

основанные на организации физкультурно-оздоровительной деятельности в группах степ-аэробики эффективны. Физическая работоспособность студенток, занимающихся степ-аэробикой значительно повысилась.

### Литература

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. / Б.А. Ашмарин – М.: Физкультура и спорт. 1998.
2. Бальсевич В.К. Здоровье в движении. / В.К. Бальсевич. - М.: Советский спорт, 1998.
3. Годик М.А. О методике тестирования физического состояния детей. / М.А. Годик, Т.А. Шанина, Г.Ф. Шитикова. – М.: «Тренер», 1998 г. - № 8.
4. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. / В.М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 1989.

УДК 123.456

## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ ВОСПИТАНИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЮНЫХ ПЛОВЦОВ С ГЛАЗНОЙ ПАТОЛОГИЕЙ IMPROVEMENT OF RAISING METHODS OF HIGH-SPEED ABILITIES OF YOUNG SWIMMERS WITH OCULAR PATHOLOGY

*Мурзагалин Тимур Шамилевич, кандидат медицинских наук, доцент;  
Кашафутдинов Марат Сабирович, кандидат педагогических наук, доцент;  
Крылова Светлана Владимировна, кандидат педагогических наук, доцент;  
Стерлитамакский филиал Башкирского государственного университета,  
г. Стерлитамак, Россия*

*Murzagalin Timur Shamilevich, Candidate of Medical Sciences, Docent;  
Kashafutdinov Marat Sabirovich, Candidate of Pedagogical Sciences, Docent;  
Krylova Svetlana Vladimirovna, candidate of pedagogical Sciences, Docent;  
Sterlitamak branch of Bashkir State University,  
Sterlitamak, Russia*

[ms511@bk.ru](mailto:ms511@bk.ru)

**Аннотация.** В данной статье обсуждается вопрос совершенствования методики воспитания скоростных способностей юных пловцов с глазной патологией. На материале исследования сделаны выводы по методике воспитания скоростных способностей юных пловцов с глазной патологией.

**Abstract.** This article discusses the issue of improving the methods of education of speed abilities of young swimmers with ocular pathology. On the material of the study conclusions on the method of education speed abilities of young swimmers with ocular pathology.

**Ключевые слова:** методика, скоростные способности, юные пловцы, глазная патология, воспитание.

**Index terms:** the method, the high-speed abilities, the young swimmers, ocular pathology, education.

**Актуальность.** По данным ВОЗ в настоящее время в мире имеется около 150 миллионов лиц со зрительными расстройствами. По данным Либман Е.С., Шаховой Е.В. за последние 20 лет численность незрячих увеличилась на 12 миллионов человек. Хватова А.В. считает, что в мире отмечается увеличение как общего числа инвалидов по зрению, так и доли их среди детского населения. Инициатива ВОЗ направлена на борьбу с заболеваниями глаз, которые поддаются профилактике и лечению [2].

Орган зрения представляет собой важнейший орган чувств. Миопия является одной из главных причин глазной патологии в мире у детей и юношей. Миопия - это заболевание глаз, самое распространенное, более известное как близорукость. Детская слепота, инвалидность и слабовидение являются одной из наиболее актуальных медико-социальных проблем [3].

В настоящее время серьезное внимание уделяется адаптивному спорту, в том числе и спорту инвалидов по зрению. В связи с этим большую актуальность приобретает вопросы методики воспитания физических качеств у детей и подростков с различной патологией [5].

Большое место в системе тренировки юных спортсменов отводится скоростной подготовке. Исследования Верхошанского Ю.В., Гордон С.М., Никитушкина В.Г., Филина В.П. и других позволили установить, что наиболее эффективными средствами для воспитания скоростных качеств являются упражнения скоростно-силового и силового характера, выполняемые с малым отягощением и с большей быстротой. Данные многих ученых показывают, что развивать скоростные качества необходимо с детского и юношеского возраста [4].

Усилие исследователей направлено на изучение возрастной динамики скоростных качеств у детей и юношей, занимающихся в спортивных школах.

Разработка методики воспитания физических качеств имеет важное значение в теории и практике спорта, и в частности плавания. Однако, вопросы скоростной подготовки юных пловцов с глазной патологией разработаны недостаточно.

Анализ научно-методической литературы показал противоречие между необходимостью повышения уровня скоростной подготовки пловцов с глазной патологией и недостаточной разработанностью методик воспитания данного качества в плавании.

**Цель исследования.** Усовершенствовать методику воспитания скоростных качеств юных пловцов 11 – 12 лет с глазной патологией и экспериментально проверить ее эффективность.

**Объект исследования.** Учебно-тренировочный процесс в адаптивном спорте.

**Предмет исследования.** Методика воспитания скоростных качеств пловцов 11-12 лет с глазной патологией.

Были определены следующие **задачи исследования:**

1. На основе изучения первоисточников сделать анализ состояние проблемы воспитания скоростных качеств юных пловцов.

