

УДК 796.422.093.35

ФОРМИРОВАНИЕ ТЕХНИКИ БАРЬЕРНОГО БЕГА У МАЛЬЧИКОВ НА ОСНОВЕ ВЫЯВЛЕНИЯ И РЕАЛИЗАЦИИ СПЕЦИФИЧЕСКИХ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

Максим Валерьевич Бугай, преподаватель, Оксана Валериевна Мараховская, кандидат педагогических наук, доцент, Сергей Александрович Гетман, старший преподаватель, Анастасия Юрьевна Мартыненко, старший преподаватель, Омский государственный технический университет (ОмГТУ)

Аннотация

В статье рассматривается вопрос по формированию техники барьерного бега у мальчиков, занимающихся барьерным бегом. Основным качеством у барьеристов являются специфические координационные способности, которые совершенствуются на протяжении всей карьеры. Предложено внедрение методики, которая позволит совершенствовать специфические координационные способности у юных бегунов, специализирующихся на дистанции 60 метров с барьерами. Предоставлены результаты тестирования, направленные на специфические координационные способности, которые получили в процессе внедрения новой методики.

Ключевые слова: техника бега, барьеристы, специфические координационные способности.

FORMATION OF HURDLING TECHNIQUE AT BOYS ON THE BASIS OF IDENTIFICATION AND IMPLEMENTATION OF SPECIFIC COORDINATION ABILITIES

Maksim Valeryevich Bugay, the teacher, Oksana Valerievna Marahovskaya, the candidate pedagogical sciences, senior lecturer, Sergey Aleksandrovich Getman, the senior teacher, Anastasiya Yurevna Martynenko, the senior teacher, Omsk State Technical University

Annotation

The article deals with the formation of barrier running technique among the boys engaged in barrier running. The main qualities of the barrier players include the specific coordination abilities, which are improved throughout the career. It is proposed to introduce a technique that will improve the specific coordination abilities of young runners specializing in the distance of 60 meters with barriers. The results of the testing aimed at the specific coordination abilities obtained during the implementation of the new technique are presented.

Keywords: running technique, hurdlers, specific coordination abilities.

ВВЕДЕНИЕ

На первоначальном этапе подготовки барьеристов должна проводиться работа, направленная на повышение уровня общей физической подготовленности. Далее выполняется тренировочный процесс, акцентированный на формирование специфических координационных способностей у юных барьеристов, специализирующихся на дистанции 60 метров с барьерами. Также на начальном периоде подготовки, в тренировочном процессе идет специфическая психологическая работа, которая вызывает глубокий интерес у юных барьеристов. Специальная тренировочная работа, обеспечивает высокую степень овладения школой барьерного бега, развитие необходимых физических качеств барьеристов и их технической подготовленности. В комплексе это создает «физико-техническую» базу для дальнейшего спортивного совершенствования [1, 2, 3].

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ЭКСПЕРИМЕНТ

Проводился эксперимент на базе легкоатлетического манежа. В нем были созданы две группы начинающих барьеристов (экспериментальная и контрольная). Группы состояли из шести человек. В контрольной группе (КГ) использовалась стандартная программа по подготовке начинающих барьеристов, общепринятая в детско-юношеской спортивной

школе. В экспериментальной группе (ЭГ) в процессе тренировочного занятия внедрялась наша методика. Также данная методика упражнений использовалась при подготовке многократного чемпиона и призера Сибирского федерального округа, финалиста Всероссийского турнира по барьерному бегу. В обеих группах не отличалось количество часов, отведенных на тренировочные занятия.

С помощью научно-методической литературы мы изучили все сложности при подготовке начинающих барьеристов, специализирующихся в беге на 60 метров с барьерами. Параллельно изучали средства развития техники. Далее мы модернизировали классические упражнения, усложнив их. Добавлялись новые упражнения, которые позволят совершенствовать все фазы в барьерном беге. В таблице 1 представлена методика развития специфических координационных способностей в беге на 60 метров с барьерами у мальчиков 12-13 лет.

