

5. *Давыдов В. Ю.* Методика преподавания оздоровительной аэробики: Учебное пособие / В. Ю. Давыдов, Т. Г. Коваленко, Г. О. Краснова. Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та, 2004. 124 с.

6. *Отличие* спортивной аэробики от оздоровительной [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://vuzlit.ru/349162/otlichie_sportivnoy_aerobiki_ozdorovitelnoy (Дата обращения 11.12.2017)

THE LITERATURE

1. *8 facts about aerobics* [An electronic resource]. Access mode: <https://www.kleos.ru/fitness/8-faktov-ob-aerobike/> (Date of the address 12/11/2017)

2. *Influence of occupations aerobics on a physical condition of an organism of students: methodical developments* / сост.: О.П. Kuznetsova, N.V. Shamshina, E.V. Golyakova. Tambov: Public Educational Institution of Higher Professional Training TGTU publishing house, 2011. 24 p.

3. *Milovidov V.K.* Improving aerobics: Methodical recommendations about studying of a course / V.K. Milovidov, A.Z. Misharov, A.Yu. Ryabov; УрСЭИАТиСО. Chelyabinsk, 2006. 44 p.

4. *Udalova E. P.* Aerobics for independent occupations of students of higher educational institutions: educational and methodical grant / E.P. Udalova, N.V. Yuzhakova. VO Volgograd branch FGBOU "Russian academy of national economy and public service". Volgograd: Publishing house of the RANEPА Volgograd branch, 2016. 85 p.

5. *Davydov V. Yu.* Technique of teaching improving aerobics: Manual / V.Yu. Davydov, T.G. Kovalenko, G.O. Krasnova. Volgograd: Volgogr publishing house. state. un-that, 2004. 124 p.

6. *Difference of sports aerobics from improving* [An electronic resource]. Access mode: https://vuzlit.ru/349162/otlichie_sportivnoy_aerobiki_ozdorovitelnoy (Date of the address 12/11/2017)

УДК 796.431

ОЦЕНКА СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ ПРЫГУНОВ

*Косихин Виктор Петрович, доктор педагогических наук, доцент,
Московский городской педагогический университет, г. Москва*

*Сокунова Светлана Феликсовна, доктор педагогических наук, профессор
Ульяновский государственный университет,
г. Ульяновск, Россия*

Аннотация. Оперативная оценка соревновательной деятельности прыгунов с использованием инновационных технологий дает общую оперативную характеристику соревновательной подготовленности прыгунов позволяет оценить их техническую подготовленность, сравнить индивидуальные

показатели с показателями соревновательной деятельности лучших прыгунов, и на этой основе правильно подобрать управляющие и корректирующие тренировочные воздействия.

Ключевые слова: контроль, соревновательная деятельность, легкоатлеты прыгуны, мультипликативный метод

Annotation. The operative estimation of competition activity of jumpers with the use of innovative technologies gives general operative description to competition preparedness of jumper allows to estimate their technical preparedness, compare individual indexes to the competition performance of the best jumpers indicators, and on this basis it is correct to pick up managing and correcting training influences.

Keywords: control, competition activity, athletes are jumpers, multiplicative method

Актуальность. За последние 10 - 15 лет в связи с усилением допинг-контроля в легкой атлетике наблюдается тенденция стабилизации и даже некоторого снижения уровня результатов победителей крупнейших соревнований в легкоатлетических прыжках. Таким образом, наблюдается очевидное противоречие между значительным увеличением затрат времени и средств на обеспечение роста спортивного мастерства и стабилизацией и даже снижением результатов мирового уровня. Разрешение данного противоречия представляется возможным благодаря оптимизации тренировочного процесса, повышению эффективности управления подготовкой высококвалифицированных прыгунов на основе современных инструментальных методик.

Научный подход к построению тренировочного процесса на основе идей научного управления предъявляет требование точной количественной характеристики всех сторон подготовленности спортсменов. Эффективность построения тренировки зависит от количественного выражения структуры подготовленности и соревновательной деятельности спортсменов, состояния основных функциональных систем организма, задействованных в данном виде спорта.

Это позволяет более точно и объективно подходить к планированию тренировочного процесса квалифицированных прыгунов и прыгуней, с большей вероятностью достигая запланированного уровня максимальной соревновательной готовности ко времени главных стартов сезона [1, 2].

Методика и результаты исследования. Разработанная комплексной научной группой сборной команды страны по легкой атлетике (группа прыжков) обобщенная методика оперативной оценки соревновательной деятельности прыгунов с использованием современных компьютерных технологий дает общую оперативную характеристику соревновательной подготовленности прыгунов позволяет оценить их техническую подготовленность, сравнить индивидуальные показатели с показателями соревновательной деятельности лучших прыгунов. Тренеры оперативно непосредственно после соревнований

получают информацию об основных показателях соревновательной деятельности прыгунов.