2. Усовершенствовать методику воспитания скоростных качеств юных пловцов с глазной патологией и экспериментально проверить ее эффективность.

Для решения поставленных задач были использованы **методы педагогического исследования:**

1. Анализ медицинской и научно-педагогической литературы по проблеме исследования.

2. Тестирование и оценка уровня скоростных качеств пловцов 11-12 лет с глазной патологией.

3. Педагогический эксперимент.

4. Методы математической статистики.

Под скоростными способностями пловца понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время.

Платонов В.Н. отмечает, что проявление скоростных способностей спортсменов тесно связано с уровнем и особенностями развития других двигательных качеств, прежде всего силовых, гибкости и координационных способностей, совершенством спортивной техники, возможностями биохимических механизмов к мобилизации и ресинтезу анаэробных поставщиков энергии, предельной мобилизации волевых качеств [4].

Многие специалисты отмечают, что на суше скоростные качества пловца развиваются упражнениями с предельно быстрым выполнением отдельных элементов имитационных движений, характерных для техники плавания. Быстрота реакции на стартовую команду воспитывается при помощи упражнений, выполняемых из неподвижных положений. По команде прыгнуть вверх из положения пловца на старте, бросить мяч, прыгнуть в длину с места и др. В воде быстрота выполнения цикла движения пловца развивается в проплываниях отрезков до 25 метров в максимальном темпе, плавании с быстрым выполнением отдельных элементов техники.

Некоторые специалисты предлагают в качестве педагогических средств вариативное проплывание коротких отрезков по 15 – 20 м, предполагающее чередование упражнений с дополнительным сопротивлением (растягивание резинового шнура) и принудительным лидированием (скорость 110-120 %) при помощи этого же шнура, которое благодаря двусторонней стимуляции скоростных и силовых качеств приводит к увеличению скорости проплывания коротких отрезков при помощи рук, ног и полной координацией движений. Общеизвестно плавание с буксировкой (скорость 105-115%), плавание на привязи (5-10 с) и с большими лопатками (10 – 15 м).

Ряд специалистов предлагают вариант по повышению скоростных показателей движений под влиянием предварительного выполнения родственных упражнений с дополнительными отягощениями.

Другие ученые одним из путей повышения эффективности скоростной подготовки считают планирование в тренировочном процессе микроциклов спринтерской направленности после восстановительных микроциклов.

Доказана эффективность применения некоторых технических средства и приемов, применяемых для стимуляции скоростных способностей.

Булгакова, Н.Ж. отмечает, что проявлению спринтерских качеств способствует правильная психическая мотивация при выполнении тренировочной работы, применение соревновательного и игрового методов при выполнении различных упражнений, создание соревновательного микроклимата в каждом тренировочном занятии [1].

### **Организация исследования.**

Педагогический эксперимент проведен с сентября 2017 по май 2018 г. Для проведения исследования было создано две группы, экспериментальную группу и контрольную группу по 20 человек в каждой, учащиеся ДЮСШ № 2 города Стерлитамак.

Программой эксперимента было предусмотрено совершенствование методики воспитания скоростных качеств юных пловцов с глазной патологией 11-12 лет, страдающих миопией. В эксперименте приняли участие только юноши.

В контрольной группе учащиеся занимались по программе ДЮСШ. В экспериментальной группе предусматривалось использование усовершенствованной нами методики воспитания скоростных качеств юных пловцов с глазной патологией 11-12 лет. В работе мы учитывали рекомендации врача-офтальмолога. Основной метод – повторный.

Учащиеся экспериментальной группы выполняли серийное плавание: 5-6 x 5-10 с; 3-4 x 15-20 с., обращая внимание на быстроту работы рук и ног. Отдых до полного восстановления. Продолжительность пауз между упражнениями обычно от 2 до 5 мин, между сериями до полного восстановления.

Применялись разнообразные легкоатлетические прыжки и бег с ускорением, упражнения с набивными мячами и прыжковые упражнения с легкой штангой и т. д.

**Результаты исследования и их обсуждение.** В начале эксперимента в сентябре 2017 г. мы провели тестирование в обеих группах, для определения скоростных способностей юных пловцов с глазной патологией.

Для определения скоростных способностей мы использовали следующие тесты на начальной стадии эксперимента в обеих группах. Бег 30 м со старта, тейпинг-тест, прыжок в длину с места, плавание 25 м только руками, плавание 25 м работая и руками, и ногами. Результаты этих исследований мы видим в таблице 1.

Из таблицы 1 мы видим, что среднеарифметический показатель тестов в контрольной и экспериментальной группа почти одинаков. Для оценки скоростных способностей занимающихся и обработки полученных результатов тестов мы использовали методы математической обработки результатов и определяли достоверность различий по t-критерию Стьюдента.