МЕТОДИКА

Таблица 1 – Методика развития специфических координационных способностей в беге на 60 метров с барьерами у мальчиков 12-13 лет

Фазы	Цель	Упражнения для развития специальных способностей	Дозировка	Общие методические указания
1. Бег до первого барьера	Совершенствование техники бега до первого барьера	Выход с колодок в положении низкого старта, толчком двух ног с приземлением в яму с песком, сделать 2-3 беговых шага.	8 раз 2 серии	Следить за техникой рук и ног. После приземления на песок удержаться.
	Развитие координации	Выбегание со старта в гору, тоже с последующим бегом по горизонтальной или наклонной дорожке-тропинке.	8 раз 30 метров	Следить за техникой рук и ног. Смотреть вперед.
2. Преодоление барьера	Совершенствование техники преодоления барьера маховой ногой	Бег на месте с высоким подниманием бедра с опорой рук о стенку, на каждый 4-ый шаг сделать мах толчковой ногой (имитация преодоления барьера) с разной частотой.	6 раз 30 секунд	Стараться выполнять мах максимально быстро и технично.
	Развитие координации	Стоя у шведской стенки (перед стенкой за 1 метр стоит барьер), преодоление барьера с маховой ноги и последующим выносом толчковой ноги на стенку. Сначала с открытыми, потом с закрытыми глазами.	15 раз 2 серии	Следить за техникой рук и ног. Следить за постановкой стопы маховой ноги.
3. Бег между барьерами	Выполнение условной атаки барьера в облегченных условиях. Развитие частоты движений.	Бег в упоре на брусках, с переключениями ритма бега на 3-х шаговые ускорения (имитация бега между барьерами).	6 раз 20 секунд	Стремиться поддерживать определенную частоту бега на протяжении всего упражнения.
	Совершенствование техники бега между барьерами.	Бег 60 метров с барьерами с нестандартной расстановкой. Сокращаем дистанцию между барьерами, что повлияет на темп бега между барьерами.	8 раз	Стараться бежать с максимальной частотой между барьерами. Следить за техникой рук и ног.
4. Фаза финиширования	Совершенствование техники схода с барьера.	Преодоление одного барьера с произвольного разбега, стоящего перед ямой с песком, с последующим выбеганием.	6 раз 2 серии	Удержаться на ногах после преодоления барьера. Активное выбегание из ямы с песком. Следить за тем, чтобы верхний слой песка был ровным без ям.
	Совершенствование техники барьерного бега.	Бег по 60 метров с пластиковыми барьерами (высота 20 сантиметров) с преодолением сопротивления резинового жгута, который удерживается партнером.	6 раз	Индивидуальный подбор силы натяжения резинового жгута. Следить за техникой рук и ног.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Комплексы новых упражнений могут использоваться в любой части тренировочного занятия. В большинстве своем методика упражнений использовалась в основной части тренировочного занятия. В экспериментальной группе комплекс разработанных упражнений использовался каждое занятие. Постоянное соблюдение этих упражнений поможет развивать полезные физические качества с наибольшим эффектом, а также успешно овладевать экономичной техникой, красотой и свободой движений [4, 5]. Для оценки уровня развития и эффективности работы вестибулярной сенсорной системы, а также дифференцировки пространственных усилий нами был проведен тест «Три кувырка вперед», разработанный В. И. Ляхом [6]. Полученные результаты представлены в таблице 2 (измерение в секундах).

Таблица 2 – «Три кувырка вперед» (Лях В.И.)

Этапы педагогического эксперимента	КГ	ЭГ	Разница между группами
До эксперимента	5,12	5,20	1,56%
После эксперимента	4,98	4,75	4,84%

Как следует из таблицы 2, методика, предложенная нами, по развитию координационных способностей, является эффективной. Так как разница показателей до эксперимента составила 1,56%, а после разница между контрольной и экспериментальной группами значительно изменились и составили уже 4,84%. Это говорит о том, что новые внедренные упражнения являются более продуктивными. После эксперимента в контрольной группе не произошло глобальных изменений. А в экспериментальной группе, в тестовом упражнении, выполнение кувырков вперед стали более четкими.

