

иметь психологическую страничку или колонку, где любой желающий может себя протестировать и узнать получше часть своей души или вообще, кто он. В образовании мы наблюдаем тотальную *психологизацию*: начиная от психологов-разработчиков учебных программ и методик и заканчивая школьными и детсадовскими психологами. Практически уже все проблемы с детьми в школе или детском саду должен решать именно психолог.

Всё это вместе – «забвение» тела ребёнка, психологизация воспитания и образования, навязанные нездоровые образы телесности, множащиеся индустрии по искусственному изменению физического облика – во-первых, приводит к тому, что из практики воспитания и образования исчезает знание о здоровом телесном созревании детей. Во-вторых, и это требует выстраивания соответствующей методологии и методики исследования, уже на уровне наблюдения очевидна взаимосвязь между нынешним характером двигательной активности и двигательного опыта детей и подростков и появлением новых «технологических» зависимостей, которые погружают ребёнка в виртуальное пространство и виртуальную активность.

СРЕДСТВА РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ

Андреев С.А.,

доцент

Уральская государственная юридическая академия

г. Екатеринбург

Аннотация. В статье рассматриваются эффективные средства развития скоростной и специальной выносливости, содействующие физической подготовке студентов, занимающихся легкой атлетикой на учебных занятиях. Приведены некоторые результаты исследований уровня двигательной подготовленности студентов.

Ключевые слова. Скоростная выносливость. Специальная выносливость. Быстрота. Контрольные нормативы. Физическая подготовка.

Abstract. The article deals with an effective means of developing speed and special endurance, promote physical fitness of students involved in athletics in the classroom. Some results of studies the level of motor readiness of students.

Keywords. Speed endurance. Special endurance. Speed. Benchmarking. Physical training.

Контроль физической подготовленности студентов, определяющийся по стандартным нормативам, является актуальной проблемой. Наиболее жизненно важными являются нормативы в беге на 100 м и 3000 м, что содействует развитию скоростной и специальной выносливости.

В беге на средние и длинные дистанции часто наблюдается прекращение роста результатов, несмотря на большой объем работы и хорошие физические кондиции, проявляющиеся в таких способностях, как выносливость у студентов.

Анализ динамики контрольных нормативов студентов УрГЮА показывает, что самый низкий прирост в спортивных результатах у студентов 1-2 курсов наблюдается в беге на 2000 м и 3000 м. У многих студентов к концу 3 курса идет снижение результата при выполнении этого норматива, в том числе у студентов – спортсменов, особенно игровых видов спорта.

Это во многом объясняется недостатком в существующей системе воспитания выносливости. Как известно, по этой системе спортсмен должен выполнять упражнения: длительный бег в равномерном темпе или пробегание длинных отрезков, используя повторный метод. Но, выполнение одного и того же упражнения на каждом занятии приводит к образованию определенного «барьера», в результате которого наступает адаптация организма к нагрузкам и показателям выносливости не растут.

По данным Л.П. Матвеева, М.Я. Набатниковой, Ф.А. Сулова существует 5 основных методов развития выносливости, с помощью которых можно избежать прекращения роста результатов.

Первый метод – равномерный: длительный бег с умеренной скоростью развивает преимущественно аэробные возможности; такой бег способствует развитию главным образом общей выносливости спортсмена.

Второй метод – повторный: бег на одну и ту же дистанцию с повторением от 5 до 10 раз в чередовании с отдыхом до полного восстановления.

Третий метод – интервальный: бег на одну и ту же дистанцию или различные отрезки со строго регламентированным временем отдыха.

Четвертый метод – переменный: бег на одну и ту же дистанцию с изменением темпа или пробегание различных отрезков через определенный интервал времени.

Пятый метод – «фартлек»: кроссовый бег с ускорениями на различные отрезки с переменной скоростью.

В УрГЮА был проведен годичный педагогический эксперимент, в котором участвовали студенты 1-3 курсов (юноши). В содержание эксперимента было включено использование пятого метода, а именно «фартлек» (кросс 3-5 км с ускорением от 50 м до 400 м). За время эксперимента со студентами опытной группы в 28 учебных занятиях (из 60 по учебному плану) включалось это средство развития выносливости после выполнения комплекса общеразвивающих упражнений.

Затем после активного отдыха, выполнялась работа в аэробном режиме от 1,5 до 2 км. В конце учебного года все студенты опытной группы имели значительный результат в беге на 3000 м. В среднем студенты 2 курса улучшили результат в учебном году на 26 сек., студенты 3 курса на 34 сек. Средний показатель по времени составил у 2 курса – 12 мин. 35 сек., у 3 курса – 12 мин. 41 сек.

В контрольной группе 2 курса прирост результатов составил всего лишь на 8 сек., а на 3 курсе произошло снижение на 6 сек. Средний по времени у 2 курса – 13 мин. 15 сек., у 3 курса – 13 мин 25 сек.

Проведение исследования подтвердили целесообразность использования метода «фартлека» на учебных занятиях для улучшения результатов в развитии выносливости.

Тренировочная нагрузка в развитии выносливости может выполняться всеми пятью методами, но более эффективным является кроссовая подготовка с ускорениями, т.е. метод «фартлек».

В беге на короткие дистанции часто наблюдается прекращение роста результатов, несмотря на большой объем работы и хорошие физические кондиции, проявляющиеся в быстроте у студентов. Анализ динамики контрольных нормативов студентов УрГЮА показывает, что самый низкий прирост в спортивных результатах у студентов 2-3 курсов наблюдается в беге на 100 м.

У многих студентов к концу 3 курса идет снижение результата при выполнении этого норматива, в том числе у студентов-спортсменов, особенно игровых видов спорта и даже у легкоатлетов.

