

универсиаде в г. Горки призерами среди девушек стали Носко Ирина и Горбачёва Екатерина. В шаге от призового места оказались Марчук Ольга и Алекперова Юлия.

Отметим, что сборная команда девушек БарГУ по пауэрлифтингу каждый год показывает достойные результаты на Республиканских соревнованиях, тем самым повышая имидж УО БарГУ, является примером для студентов, мотивируя их и вовлекая в физкультурно-оздоровительную деятельность.

Родоначалником и тренером сборной женской команды по пауэрлифтингу в БарГУ является преподаватель, мастер спорта по тяжелой атлетике — Левкевич Владимир Георгиевич.

Исходя из истории развития женского пауэрлифтинга в учреждениях высшего образования Республики Беларусь, можно сделать вывод, что женский пауэрлифтинг набирает все большую популярность среди студенческой молодежи. Это связано с тем, что от девушек не требуется предварительной подготовки для занятий пауэрлифтингом в отличие от других видов спорта, достаточно лишь наличие определенных биометрических данных и физических качеств.

В связи с этим, можно отметить, что количество участниц и их показатели, в соревнованиях растут с каждым годом. Несмотря на то, что пауэрлифтинг среди женщин достаточно молодой вид спорта, можно обозначить его дальнейшую перспективную тенденцию развития.

Литература

Муравьев В.Л. Пауэрлифтинг путь к силе / В.Л.Муравьев. М.: «Светлана П», 1998. 123 с.

УДК 796.352.4

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ БИАТЛОНА НА ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО МИНИ-ГОЛЬФУ USE OF ELEMENTS OF BIATHLON ON TRAINING CLASSES IN MINIGOLF

Лысов Е.А., магистрант,

Институт естествознания и спортивных технологий,

Московский городской педагогический университет

Lysov E.A., undergraduate, Institute of natural sciences and sports technologies,

Moscow city pedagogical university

LysovEA@mgpu.ru

Аннотация. Описывается опыт использования элементов биатлона на тренировочных занятиях по-спортивно мини-гольфу в учебных группах начальной подготовки. Допустимые объемы нагрузок определяются экспериментально. Сравниваются объемы тренировочных нагрузок с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по гольфу в зависимости их направленности. Установлено соотношение объемов нагрузок, осуществляемых в форме метода многократных повторений, игрового и

соревновательного метода. Описывается авторская методика повышения результативности в гольфе дисциплина мини гольф с использованием элементов биатлона. С ведением статистики выявлена эффективность данной методики.

Abstract. Experience of use of elements of biathlon on training classes in sports minigolf in educational groups of initial preparation is described. Admissible volumes of loadings are defined experimentally. Volumes of training loads are compared to requirements of the Federal standard of sports preparation for golf in dependence of their orientation. The ratio of volumes of the loadings, which are carried out in the form of the method of repeated repetitions, the game and competitive method, is established. The author's technique of increase in effectiveness in golf discipline minigolf with use of elements of biathlon is described. With maintaining statistics, the efficiency of this technique is revealed.

Ключевые слова: гольф, мини гольф, биатлон, спортивная тренировка, комплекс упражнений, комплексная тренировка, этап начальной подготовки, юношеский спорт, функциональное состояние.

Index terms: golf, minigolf, biathlon, sports training, set of exercises, complex training, stage of initial preparation, youthful sport, functional state.

Введение. В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта мини-гольф является спортивной дисциплиной, входящей в вид спорта гольф. Основные требования к спортивной подготовке по гольфу и мини-гольфу определяются требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки и Примерной программой спортивной подготовки по гольфу [7], рекомендованной к применению экспертным советом Минспорта РФ. Квалификационные требования и нормы к спортивному мастерству игроков в гольф и мини-гольф определяются Единой Всероссийской спортивной классификацией. Содержание этих нормативных документов определяется экспертами-специалистами на основании массовых наблюдений за ростом спортивного мастерства спортсменов, объемом, интенсивностью и направленностью тренировочных и соревновательных воздействий, как в России, так и за рубежом [8, 9]. По результатам таких педагогических наблюдений вырабатываются рекомендации по корректировке содержания Федерального стандарта спортивной подготовки, норм и требований ЕВСК, которые обновляются в каждом Олимпийском цикле. Эти нормативные документы определяют основное содержание подготовки игроков на многолетних ее этапах в зависимости от возраста, мастерства и пола спортсменов. Вместе с тем содержание спортивной подготовки в годичном цикле, а тем более, детальное содержание тренировки в разные периоды годичного цикла рассмотрены недостаточно полно. В фундаментальных трудах А.Н. Королькова [4, 8] рассмотрены общие принципы спортивной подготовки в гольфе и мини-гольфе на многолетних этапах и в годичном цикле, но детального описания и экспериментальных практических данных о содержании и эффективности тренировочных воздействий в отдельные периоды годичного цикла не приводится. По этой причине описание педагогического опыта и содержания тренировочных занятий в отдельные периоды годичного цикла

является актуальным. Ранее нами были проведены педагогические наблюдения и описан опыт проведения тренировочных занятий по мини гольфу: 1. на этапе начальной подготовки в специальный подготовительный период в условиях тренировочного сбора [10], 2. содержание тренировочных занятий по мини гольфу в детском спортивном лагере [11]. В настоящем исследовании нами приводится анализ внедрения комплекса упражнений с элементами биатлона в тренировочные занятия на этапе начальной подготовки по минигольфу в учебных группах начальной подготовки.

