

3. Тутушкина, В. Г. Особенности физического воспитания детей младшего школьного возраста средствами гимнастики // Современное педагогическое образование. 2018. №5. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-fizicheskogo-vozpitaniya-detey-mladshhego-shkolnogo-vozrasta-sredstvami-gimnastiki>. Текст: электронный

УДК 796.853

*Долгих И. С., Колесова И.С.*

Dolgikh I. S., Kolesova I.S.

*Российский Государственный профессионально-педагогический университет,*

*г. Екатеринбург, Россия*

*Russian State Vocational Pedagogical University,*

*Yekaterinburg, Russia*

*ivandolgikh60@yandex.ru*

#### ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ДЗЮДОИСТОВ

*Аннотация.* Современные формы российской школы борьбы, достижения науки и техники, позволяют подробно изучить характеристики технико-тактического мастерства ведущих борцов, определить целесообразность исследовательской работы, провести анализ, и обобщить полученный опыт, накопленный как у нас в стране, так и за рубежом.

*Ключевые слова:* функциональная подготовленность, квалифицированные дзюдоисты, тренировочный процесс.

#### FUNCTIONAL STATE OF QUALIFIED JUDOISTS

*Abstract.* The modern forms of the Russian school of wrestling, the achievements of science and technology, allow us to study in detail the characteristics of the technical and tactical skills of the leading wrestlers, determine the feasibility of research work, analyze and summarize the experience gained both in our country and abroad.

*Key words:* functional readiness, qualified judoists, training process.

На сегодняшний день основной проблемой спортивной борьбы является реализация концепции и аргументирование эффективной многолетней подготовки и воспитания подающей надежды спортивной молодежи. В разнообразии факторов, определяющих, возможность достижения высших спортивных результатов в борьбе фундаментальная роль принадлежит, построению и содержанию тренировочного процесса на начальном этапе спортивной специализации.

Технологии, разработанные для повышения эффективности тренировочного процесса, является необходимым условием для достижения высоких спортивных результатов. Исследователями в этой области установлено, что высокие спортивные результаты дзюдоистов тесно связаны с эффективным индивидуальным управлением тренировочного процесса на основе контроля функционального состояния организма и учета физической работоспособности борцов. Следует отметить, что на сегодняшний день в спорте весьма ограничены надежные контрольные испытания, в результате возникают проблемы при получении достоверных и информативных результатов тестирования для управления тренировочным процессом и выведения на личный высокий результат.

Цель исследования: обоснование рекомендаций по коррекции функциональной подготовленности по итогам этапного контроля квалифицированных дзюдоистов.

Задачи исследования:

1. Провести теоретический анализ методической и научной литературы по проблеме физической подготовки дзюдоистов и критериев ее эффективности.
2. Оценить состояние физической подготовленности квалифицированных дзюдоистов.

Научная новизна исследования заключается в формировании технологии тренировочного процесса высококвалифицированных дзюдоистов в направлении быстро прогрессирующих параметров, связанных с выполняемыми приемами в дзюдо.

Подготовка профессиональных дзюдоистов невозможна без детально выверенного как объема тренировочной нагрузки, учета характера динамики разнообразных изменяющихся показателей общей и специальной работоспособности, так и контроля за качественными изменениями тактико-технической подготовленности спортсмена. Анализ современной научной и научно-методической литературы показал, что значимую роль на этапе углубленной специализации играет определение оптимальных норм тренировочных нагрузок посредством использования разнообразных методик: антропометрии, соматотипирования, анализа предыдущих нагрузок и т.д. Для оценивания тренировочных нагрузок с целью эффективного и наиболее рационального построения тренировочного процесса, как правило, используют оценку, основанную на частоте сердечных сокращений, дающую ключ к системе управления тренировочным процессом.

Формальное определение тренировочной и соревновательной нагрузок нуждается в постоянной коррекции. Если ввести в практическую деятельность учёт анализа различных изменений внутренней среды организма спортсмена, происходящих после выполнения запланированной тренировочной работы, то можно выявить характеристики малой, средней, большой и максимальной нагрузок, что окажет существенную помощь в своевременном и целенаправленном управлении динамикой работоспособности дзюдоистов на учебно-тренировочном этапе.

