

Бросок в падении позволяет использовать вес собственного тела для проведения приема и незамедлительно перейти к преследованию в положении лежа. Поэтому при подготовке к соревнованиям целесообразно уделять больше времени выполнению подсечки в колено (Hiza-Guruma) за счет рычага и блока.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Биомеханическая классификация приемов спортивной борьбы / А.Г. Левицкий, Д.А. Матвеев, А.А. Поципун, О.В. Ошина, О.В. Холодкова // Теория и практика физической культуры. – 2017. – №10. – С. 66-68.
2. Sacripanti, Attilio A. Biomechanical Reassessment of the Scientific Foundations of Jigoro Kano's Kodokan Judo [Электронный ресурс] // URL:[http://www.academia.edu/2401906/A\\_Biomechanical\\_Reassessment\\_of\\_the\\_Scientific\\_Foundations\\_of\\_Jigoro\\_Kanos\\_Kodokan\\_Judo](http://www.academia.edu/2401906/A_Biomechanical_Reassessment_of_the_Scientific_Foundations_of_Jigoro_Kanos_Kodokan_Judo) (дата обращения 1.03.2018).
3. Hiza Guruma [Электронный ресурс] // URL : <https://www.youtube.com/watch?v=VDsiBURKj-s> : дата обращения 21.08.2018.
4. Judo Lesson 4 – Hiza Guruma [Электронный ресурс] // URL : <https://www.youtube.com/watch?v=97WMrPZN9U4> (дата обращения 21.08.2018).
5. Judo – Hiza Guruma [Электронный ресурс] // URL : <https://www.youtube.com/watch?v=IYKi76i2lnk> (дата обращения 21.08.2018).
6. Hiza Guruma (Instruction) [Электронный ресурс] // URL : <https://www.youtube.com/watch?v=Doxd3cqrns0> (дата обращения 21.08.2018).
7. Hiza Guruma compilation 2 [Электронный ресурс] // URL : [https://www.youtube.com/watch?v=\\_n\\_BzCxob6I](https://www.youtube.com/watch?v=_n_BzCxob6I) (дата обращения 21.08.2018).

#### REFERENCES

1. Levitsky, A.G., Matveev D.A., Potsipun, A.A., Oshina, O.V. and Holodkova, O.V. (2017) “Biomechanical classification of actions in competitive wrestling”, *Theory and Practice of physical culture*, No10, pp. 66-68.
2. Sacripanti A.A Biomechanical Reassessment of the Scientific Foundations of Jigoro Kano's Kodokan Judo, available at: [http://www.academia.edu/2401906/A\\_Biomechanical\\_Reassessment\\_of\\_the\\_Scientific\\_Foundations\\_of\\_Jigoro\\_Kanos\\_Kodokan\\_Judo](http://www.academia.edu/2401906/A_Biomechanical_Reassessment_of_the_Scientific_Foundations_of_Jigoro_Kanos_Kodokan_Judo) (accessed 1 March 2018).
3. <https://www.youtube.com/watch?v=VDsiBURKj-s> (accessed 21 August 2018).
4. <https://www.youtube.com/watch?v=97WMrPZN9U4> (accessed 21 August 2018).
5. <https://www.youtube.com/watch?v=IYKi76i2lnk> (accessed 21 August 2018).
6. <https://www.youtube.com/watch?v=Doxd3cqrns0> (accessed 21 August 2018).
7. [https://www.youtube.com/watch?v=\\_n\\_BzCxob6I](https://www.youtube.com/watch?v=_n_BzCxob6I) (accessed 21 August 2018).

**Контактная информация:** al.judo@yandex.ru

*Статья поступила в редакцию 27.09.2018*

УДК 796.011.3

### СУБЪЕКТНОСТЬ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ ИННОВАЦИОННЫМИ МЕТОДАМИ ОБУЧЕНИЯ

*Юрий Яковлевич Лобанов, доктор педагогических наук, профессор, Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена, Санкт-Петербург*

#### Аннотация

В статье разрабатывается методика субъектного развития физических качеств, основанная на учете индивидуального типа телосложения студентов. Выявлены различия в уровне физической подготовленности студентов, относящихся к различным группам соматических типов. Сформулированы условия, обеспечивающие реализацию гуманистических начал вузовского образования. Разработаны дифференцированные программы тренировки в группах, различающихся индивидуальными типами телосложения. Представлены результаты влияния методики субъектного развития физических качеств на повышение физической подготовленности и устранение различий

между группами студентов, имеющих различный тип телосложения.

**Ключевые слова:** методика субъектного развития физических качеств, типы телосложения, физическая подготовленность студентов.