На этой основе тренеры смогут давать рекомендации по повышению эффективности и стабильности техники, наметить пути совершенствования технического и тактического мастерства прыгунов. Определение абсолютной эффективности техники прыгунов с помощью кинематических параметров требует использования инструментальных методик (фотодиодный хронометраж, скоростная видеосъемка, компьютер с программным обеспечением).

К сожалению, пока такая аппаратура, имеется только в распоряжении комплексных научных групп. В практической же работе тренера необходим постоянный контроль за техническим мастерством прыгунов.

Мультипликативный метод предусматривает оценку технического мастерства по степени реализации двигательного потенциала спортсмена в соревновательном упражнении. Оценка специальной физической подготовленности целесообразно проводить непосредственно до (за 5-7 дней) или после соревнований.

Результат, показанный спортсменом в соревнованиях, отнесенный к двигательному потенциалу прыгуна, позволяет оценить техническую подготовленность спортсмена:

$$КЭт = СР / ДП$$

На этапе технической подготовки и в соревновательном периоде, когда начинается соревновательная практика и необходима точная количественная оценка уровня технического мастерства прыгунов. Данная методика органически вписывается в тренировочный процесс, поскольку оценка специальной физической подготовленности с использованием контрольных упражнений входит в процедуру этапного контроля [6].

Показателями соревновательной деятельности спортсменов (сборной команды легкоатлетов-прыгунов) являлись:

- 1 - соревновательный результат прыгуна;
- 2 - фактическая длина прыжка – фактическая максимальная длина прыжка в соревнованиях с учетом недоступа (не обязательно лучшая зачетная попытка);
- 3 - реализация соревновательных возможностей – отношение соревновательного результата к фактической длине прыжка в лучшей попытке соревнований;
- 4 - разброс результатов – разность между лучшей и худшей из соревновательных попыток;
- 5 - % удачных попыток – количество попыток от общего числа попыток в основных соревнованиях, входящих в 5-процентный диапазон от лучшего результата соревнований;
- 6 - средний результат удачных попыток – средний результат попыток, входящих в 5-процентный диапазон от лучшего результата соревнований;

7 - разброс попадания на брусок - разброс попадания на место отталкивания во всех попытках (с учетом заступов);

8 - количество шагов разбега – количество шагов в разбеге прыгуна в его лучшей попытке;

9 - скорость предпоследних 5 м разбега – скорость на участке разбега с 6-го по 11-ый м от линии для отталкивания в лучшей попытке;

10 - скорость последних 5 м разбега – скорость на участке разбега с 1-го по 6-ой м от линии для отталкивания в лучшей попытке;

11 - разность скоростей на участках – разность скорости на последнем и предпоследнем 5- метровом участке разбега (характеризует набегание на планку);

12 - разброс скорости разбега – разность между наибольшей и наименьшей скоростью на последнем участке разбега во всех попытках (характеризует стабильность выполнения фазы разбега);

13 - максимальная скорость в разбеге – показатель максимальной скорости на любом из участков разбега в любой из попыток (характеризует абсолютные скоростные возможности прыгуна);

14 - реализация скоростных возможностей – отношение скорости на последнем участке разбега в лучшей попытке к максимальной скорости прыгуна в разбеге (отношение показателя 10 к показателю 13);

15 - коэффициент реализации скорости разбега – отношение соревновательного результата к скорости на последнем участке разбега в лучшей попытке (характеризует уровень технической и специальной подготовленности прыгунов);

16 – показатель скорости ветра в лучшей попытке соревнований.

В то же время управление подготовкой квалифицированных спортсменов возможно только при наличии точной количественной информации о различных сторонах подготовленности атлетов. Это включает наличие научно разработанных модельных характеристик и нормативных показателей подготовленности, структуры и взаимосвязей технической и специальной физической подготовленности спортсменов [3, 4].

Для исследования структуры технической подготовленности прыгунов и прыгуний, выявления характерных связей в структуре техники этих прыжковых видов был проведен корреляционный анализ параметров технической подготовленности прыгунов и прыгуний. После статистической обработки параметров технической подготовленности квалифицированных прыгунов и прыгуний и определения информативных показателей, преимущественно определяющих результативность в виде, был проведен регрессионный анализ показателей технической подготовленности, который позволил разработать уравнения регрессии, на основе которых определены модельные характеристики технической подготовленности квалифицированных прыгунов и прыгуний в различных видах прыжков [5].

Закключение. Таким образом, применение инновационных методик, в частности, мультипликативного метода, в подготовке легкоатлетов (группа прыжки) позволяет оценить техническое мастерство по степени реализации двигательного потенциала спортсмена в соревновательном упражнении.