На начальной стадии эксперимента мы получили результаты и методы математической статистики показали, что расхождение в результатах недостоверно ( $p > 0,05$ ).

Таблица 1.

## Результаты тестов до эксперимента

Тест	тесты до эксперимента		
	Экспериментальная группа	Контрольная группа	p
Бег 30 м со старта	5,1 ± 0,2	5,2 ± 0,1	> 0,05
Тейпинг-тест	75 ± 2	76 ± 1	> 0,05
Прыжок в длину с/м	155 ± 5	156 ± 2	> 0,05
Плавание 25 м (руки)	20,1 ± 0,2	20,2 ± 0,1	> 0,05
Плавание 25 м (в целом)	17.3 ± 0.3	17.2 ± 0.1	> 0,05

Таким образом, исходное состояние скоростных способностей юношей в контрольной и экспериментальной группе практически одинаковы. В конце педагогического эксперимента мы провели сравнение результатов воспитания скоростных способностей юношей, как в контрольной, так и экспериментальной группе. Результаты диагностики в обеих группах видим в таблице 2.

Таблица 2.

## Результаты тестов после эксперимента

Тест	тесты после эксперимента		
	Экспериментальная группа	Контрольная группа	p
Бег 30 м со старта	4,9 ± 0,1	5,1 ± 0	<0,05
Тейпинг-тест	84 ± 2	77 ± 1	<0,05
Прыжок в длину с/м	165 ± 5	160 ± 2	<0,05
Плавание 25 м (руки)	18,7 ± 0,1	19,5 ± 0,1	<0,05
Плавание 25 м (в целом)	16.0 ± 0.2	17.0 ± 0.1	<0,05

Из таблицы 2 мы видим, что среднеарифметические показатели тестов в контрольной группе меньше чем в экспериментальной группе.

Для оценки усовершенствованной методики воспитания скоростных способностей юношей и обработки полученных результатов тестов мы использовали методы математической обработки результатов и определили достоверность различий по t-критерию Стьюдента.

По окончании эксперимента разница в результатах изменилась до достоверных величин ( $p < 0,05$ ). Можно сделать вывод: педагогический эксперимент показал, что усовершенствованная методика воспитания скоростных способностей юношей с глазной патологией эффективна.

## Литература

1. Булгакова Н. Ж. Актуальные проблемы научных исследований в спортивном плавании. / Н.Ж. Булгакова // Теория и практика ФК, 1997, № 7, С. 56-58

2. Демирчоглян Г.Г. Специальная физическая культура для слабовидящих школьников. / Г.Г. Демирчоглян, А.Г. Демирчоглян. – М., 2000.

3. Курдыбайло С.Ф. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре: Учебное пособие / С.Ф.Курдыбайло, С.П. Евсеев, Г.В. Герасимова. – М.: Советский спорт, 2004. – 184 с.

4. Плавание. / Под ред. Платонова В. Н. – Киев: Олимпийская литература, 2000, – 495 с.

5. Толмачев Р.А. Адаптивная физическая культура и реабилитация слепых и слабовидящих. / Р.А. Толмачев. – М.: Советский спорт, 2004. – 108 с.

УДК 796.011

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ**  
**PHYSICAL CULTURE AND SPORT AMONG YOUTH**

*Мустафина К.К., кандидат педагогических наук,  
доцент тренерский факультет*

*Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта  
г. Бишкек, Киргизия*

*Mustafina KK, Candidate of Pedagogical Sciences,  
assistant coaching faculty*

*Kyrgyz State Academy of Physical Culture and Sports  
Bishkek, Kyrgyzstan*

*[mustafina@mail.com](mailto:mustafina@mail.com)*

**Аннотация.** В статье ярко освещена важная роль пропаганды физической культуры и спорта среди молодежи, ее значимости в обществе, о преимуществах, целях и задачах.

**Abstract.** In article the important role of propagation of physical training and sports among youth, its importance in a society, about advantages, the purposes and problems is brightly shined.

**Ключевые слова:** пропаганда, молодежь, физическая культура

**Keywords:** propagation, youth, physical training.

Физическая культура и спорт приобрели в наше время такую социальную силу и значимость, аналога каким в истории общества еще они не имели. Пожалуй, никогда.

Физическая культура и спорт являются не только эффективным средством физического развития молодежи, но и укреплением и охраной его здоровья, сферой общения и проявления социальной активности молодежи, разумной формой организации и проведения досуга, бесспорно влияют на другие стороны человеческой жизни: авторитет и положение в обществе, трудовую деятельность, на структуру нравственно-интеллектуальных характеристик, эстетических идеалов и ценностных ориентации.

Физическая культура и спорт предоставляют молодежи широчайшие возможности для развития, утверждения и выражения своего «я».