## **SUBJECTIVITY OF DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF STUDENTS BY INNOVATIVE METHODS OF TRAINING**

*Yuri Yakovlevich Lobanov, the doctor of pedagogical sciences, professor,  
The Herzen State Pedagogical University of the Russian, St. Petersburg*

### **Annotation**

The article develops the methodology of subjective development of physical qualities, based on the individual type of the students' physique. Differences in the level of physical preparedness of students belonging to different groups of somatic types are revealed. Conditions are formulated that ensure the implementation of the humanistic principles of higher education. Differentiated training programs have been developed in groups that differ in their individual body types. The results of the influence of the method of subject development of physical qualities on the increase of physical fitness and elimination of differences between groups of students having a different type of physique are presented.

**Keywords:** method of subject development of physical qualities, types of build, physical fitness of students.

### **ВВЕДЕНИЕ**

Дидактические аспекты физического воспитания в современном образовательном пространстве напрямую соотносятся с определением понятия «субъект» как реализацию определенных методик, педагогической техники, педагогических технологий.

Личностно-ориентированное обучение определяет индивида в качестве целостного, динамично развивающегося феномена, обладающего триединой сущностью – биологической, социальной, субъектной [6].

В гуманистической физкультурно-образовательной среде вуза именно субъектная составляющая, включающая в себя индивидуальные характеристики личности, рассматривается проводником воздействия на остальные составляющие с целью комплексного формирования личности [1]. Сущность такого воздействия заключается в развитии уникальных субъектных способностей личности, овладение пониманием сущности явлений и универсальными конкурентоспособными видами деятельности.

Происходящие преобразования в сфере производства и общественной жизни требуют от личности максимальной реализации ее индивидуального биологического, социального и образовательного потенциала, мобильной адаптации, поддержания работоспособности и репродуктивности двигательных возможностей [2, 3].

Для реализации заложенных субъектных потенций человека необходима разработка инновационных методик, определяющих оздоровительную и прикладную направленность процесса физического воспитания, индивидуальные траектории физического развития, формирование мотивов студенческой молодежи к занятиям физической культурой [5].

Условиями повышения гуманистических начал вузовского образования является разработка и реализация в процессе физического воспитания методики субъектного развития физических качеств, основанной на современных оздоровительно-тренировочных программах, учете уровня индивидуального физического развития и физической подготовленности, формировании целенаправленной мотивации студентов к физическому совершенствованию на основе собственной индивидуальности [4, 6].

### **МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ**

Предварительное тестирование антропометрических показателей студентов 1-го курса педагогических специальностей позволило распределить их на две группы в зависимости от принадлежности к тому или иному соматическому типу.

Комплексное исследование уровня развития физических качеств показало высокую связь физической подготовленности испытуемых с показателями антропометрии и соматотипа. В границах исследуемого возраста наблюдается различный уровень развития скоростных, скоростно-силовых качеств, гибкости и выносливости студентов, обладающих различными антропометрическими показателями. Проведенное тестирование уровня развития физических качеств выявило, что испытуемые, относящиеся к нормостеническому соматическому типу, имеют на 9,3% достоверно лучшие результаты выполнения скоростных упражнений, на 15,7% – силовых упражнений, на 8,6% – упражнений на выносливость, чем студенты астенического и гиперстенического типов телосложения.

В соответствии с выявленными соматическими типами студентов были разработаны дифференцированные программы тренировки в группах, различающихся индивидуальными типами телосложения. Каждая из программ отличалась преимущественной направленностью на развитие физических качеств, отстающих в развитии. В рамках учебного занятия по физической культуре отводилось до 30% учебного времени на физическую тренировку по программе индивидуального развития физических качеств.

Эффективность программы оценивалась по величине прироста уровня развития физических качеств на окончание учебного года.

### РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В педагогическом эксперименте приняли участие 86 студентов 1-го курса. В группу испытуемых, относящихся к нормостеническому (НСТ) соматическому типу, вошли 34 студента, относящихся к астеническому (АСТ) и гиперстеническому (ГСТ) типу телосложения – 52 студента. Результаты эксперимента представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты выполнения студентами физических упражнений на протяжении учебного года ( $\bar{x} \pm m$ )

Упражнение	Группа НСТ		Группа АСТ и ГСТ	
	Начало обучения	Окончание 1-го курса обучения	Начало обучения	Окончание 1-го курса обучения
Бег на 3000 м	825±11,8	808±12,6	888±10,2	836±12,4
Бег на 100 м, с	14,9±1,5	14,3±1,3	15,6±2,4	15,0±1,6
Подтягивание на перекладине, кол-во раз	7,8±0,2	8,4±0,2	3,6±0,4	7,8±0,3