Данный тест показывает специфические координационные способности барьериста, выполняемые в первой фазе барьерного бега. Первая фаза является одной из самых важных (выход с колодок и выполнение беговых шагов до первого барьера).

Далее использовался тест для выявления оценки устойчивости статического равновесия. Проводилась классическая «Проба Ромберга». Результаты теста показаны в таблице 3 (измерение в секундах).

Таблица 3 – «Проба Ромберга»

Этапы педагогического эксперимента	КГ	ЭГ	Разница между группами
До эксперимента	2,8	2,8	0
После эксперимента	3,25	3,52	7,67%

Как следует из таблицы 3, до эксперимента в обеих группах результаты не различались. А после внедрения методики прирост составил 7,67%, относительно контрольной группы.

Для выявления способностей к динамическому равновесию у юных барьеристов, использовался тест «Балансирование на гимнастической скамейке» (П. Харц). Данная способность проявляется в двух фазах барьерного бега (прохождение барьера и бег между барьерами). В случае изменения беговых шагов это может влиять на результат. В таблице 4 отражены результаты теста (измерение в секундах).

Таблица 4 – «Балансирование на гимнастической скамейке»

Этапы педагогического эксперимента	КГ	ЭГ	Разница между группами
До эксперимента	9,1	8,9	2,19%
После эксперимента	8,85	8,53	3,61%

До проведения эксперимента между группами разница была 2,19%, а после внедрения методики упражнений результат изменился до 3,61% в сторону экспериментальной группы. Это вновь подтверждает эффективность новой экспериментальной методики.

В конце эксперимента проводился тест, в котором использовалась дистанция 60 метров с барьерами. Тест использовался для выявления скоростных способностей и специфических координационных способностей. Статистические данные, полученные после контрольных нормативов в процессе эксперимента, отображены в таблице 5 (измерение в секундах).

Таблица 5 – «Дистанция 60 метров с барьерами»

Испытуемые барьеристы	До эксперимента	После эксперимента	Разница между группами
КГ	10,77	10,58	1,76%
ЭГ	10,73	10,31	3,91%

Как следует из таблицы 5, в обеих группах произошли изменения в положительную сторону. На дистанции 60 метров с барьерами в обеих группах изменилась динамика бега. В контрольной группе результат улучшился на 1,76%. А в экспериментальной произошла улучшение результата на 3,91%.

ВЫВОД

Данная статистика подтверждает тот факт, что предложенная экспериментальная методика упражнений является более эффективной. Так как в экспериментальной группе результат улучшился на 2,15% больше, чем в контрольной группе. В экспериментальной группе прослеживались не только результаты контрольных нормативов, но и техника барьерного бега. Во всех фазах бега, у юных барьеристов, улучшились специфические координационные способности, которые позволяют преодолевать барьеры более технично. Статическое и динамическое равновесие позволяет более четко проходить три основные фазы барьерного бега (бег до первого барьера, прохождение барьера и бег между барьерами).

ЛИТЕРАТУРА

1. Войнар, Ю. Теория спорта – методология программирования : монография / Ю. Войнар, С.Д. Бойченко, В.А. Барташ. – Минск : Харвест, 2001. – 319 с.
2. Губа, В.П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования (морфо-биохимический подход) : монография / В.П. Губа. – М. : Советский спорт, 2012. – 384 с.
3. Есаулов, М.Н. Формирование психологии победителя при подготовке юных спортсменов к соревнованиям в различных видах спорта / М.Н. Есаулов, Н.М., Ломакина Л.Л. Абдулова // Вестник Адыгейского государственного университета. Сер. Педагогика и психология. – 2017. – Вып. 2. – С. 124–129.
4. Горская, И.Ю. Базовые координационные способности школьников с различным уровнем здоровья : монография / И.Ю. Горская ; Сиб. гос. акад. физ. культуры. – Омск : [б.и.], 2000. – 210 с.
5. Попов, В. Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов : метод. пособие для спортсменов, тренеров, преподавателей / В. Б. Попов. – М. : Человек, 2012. – 224 с.
6. Лях, В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И. Лях. – М. : Дивизион, 2006. – 290 с.