Основной проблемой организации спортивной работы является требования Федерального стандарта спортивной подготовки, который на этапе начальной подготовки предусматривает проведение 3-х тренировочных двухчасовых занятий в неделю при этом наполняемость группы начальной подготовки составляет 15 человек, что соответственно во время проведения тренировок в спортивном зале сокращает количество совершаемых игровых действий спортсмена, сокращает индивидуальное внимание тренера для корректировки выполнения технических действий, устранения ошибок при их совершении, уменьшает моторную плотность занятий. Данная ситуация требует комплексного подхода для организации тренировочного процесса и внедрения новых методов подготовки.

Задачи исследования. В связи с изложенными выше суждениями были определены следующие задачи исследования:

- определить содержание и допустимые объемы тренировочных нагрузок в условиях спортивного зала на этапе начальной подготовки;
- определить эффективность частной тренировочной методики повышения результативности в мини-гольфе с использованием соревновательных элементов биатлона.

Организация и методы исследования. Для решения указанных задач нами проводились педагогические наблюдения 20 юных игроков в мини-гольф в возрасте 8-10 лет. Наблюдаемый контингент еженедельно (три раза в неделю) участвовал в тренировках по физической подготовке, мини-гольфу и гольфу со специальным обучающим оборудованием [5] в условиях спортивного зала, оборудованного для занятий мини гольфом, гольфом, организованном на базе МБОУ «Школа №154» (г. Самара) в период с 01 сентября по 01 декабря 2018 г. Зал был оборудован ковровым покрытием с 18-тью лунками для миниатюр гольфа. Использовалось пластиковое оборудование для гольфа (SNEG, Шорт-гольф). В начале и по завершению исследования была проведена контрольная оценка количества попаданий в лунку, попадание в мишени SNEG, Шорт-гольфа. Результаты педагогических наблюдений еженедельно фиксировались в табличном виде в пакете Microsoft Excel и обрабатывались в статистической диалоговой системе Stadia 8.0.

Результаты исследования. При определении содержания и допустимых объемов тренировочных нагрузок в условиях спортивного зала, не приводящих к снижению мотивации, усталости, возникновения привыкания, снижения эффекта монотонии и однообразия, содержание тренировочных занятий в

течение недели чередовалось. Первая тренировка, как правило, была посвящена отработке игровых действий на минигольф поле: в соревновательном режиме в виде игры на счет ударов или на счет выигранных лунок с ограничением действия сенсорных систем или без ограничений [1]; или в отработке игры на отдельных лунках методом многократных повторений [2]; или в виде отработки ударов на отдельных лунках с использованием элементов биатлона. Вторая тренировка обычно была посвящена освоению технических действий в гольфе с использованием пластикового обучающего оборудования; или подвижным играм в спортивном зале.

Отработка технических действий с использованием элементов биатлона заключалась в игре на скорость выполнения удара, а именно по линии удара выставлялись мячи (в количестве 7-8 шт.) на одинаковом расстоянии друг от друга или на расстоянии 6 метров от лунки перпендикулярно линии удара так же на одинаковом расстоянии друг от друга (с отклонением от линии удара влево, право 1 метр). При этом перемещение спортсменов между этими мячами после их поражения осуществлялось быстрым перемещением (шаги и прыжки), далее спортсмену, выполнявшему задание не обходимо было максимально быстро восстановить расстановку мячей в каждом задании. Данные задания проводились на время индивидуальное и командное.

Всего за время исследования было осуществлено 30 таких круговых тренировок. За одну тренировку каждый спортсмен выполнял данные задания 10 раз. Нагрузка во время задания, которую преодолевали спортсмены на каждом занятии, была равна: прыжки - 60 метров, наклоны и приседания 100 раз, ротация туловища - 80 раз. Подсчитывалось количество технических действий, совершенных каждым спортсменом за тренировку.

Общий средний объем за три месяца тренировок для каждого спортсмена составил приблизительно 2400 технических действий, из них почти 2/3 в игровом и соревновательном режиме, что существенно снижает однообразие занятий, монотонию и утомление.

Средние результаты игры до применения методики с использованием элементов биатлона и после проведения тренировок в режиме биатлона составляют 1-2 попадания к 3-4 попаданиям. В результате проверки гипотезы «Есть различия между выборочными средними» установлено, что в результате применения методики повышения результативности игры и повышения количества технических действий с элементами биатлона, статистически значимые различия в результатах были достигнуты, в части увеличения попаданий в лунку (мишень) и соответственно в створ лунки.

Выводы. При определении содержания и допустимых объемов тренировочных нагрузок по мини гольфу в условиях спортивного зала установлено, что три тренировки в неделю с преимущественной направленностью на освоение основ техники совершения движений и совершенствование физических качеств общей продолжительностью 2 часа в день с применением авторской методики повышения результативности в гольфе,

дисциплине мини-гольф с использованием элементов биатлона на этапе начальной подготовки является допустимым.