Анализ данных таблицы показывает, что при организации физического воспитания на основе дифференцированных программ тренировки различия в уровне физической подготовленности студентов, относящихся к различным соматическим типам, минимизируются. Несмотря на повышение уровня подготовленности студентов нормостенического типа телосложения, отставание от них студентов астенического и гиперстенического типов телосложения уменьшилось. Если в начале учебного года различия в уровне подготовленности между группами студентов различного типа телосложения составлял 10-20%, то по окончании учебного года отставание снизилось до 4-7%. Причинами снижения различий между группами и повышения общего уровня физической подготовленности студентов явилась реализация обучения, направленного на субъектное развитие физических качеств.

### ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Результаты проведенного исследования дают основание полагать, что методика физической тренировки студентов, основанная на учете индивидуального типа телосложения, определяет оздоровительную и прикладную направленность процесса физического воспитания, индивидуальные траектории физического развития, формирование мотивов студенческой молодежи к занятиям физической культурой.

Физические качества могут эффективно развиваться в том случае, если они обусловлены существенными изменениями и совершенствованием морфологических показателей у каждого индивидуума, происходящими под воздействием должного объема

общеобразовательных и специально-подготовительных упражнений.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Лобанов, Ю.Я. Функции физкультурно-образовательной среды вуза в реализации индивидуально-ориентированной модели обучения / Ю.Я. Лобанов, А.О. Миронов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 8 (150). – С. 60-65.
2. Сравнительная характеристика физиологических показателей способов плавания под водой / Ю.Я. Лобанов, О.Е. Понимасов, К.А. Грачев, А.О. Миронов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 2 (144). – С. 119-121.
3. Лобанов, Ю.Я. Выбор стратегии поведения в конфликтной ситуации в процессе социализации девушек-курсантов в военно-учебном заведении / Ю.Я. Лобанов, К.Н. Дементьев, О.Н. Устинова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 6 (148). – С. 259-263.
4. Характер проявления физических качеств в зависимости от типологических особенностей конституции студентов / Ю.Я. Лобанов, В.Н. Коваленко, О.В. Миронова, А.В. Токарева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 2 (156). – С. 122-126.
5. Методика тренировки студентов с низким уровнем физической подготовленности / Ю.Я. Лобанов, В.Н. Коваленко, О.В. Миронова, О.Н. Устинова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 2 (156). – С. 126-130.
6. Лобанов, Ю.Я. Методология концепции личностно-направленной физической культуры / Ю.Я. Лобанов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 4 (158). – С. 194-198.

#### REFERENCES

1. Lobanov, Yu.Ya. and Mironov, A.O. (2017), "Functions of the educational and physical environment of the university in the implementation of an individual-oriented model of learning", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 150, No. 8, pp. 60-65.
2. Lobanov, Yu.Ya., Ponimasov, O.E., Grachev, K.A. and Mironov, A.O. (2017), "Comparative characteristics of physiological parameters of underwater swimming technique", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 144, No. 2, pp. 119-121.
3. Lobanov, Yu.Ya., Dementiev, K.N. and Ustinova, O.N. (2017), "The choice of the strategy of behavior in conflict situations during female cadet's socialization in the military education institution", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 148, No. 6, pp. 259-263.
4. Lobanov, Yu.Ya., Kovalenko, V.N., Mironova, O.V. and Tokareva, A.V. (2018), "Character of management of physical quality depending on the typological features of the constitution of students", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 156, No. 2, pp. 122-126.
5. Lobanov, Yu.Ya., Kovalenko, V.N., Mironova, O.V. and Ustinova, O.N. (2018), "Character of management of physical quality depending on the typological features of the constitution of students", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 156, No. 2, pp. 126-130.
6. Lobanov, Yu. Ya. (2018), "Methodology of concept of personal-directional physical culture", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 158, No. 4, pp. 194-198.

**Контактная информация:** [gua58@mail.ru](mailto:gua58@mail.ru)

*Статья поступила в редакцию 19.09.2018*

**УДК 796.82**

### **РЕАЛИЗАЦИЯ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ 7-10 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ БОРЬБОЙ В СПОРТИВНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУППАХ**

**Владимир Борисович Любимов, доцент,**

*Екатеринбургский институт физической культуры (филиал) УралГУФК, Екатеринбург*

#### **Аннотация**

В статье представлены результаты исследования, целью которого стало научное обоснование содержательного компонента инновационной технологии физической подготовки детей 7-10 лет,