REFERENCES

1. Bartash, V. A., Boychenko, S. D. and Voynar, Yu. (2001), *The theory of sports – programming methodology: monograph*, Harvest, Minsk.
2. Guba, V.P. (2012), *Basics of sports training: methods of assessment and forecasting (morpho-biochemical approach): monograph*, Soviet Sport, Moscow.
3. Abdulova, L.L., Esaulov, M.N. and Lomakina, N.M. (2017), “Formation of the psychology of the winner in preparing young athletes for competitions in various sports”, *Bulletin of Adygea State University. Ser. Pedagogy and psychology*, No. 2, pp, 124-129.
4. Gorskaya I. Yu. (2000), *Basic coordination abilities of schoolchildren with different levels of health: monograph*, Omsk.
5. Popov, V. B. (2012), *555 special exercises in the preparation of athletes: method. manual for athletes, coaches, teachers*, Man, Moscow.
6. Lyakh, V.I. (2006), *Coordination abilities: diagnostics and development*, Division, Moscow.

Контактная информация: maksim559155@mail.ru

Статья поступила в редакцию 01.07.2019

УДК 796.011.3

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ВНУТРИВУЗОВСКОЙ СИСТЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

Татьяна Валерьевна Бушма, кандидат педагогических наук, доцент, Елена Георгиевна Зуйкова, кандидат педагогических наук, доцент, Санкт-Петербургский политехнический университет им. Петра Великого; Людмила Михайловна Волкова, кандидат педагогических наук, профессор, Санкт-Петербургский государственный университет гражданской авиации

Аннотация

Статья посвящена проблеме поиска путей совершенствования физического воспитания студенческой молодежи в рамках учебного процесса. Для формирования у студентов потребности в физическом самосовершенствовании требуется новый подход к организации учебного процесса. В связи с этим в рамках исследования было проведено анкетирование студентов Политехнического университета Петра Великого для изучения внутривузовской организации практических занятий по физической культуре у студентов I курса.

Ключевые слова: мотивация, студенты, учебный процесс, физическое воспитание.

IMPROVEMENT OF INTERNAL SYSTEM OF ORGANIZATION OF EDUCATIONAL PROCESS FOR PHYSICAL EDUCATION

Tatyana Valerievna Bushma, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Elena Georgievna Zuykova, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University; Lyudmila Mikhaylovna Volkova, the candidate of pedagogical sciences, professor, St. Petersburg State University of Civil Aviation

Annotation

The article is devoted to the problems of finding ways to improve the physical education of the students in the educational process. To form students' needs for physical self-improvement requires a new approach to the organization of the educational process. In this regard, the survey was conducted among the students of St. Petersburg Polytechnic University of Peter the Great for the study of intra-University organization of the practical training in physical culture for students of the first course.

Keyword: motivation, students, educational process, physical education.

ВВЕДЕНИЕ

Физическая культура представлена в СПб. политехническом университете Петра Великого (СПбПУ) как учебная дисциплина и важнейший базовый компонент формирования общей культуры, а учебные занятия направлены на приобретение жизненно-необходимых знаний, умений и навыков, которые помогают студентам сохранять здоровье, физическую подготовленность, совершенствовать личностные качества, необходимые в профессиональной деятельности [1-4].

Анализ исследований ряда авторов позволяет заключить – традиционный путь стандартизации учебных программ вузов наносит большой ущерб физическому воспитанию студентов, так как учебный процесс и деятельность кафедр направлены не на личность студента, а на внешние показатели, характеризующиеся контрольными нормативами [5, 6].

В настоящее время в СПбПУ в результате административного распределения студенты I курса лишены возможности выбора вида двигательной деятельности, а занимаются по программе общей физической подготовки учебной группой 25–35 человек. При этом не учитываются личностные интересы студентов, гендерные различия, уровень физической