Кроме того, установлено, что сочетание различных методов тренировки в виде метода многократных повторений, соревновательного и метода с использованием элементов биатлона в соотношении 33%, 33% и 34% представляется допустимым и эффективным. В результате проведенных педагогических наблюдений установлена эффективность частной тренировочной методики повышения результативности в мини гольфе с использованием соревновательных элементов биатлона. Определено, что в результате применения этой методики результаты игры улучшаются. При этом разности в результатах до и после применения этой методики являются и статистически значимыми, и педагогически важными.

Кроме того, выявлено, что примененная методика тренировки по мини гольфу существенно улучшает функциональное физическое состояние игроков. К перспективам дальнейших исследований в этом направлении можно отнести дальнейшие детальные экспериментальные педагогические наблюдения, направленные на определение содержания, объема, интенсивности и направленности тренировочных нагрузок в различных периодах спортивной подготовки в годичном цикле на разных этапах многолетней подготовки юных игроков в мини-гольф.

Литература

1. Аймалетдинов А.Р., Корольков А.Н. Оценка влияния мотиваций на спортивные результаты юных игроков в мини-гольф / А.Р. Аймалетдинов, А.Н. Корольков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2010. № 6. С. 36-40.

2. Влияние слухового восприятия игровых действий в мини-гольф на результативность их совершения / А.Н. Корольков и др. // Ученые записки Российского Государственного социального университета – 2016. Т.15, № 6 (169) . – С.158-166.

3. Гурьев С.В. Анализ различных методик физического воспитания студентов // С.В Гурьев. Гуманитарный научный вестник. - 2018. № 3. С. 20-26.

4. Корольков А.Н. Мини-гольф как интервальная гипоксическая тренировка / А.Н. Корольков // VI Международная научно-практическая конференция: «Экология. Здоровье. Спорт», Забайкальский государственный университет г. Чита. 20–21 мая 2015 года, С. 213- 216.

5. Корольков А.Н. Мини-гольф: теоретические и методические основы спортивной подготовки: монография / А.Н. Корольков // – М.: Эдитус, 2015. – 264 с. ISBN 978-5-00058- 310-4

6. Корольков А.Н., Климанова М.В. Определение порогов восприятия движений в суставах верхних конечностей / А.Н. Корольков, М.В. Климанова // Вестник Челябинского государственного университета. 2013. № 34 (325). С. 36-40

7. Корольков А.Н. Освоение техники действий в гольфе с использованием специальных комплектов клюшек из пластика: методическое пособие / А.Н. Корольков // – М.: Эдитус, 2016. – 110 с. ISBN 978-5-00058-438-5

8. Корольков А.Н. Педагогическая важность и статистическая значимость различий результатов педагогических экспериментов в спорте / А.Н. Корольков, В.Г. Никитушкин, Г.Н. Германов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. -2016. - № 1 (131). - С.111-116.

9. Корольков А.Н. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Гольф» / А.Н. Корольков и др. – М.: 2016. - 158 с. ISBN 978-5-905395-47-5

10. Корольков А.Н. Содержание многолетней подготовки юных игроков в гольф: монография / А.Н. Корольков, В.В. Верченев // Воронеж: «Научная книга», 2014. — 403 с. ISBN 978-5-4446-0430-4.

11. Корольков А.Н. Современные проблемы спортивной тренировки в гольфе / А.Н. Корольков, В.Г. Никитушкин // Вестник спортивной науки. - 2015. - N 1. - С.10-14.

12. Лысов Е.А. Опыт проведения и организация занятий по спортивному мини-гольфу в специальный подготовительный период / Е.А. Лысов и др. // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2017. № 1. С. 153-161.

13. Лысов Е.А. Содержание тренировочных занятий по мини-гольфу в детском спортивном лагере / Е.А. Лысов, Д.В. Правдин, В.А.Фесенко. // Современные здоровьесберегающие технологии. 2017. № 3. С. 44-51.

УДК 796.4:615.825-057.875

**ДИНАМИКА УЛУЧШЕНИЯ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ
СТУДЕНТОВ УРАЛЬСКОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО УНИВЕРСИТЕТА,
ПРИНАДЛЕЖАЩИХ К СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ
DYNAMICS OF IMPROVING THE HEALTH STATUS OF STUDENTS
OF THE URAL FEDERAL UNIVERSITY, BELONGING TO A SPECIAL
MEDICAL GROUP**

*Макарова Наталья Олеговна, кандидат химических наук, доцент,
Ягодин Валерий Владимирович, кандидат философских наук, доцент,
Уральский федеральный университет имени первого Президента
России Б.Н.Ельцина, г. Екатеринбург, Россия*

Makarova Natalya Olegovna

Candidate of Chemical Sciences, Associate Professor,

Yagodin Valery Vladimirovich

Candidate of Philosophy, Associate Professor,

Ural Federal University name after the first Russian President Boris

Yeltsin, Ekaterinburg, Russia

valeryyagodin@gmail.com

makarova.natala@bk.ru