Анализ технической подготовленности, разработанные модельные характеристики технической подготовленности прыгунов и прыгуний позволяют выявить сильные и слабые стороны подготовленности спортсменов и на этой основе правильно подобрать управляющие и корректирующие тренировочные воздействия.

ЛИТЕРАТУРА

1. Запорожанов, В. А. Контроль в спортивной тренировке / В. А. Запорожанов. - Киев: Здоровья, 1988. - 144 с.
2. Креер, В. .А. Тройной прыжок. – М.: Физкультура и спорт, 1980. -151 с.
3. Косихин, В. П. Управление тренировочным процессом прыгунов-многоборцев с учетом их технико-физической подготовленности / В.П. Косихин, С.Ф. Сокунова // Культура физическая и здоровье. – 2009. – № 2(21). – С. 48-50.
4. Косихин, В. П. Составляющие комплексного контроля специальной подготовленности квалифицированных легкоатлетов-прыгунов / В.П. Косихин // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 12. – С. 20-24.
5. Косихин, В. П. Модельные характеристики специальной подготовленности прыгунов-многоборцев / В. П. Косихин, С. Ф. Сокунова // Здоровое поколение – основа качественного образования // Матер. Всерос. научно-практич. конф. – Ульяновск: УлГТУ, 2009. – С. 87-90.
6. Косихин, В. П. Этапный контроль специальной физической подготовленности прыгунов / В. П. Косихин, С. Ф. Сокунова //Актуальные проблемы теории и практики физической культуры и спорта // Матер. II Всерос. научно-практич. конф. – Ульяновск: УлГУ, 2008. – С. 127-129.

THE LITERATURE

1. Zaporozhanov, V.A. Control in the sporting training / of V.A. Zaporozhanov. Kyiv: Здоровья, 1988. - 144 p.
2. Kreer, V.A. the Triple jump. - M.: physical Education and sport, 1980. - 151 p.
3. Kosikhin, V.P. Management by the training process of jumpers-multiathlons taking into account their technique physical preparedness / V.P. Kosikhin, Sokunjva S.F. // Culture is physical and health. - 2009. - № 2(21). - С. 48-50.
4. Kosikhin, V.P. Constituents of complex control of the special preparedness of skilled athletes-jumpers / V.P. Kosikhin // Theory and practice of physical culture. - 2009. -№ 12. - С. 20-24.
5. Kosikhin, V.P. Model descriptions of the specialpreparedness of jumpers-multiathlons / V.P. Kosikhin, Sokunjva S.F. // Healthy generation is basis of quality education // Ulyanovsk: UIGTU, 2009. - С. 87-90.

6. Kosikhin, V.P. Stage control of the special physical preparedness of jumpers / V.P. Kosikhin, Sokunjva S.F. // Issues of the day of theory and practice of physical culture and sport // Ulyanovsk: UIGU, 2008. - С. 127-129.

УДК 796.035

ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ВУЗЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ

*Сапегина Татьяна Алексеевна, кандидат педагогических наук, доцент,
Российский государственный профессионально-
педагогический университет,
г. Екатеринбург, Россия*

Аннотация. Сохранение и укрепление здоровья является приоритетной задачей высшего образования. В статье рассматриваются возможности физической культуры для улучшения качества жизни студентов с ослабленным здоровьем.

Ключевые слова: физическая культура, студенты с ослабленным здоровьем.

Abstract. The preservation and promotion of health is a priority for higher education. The article discusses the ability of physical culture to improve the quality of life of students with the weakened health.

Index terms: physical education students with impaired health.

Главной целью высшего образования в современных условиях – это подготовка молодых специалистов в соответствии с новыми образовательными стандартами. Высшие учебные заведения должны обеспечить высокий уровень качества образования. Но стране нужны не только высококвалифицированные специалисты, но и здоровые, крепкие, полные сил молодые люди. Сохранение и укрепление здоровья будущих специалистов имеет общественную значимость, так как состояние здоровья молодого специалиста влияет на качество его труда.

Здоровье имеет в современной жизни большое социальное значение. Когда у молодого человека отменное здоровье, тогда свои биологические и социальные функции он будет выполнять с большей долей эффективности для общества [1].

Здоровье надо рассматривать как качество жизнедеятельности человека, оно характеризуется высоким уровнем адаптации к воздействию внешних факторов на организм человека и проявляется в виде состояния полного физического, психического и социального благополучия в различных видах деятельности.

Однако наблюдения показывают, что имеется тенденция к ухудшению показателей здоровья учащейся молодежи, количество здоровых студентов уменьшается, а количество студентов, имеющих хронические заболевания,