Малая нагрузка может сопровождаться незначительными сдвигами в системе крови и других показателей работы физиологических систем. Работоспособность после неё не изменяется или незначительно увеличивается. Использование малых нагрузок в системе подготовки спортсменов-дзюдоистов возможно в качестве активного отдыха, так как тренирующего воздействия они не оказывают.

Средняя нагрузка приводит к снижению работоспособности на 6–8 % и вызывает умеренные сдвиги со стороны основных систем обеспечения жизнедеятельности борца: дыхательной, сердечно-сосудистой, нервно-мышечной. При выполнении такой нагрузки на фоне стабильного состояния организма полное восстановление работоспособности наблюдается уже на следующий день.

Большая нагрузка уменьшает работоспособность на 10–15%. После большой нагрузки прослеживается фазный характер изменения работоспособности: 1) снижение на 1–2-е сутки; 2) достижение исходного уровня на 2–3-и сутки после большой нагрузки; 3) превышение исходного уровня на 4–6-е сутки [1].

С помощью текущего контроля, по мнению Г. В. Данько [2], можно решить несколько вопросов, позволяющих повысить эффективность тренировки на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям:

- 1) определить индивидуальные особенности спортсменов по типичному характеру реакций на общепринятые тренировочные нагрузки в микроцикле;
- 2) определить для каждого спортсмена оптимальный вариант нормирования тренировочных нагрузок, позволяющий подойти к началу предстоящего соревнования в состоянии повышенной работоспособности;
- 3) уточнить программу подготовки спортсмена к соревнованиям на протяжении многолетней тренировки с учетом постоянно изменяющегося состояния двигательной функции и технико-тактического мастерства [2].

*Библиографический список:*

1. Волков, А. В. Величина и направленность тренировочных нагрузок – основные

факторы управления динамикой работоспособности дзюдоистов / А. В. Волков // ТиПФК. – 2017. – №7 – С. 66–68.

2. Данько, Г. В. Особенности контроля за состоянием специальной работоспособности борцов на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям / Г. В. Данько // Теория и практика физической культуры. – 2004. – №3. – С. 3–8.

УДК 373

**Дроговцова Н.О.**

Drogovtsova N.O.

ФГБОУ ВО «Армавирский государственный педагогический университет»,

г. Армавир, Россия

"Armavir State Pedagogical University",

Armavir, Russia

nataliya14.02.2014@mail.ru

#### ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАНИИ: ПРОБЛЕМЫ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ

*Аннотация.* В статье рассматриваются здоровьесберегающие технологии, направленные на поддержание и укрепление здоровья, описываются особенности их применения в образовательной практике.

*Ключевые слова:* технологии, здоровьесберегающие технологии, стретчинг, релаксация, гимнастика.

#### HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN EDUCATION: PROBLEMS OF APPLICATION EFFICIENCY

*Abstract.* The article discusses health-saving technologies aimed at maintaining and strengthening health, describes the features of their application in educational practice.

*Keywords:* technologies, health-saving technologies, stretching, relaxation, gymnastics.

В процессе решения основных целей и задач образования, которые стоят перед современным педагогом, необходимо активное использование в работе современных педагогических технологий, которые могут обеспечить комфортные и безопасные условия развития личности, реализацию ее природного потенциала [5].

На современном этапе развития общества здоровьесберегающие технологии выступают как один из основных видов инновационных психолого-педагогических технологий, которые направлены на сохранение, укрепление и улучшение состояния здоровья всех участников образовательного процесса [3].

В настоящее время, в системе образования здоровьесберегающие технологии применяются, прежде всего для того, чтобы обеспечить благоприятный переход от профилактики различных болезней к осознанному сохранению своего здоровья [2].

Родоначальником понятия здоровьесберегающие технологии стал Н. К. Смирнов, который дал следующее определение данного понятия: "Это совокупность форм и приемов организации учебного процесса без ущерба для здоровья ребенка и педагога". Данной темой в дальнейшем занимались такие ученые как О.В. Мамонова, П.А. Кондратьев, И.М. Бодров, Т.Н. Шутова и др. [4].

Основной целью здоровьесберегающих технологий является сохранение и укрепление здоровья обучающихся, педагогов и родителей, а также, поддержание ценностной культуры, то есть осознанного подхода всех участников образовательного процесса к собственному здоровью, расширение представлений о «здоровье» и способах защиты от различных