

УДК 796.07

МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ СКОРОСТНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ИГРОВЫМ МЕТОДОМ У СПОРТСМЕНОВ МАССОВЫХ РАЗЯДОВ НА СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ ТРЕНИРОВКИ

*Сиваков Владимир Владимирович, аспирант,
Южно-Уральский государственный гуманитарно-
педагогический университет,
г. Челябинск, Россия*

Аннотация. В материалах рассматривается методика воспитания скоростной выносливости спортсменов массовых разрядов игровым методом на специально-подготовительном этапе тренировки.

Ключевые слова: спортсмен, игровой метод, скоростная выносливость, методика, специально-подготовительный этап тренировки.

Abstract. Materials consider the technique of education of high speed endurance of mass categories athletes by a game method in special preparatory stage of training.

Keywords: athletes, game method, speed endurance, technique, special preparatory stage of training.

Актуальность. Игровой метод не предусматривает неоптимальную физическую нагрузку, недостаточный уровень физической подготовки, повышенный уровень заболеваемости, отсутствие контроля функционального состояния, которые снижают интерес у спортсменов к учебно-тренировочной деятельности [1,8]. У спортсменов контроль функционального состояния в игровом методе осуществляется несистематично, а иногда совсем отсутствует во время выполнения физической нагрузки, что способствует утомлению, переутомлению, перенапряжению систем и функций организма [9,10].

Цель исследования: воспитание игровым методом скоростной выносливости у спортсменов массовых разрядов в учебно-тренировочной деятельности.

Задачи исследования: обосновать игровой метод в воспитании скоростной выносливости у спортсменов.

Результаты исследования и их обсуждение. Если игровой метод имеет ограничение в дозировании физической нагрузки в воспитании физических качеств, с одной стороны, это является недостатком, так как в применении он не выполняет развивающие, восстанавливающие функции спортивных занятий в системе физической нагрузки, педагогического контроля, методов воспитания общих и специальных физических качеств. С другой стороны, применение игрового метода приводит к утомлению, переутомлению, перенапряжению спортсменов.

Рассмотрение недостатков игрового метода позволит улучшить учебно-тренировочный процесс спортсменов. Планирование физической нагрузки в

воспитании физических качеств у спортсменов на основе игровых правил снижает эффективность и результативность игрового метода по причине отсутствия объективного контроля и оценки функционального состояния.

Необходимо отметить, что нестрогая регламентационная деятельность игрового метода может иметь применение только в проведении разовых эмоционально-увеселительных физкультурных игр, эстафет, физкультурных праздников, а для целенаправленной системной работы в повышении функциональных систем, физической подготовленности метод не подходит для спортивной деятельности. Представим строго регламентированные действия игрового метода и подтвердим эффективность в продолжительности игровых действий в соответствии с функциональными возможностями спортсменов в учебно-тренировочной деятельности. У спортсменов в учебно-тренировочной деятельности, очень часто при выполнении физической нагрузки интервал отдыха является необоснованным. После физической нагрузки дается отдых две–три минуты для группы в одной серии при воспитании скоростных способностей, но не учитывается индивидуальный критерий восстановления. В игровой деятельности определяется механизм развития энергообеспечения, который может быть различным в зависимости от того, какие физические качества воспитываются.

Необходимо отметить, что развивающий эффект создается не только физической нагрузкой, физическими упражнениями, но и интервалом отдыха. У спортсменов интервал отдыха прекращает развивать тренировочный эффект в том случае, если после выполняемой физической нагрузки они восстанавливаются в течение 25-30 секунд первой минуты от 175-185 до интервала отдыха в начале полного, а потом жесткого. Адаптационное приспособление спортсменов к выполняемой физической нагрузке подтверждается результатом пульса после сна в течение двух-трех дней на аналогичную физическую нагрузку. Если восстановление осуществляется за 30 секунд, повышают интервал отдыха, согласно адаптационному восстановлению ординарного и жесткого типа интервалов отдыха.

В заключение отметим, что игровой метод применяется наиболее эффективно в воспитании скоростной выносливости в том действии, если неоптимальное игровое действие упреждается на более раннем этапе выполнения, а физическая нагрузка выполняется согласно строгой регламентации. При этом необходимо отметить, что развивающая физическая нагрузка при воспитании скоростной выносливости у спортсменов считается при пульсе от 175 до 185 уд/мин. Восстановление для каждого спортсмена является индивидуальным за определенное время от максимальной величины пульса до установленного интервала отдыха.

ЛИТЕРАТУРА

1. Байгужин П.А., Байгужина О.В. Адаптивно-компенсаторная реакция организма студентов в условиях ментального стресса / П.А. Байгужин, О.В. Байгужина: монография. – Челябинск: ЮУрГГПУ, 2015. –199с.

2. *Байгужин П.А., Данекина Ю.С., Байгужина О.В.* Психомоторные показатели под влиянием дозированной умственной нагрузки у студенток с различной подвижностью нервных процессов / П.А. Байгужин, Ю.С. Данекина О.В. Байгужина // Эколого–физиологические проблемы адаптации: материалы XVII Всероссийского симпозиума. – М.: РУНД, 2017. –С. 18–19.

