная физическая подготовка, трехкомпонентность скоростно-силовой подготовки, комплексы силовой подготовки, планирование блока силовой подготовки.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2020.3.p418-421

**SPEED-POWER TRAINING IN VARIOUS SPORTS: POWER COMPONENT
(THEORETICAL ASPECT)**

Vitaly Fedorovich Skotnikov, the candidate of pedagogical sciences, professor, department chairman, Vasily Borisovich Soloviev, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism, Moscow

Abstract

Based on the experience gained in planning the speed-strength training in game sports, the model of speed-power training is proposed within the framework of the annual cycle, taking into account the calendar of competitions for the game sports, which includes one eight-week strength component block within the preparatory period and replacing each other within the framework of the competitive period, eight-week blocks of the actual power-speed and speed components. The strength component of three-