Это во многом объясняется недостатком в существующей системе воспитания быстроты. Как известно, по этой системе спортсмен должен выполнять следующие упражнения на максимальных скоростях. Основной метод тренировки при этом повторный. Паузы отдыха между попытками делаются продолжительными. Это имеет цель, чтобы следующая попытка проходила без снижения скорости.

Но многократное выполнение одного и того же упражнения приводит к образованию отрицательного двигательного стереотипа – «скоростного барьера»

По данным В. Филина, В. Алабина, Т. Юшкевича, существуют три основных метода тренировки, с помощью которых можно избежать образования «скоростного барьера».

Первый метод – повторное применение скоростно-силовых упражнений с использованием прыжков и прыжковых упражнений без отягощений с ними. Упражнения с отягощениями следует выполнять с таким расчетом, чтобы по форме и характеру они соответствовали движениям, свойственным основному спортивному навыку.

Но применение спортивно-силовых упражнений не позволяет существенно повысить уровень мышечной силы, существенным образом влияющей на проявление скоростных способностей, так как воздействие на нервно-мышечный аппарат непродолжительно. Поэтому целесообразно применять выполнение упражнений с большими отягощениями, но с меньшей скоростью движений.

Второй метод – выполнение упражнений в максимально быстро темпе. При определении числа повторений следует стремиться к тому, чтобы каждое из них можно было бы выполнять с максимальной скоростью свободно, без лишних напряжений.

Третий метод – облегчений внешних условий при выполнении скоростных упражнений. Это достигается путем уменьшения длины дистанции или выполнение беговых упражнений с горы (под уклон).

В УрГЮА был проведен годичный эксперимент, в котором участвовали студенты 2-3 курсов (юноши). В содержание эксперимента было включено использование третьего метода, а именно бег на 30-60 м с горы (под уклон 7-10 градусов) с интервалом отдыха 3-5 минут. За время эксперимента со студентами опытной группы в 48 учебных занятиях (из 66 по плану в учебном году) включалось это средство развития быстроты после выполнения комплекса общеразвивающих упражнений.

А затем, после активного отдыха, выполнялась работа на выносливость (бег в аэробном режиме от 3 до 5 км). В конце учебного года все студенты опытной группы имели значительный прирост результата в беге на 100 м. В среднем студенты 2 курса улучшили результат в учебном году на 0,6 сек., студенты 3 курса на 0,4 сек. Средний показатель по времени составил у 2 курса – 13,6 сек., у 3 курса – 13,8 сек.

В контрольной группе 2 курса прирост результата составил всего лишь 0,1 сек., а на 3 курсе произошло снижение на 0,2 сек. Средний по времени у 2 курса – 14,1, у 3 курса – 14,3.

Проведение исследования подтвердили целесообразность использования метода выполнения упражнений в облегченных условиях (бег с горы) на учебных занятиях для преодоления «скоростного барьера».

Тренировочная нагрузка в развитии быстроты может выполняться повторным или интервальным методом в сериях 2 по 200 м или 4 по 100 м с равномерной или возрастающей интенсивностью.

Ввиду весьма значимой актуальности поставленного вопроса на протяжении нескольких лет нами были проведены педагогические наблюдения по изучению методики преодоления «скоростного барьера» ряда тренеров-преподавателей УрГПУ и УРФУ (В. Швецов, М. Махов, А. Ясников, Е. Матвеева), которые используют данный метод в работе со студентами-спортсменами высокой квалификации.

ЙОГА – ОДНА ИЗ ДРЕВНЕЙШИХ СИСТЕМ ОЗДОРОВЛЕНИЯ

Мягкоступова Татьяна Васильевна, старший преподаватель,

Блохин Александр, студент группы ФК-509

Российский государственный профессионально-педагогический университет

г. Екатеринбург

Аннотация. Статья содержит теоретические и методические материалы по проблеме использования упражнений и методик йоги, позволяющих реализовать свой внутренний потенциал, раскрыть заложенные в каждом человеке колоссальные физические и ментальные способности, поддерживать себя в прекрасной физической форме.

Ключевые слова: Йога, учителя древности, личностное развитие, «Йога сутры Патанджали», виды йоги, гармония, осознание, духовное развитие.

Abstract. The article contains a theoretical and methodological materials on the issue of yoga exercises and techniques, allowing to realize their inner potential and reveal inherent in every human being huge physical and mental abilities, to keep yourself in good physical shape.

Index terms: Yoga, the ancient teacher, personal development, "Yoga Sutras of Patanjali", types of yoga, harmony, understanding and spiritual development.

Йога – это целостное и многогранное учение о познании себя и окружающего мира, имеющее тысячелетнюю историю. В древности она была крайне закрытой системой, поскольку техники и практики были очень сильными и давали реальное могущество. Йога – наука очень конкретная, в ней много конкретных упражнений и методик, позволяющих реализовать свой внутренний потенциал, раскрыть заложенные в каждом человеке колоссальные физические и ментальные способности, поддерживать себя в прекрасной физической форме. Занимаясь йогой, человек выходит из «серых будней» в новый, совершенно фантастический и волшебный мир, становится все более открытым, искренним, добрым, начинает жить более яркой, насыщенной, полноценной жизнью. Учение не только помогает улучшить физическое здоровье, обрести сильное, стройное, выносливое тело, но и позволяет полностью реализовать себя во всех сферах жизни – в работе и учебе, в карьере и бизнесе, в семейных и межличностных отношениях, в профессиональном и личностном развитии и многих других областях человеческой деятельности. Это подарок Вселенной, оставленный нам учителями древности, которые уже достигли всех целей,