3. *Белоусова Н.А.* Влияние физической культуры на состояние стрессустойчивости студенток с отклоняющейся архитектоникой позвоночника / Н.А. Белоусова, Н.В. Мамылина, А.А. Семченко // Теория и практика физической культуры. – 2017. – №11. – С. 45–48.

4. *Долгова В.И.* Психофизиологические детерминанты готовности к инновационной деятельности / В.И. Долгова // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – Челябинск, 2013. – № 12. – С. 17–24.

5. *Камскова Ю.Г.* Особенности механизмов адаптации юных спортсменов в ациклических видах спорта / Ю.Г. Камскова // Теория и практика физической культуры. – 2007. – №10. – С. 29–34.

6. *Михеев А.И., Сиваков В.И.* Значение физического воспитания в снижении агрессивности и тревожности в поведении младших подростков / А.И. Михеев, В.И. Сиваков // Теория и практика физической культуры». – 1993. – № 2. – С. 21–22.

7. Молекулярно-генетическая детерминация функциональной работоспособности единоборцев разных квалификаций / М.С. Терзи, Е.В. Леконцев, Д.А. Сарайкин, В.И.Павлова, Ю.Г. Камскова // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 7. – С. 21– 24.

8. Психофизиологические детерминанты спортивного мастерства единоборцев / М.С. Терзи, Д.А. Сарайкин, В.И.Павлова, Ю.Г. Камскова // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 12. – С. 66–70.

9. *Павлова В.И.* Здоровье и физическая культура населения как основа воспроизводства человеческой общности / В.И. Павлова, Б.С. Павлов, Д.А.Сарайкин // материалы IX Междунар.науч-практ.конф.: «Здоровьесберегающее образование–залог безопасной жизнедеятельности молодежи: проблемы и пути решения» под науч. ред. З.И. Тюмасевой. –Челябинск: ЮУрГГПУ, 2016. – С. 121–125.

10. *Сиваков, В. И.* Квантовый метод в повышении энергосистемы спортсменов / В.И. Сиваков, Д.В. Сиваков, В. В. Сиваков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – Т. 142. – № 12. – С. 116–120.

THE LITERATURE

1. Baiguzhin P.A., Baiguzhina O.V. Adaptively compensatory reaction of the body of students in condition of mental stress / P.A. Baiguzhin. O.V. Baiguzhina Monograph. – Chelyabinsk YUrGGPU. 2015. – 199 p.

2. *Baiguzhin P.A., Danekina Yu.S., Baiguzhina O.V.* Psychomotor indicators under the influence of the dosed intellectual loading at students with various mobility of nervous processes / P.A. Baiguzhin, Yu.S. Danekina of O.V.

Bayguzhin//Ekologo-fiziologichesky problems of adaptation: materials XvII All-Russian symposium. – M.: RUND, 2017. – P 18-19.

3. *Belousova N.A.* The influence of physical activity on the state of stress resistance of female students with deviating architectonics of the spine/ N.A. Belousova., N.V.Mamilina, A.A. Semchenko // Theory and practice of physical culture. – 2017. – № 11. – p. 45–48.

4. *Dolgova V.I.* Psychophysiological determinants of rediness for innovation / V. I. Dolgova // Vestnik of the Chelyabinsk State Pedagogical Unversity. – Chelyabinsk, 2013. – № 12. – p. 17–24.

5. *Kamskova U.G.* Features of adaptation mechanisms for young athletes in acyclic sports / U.G.Kamskova and oth. // Theory and practice of physical culture. – 2007. – №10. – p.29–34.

6. *Micheev A.I., Sivakov V.I.* The importance of physical education in reducing aggressiveness and anxiety in the behavior of younger adolescents. A.I. Mikhcheev, V.I. Sivakov // Theory and practice of physical culture. – 1993. – №2. – p.21–22.

7. Molekulyarno-geneticheskaya determinatsiya funktsionalnoy rabotosposobnosti edinobortsev raznykh kvalifikatsiy [Molecular genetic determination of functional performance of combatants of different skill levels / Terzi M.S., Lekontsev E.V., Saraykin D.A. Teoriya i praktika fiz. kultury, 2016, no. 7, pp. 21–24.

8. Psikhofiziologicheskie determinanty sportivnogo masterstva edinobortsev [Psychophysiological Determinants of Sports Skills of Combatants]/ Terzi M.S., Saraykin D.A., Pavlova V.I., Kamskova J.G. Teoriya i praktika fiz. kultury, 2014, no. 12, pp. 66– 70.

9. *Pavlova V.I.* Health and physical culture of the population as the basis for the reproduction of human community / V.I. Pavlova, B.S. Pavlov, D.A. Sarajkin // material IX international scientific practical conference “Health saving education is the guarantee of safe life of youth: problems and methods of solution” under the scientific editorship Z.I. Tumasevij. – Chelyabinsk: UYrGGPY, 2016. – p.121–125.

10. *Sivakov, V. I.* Kvantovyyj method v povyshenii ehnergosistemy sportsmenov [Quantum method in increasing the energy system of athletes] / V. I. Sivakov, D.V. Sivakov, V. V. Sivakov // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. – 12 (142). – 2016. – P. 116-120.