

Показатели скоростно-силовых способностей имели достоверный прирост результатов, как в контрольной, так и в экспериментальной группе.

Технико-тактическая подготовленность футболистов экспериментальной группы, в методике спортивной подготовки которой применялся прессинг, к концу педагогического эксперимента значительно увеличилась по сравнению с футболистами контрольной группы, занимающейся по стандартной тренировочной программе.

Результаты исследования показали, что количество эффективных передач, выполненных за 3 минуты в экспериментальной группе выросло с 22 раз до 25 раз, что соответствует $P < 0,05$, в контрольной группе с 20 раз до 22 раза, что соответствует $P > 0,05$.

Сравнение результатов до и после эксперимента, показывают высокий уровень точности ударов в экспериментальной группе, по сравнению с футболистами контрольной группой к концу исследования.

На конечном этапе исследования, проанализировав количественные и качественные показатели физических способностей и выполнения технических приемов (игра 4×4 и удар по воротам) в группах мы можем сказать, что во всех случаях значения критерия Стьюдента t -расч. превышает t -табл. при уровне значимости 0,05 в экспериментальной группе. Это объясняется тем, что объективная количественная оценка динамики подготовленности юных футболистов на этапах макроцикла, учёт индивидуальной структуры подготовленности, а также применение прессинга в учебно-тренировочном процессе позволяет целенаправленно развивать моторно-функциональный и технико-тактический потенциал юных спортсменов, и эффективно его реализовать в условиях соревновательной деятельности, что и предполагалось в начале педагогического эксперимента

Выводы. Оценка уровня физической и технико-тактической подготовленности футболистов 9-10 лет экспериментальной и контрольной группы в начале педагогического исследования показала отсутствие достоверных различий в анализируемых показателях. Педагогическое тестирование в конце эксперимента позволило выявить достоверное повышение уровня исследуемых показателей в экспериментальной группе по сравнению с контрольной группой.

Библиографический список

1. Андреев, С.Н. Мини-футбол: метод. пособие [Текст] / С.Н. Андреев, В.С.Левин. – Липецк: Арес, 2004. 496 с.
2. Голомазов, С.В. Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом [Текст] / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. - М.: Спорт Академ Пресс, 2001. 36 с.
3. Кочетков, А.П. Управление футбольной командой [Текст] / А.П. Кочетков. - М.: Астрель, 2002. 195 с.

Паргин П.А.
Российский государственный профессионально-педагогический
университет, г. Екатеринбург, Россия

САЙКЛИНГ КАК ИННОВАЦИОННАЯ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЯ

Аннотация. Существует масса самых разнообразных комплексов упражнений на любой вкус. Одни из них отличаются высокой интенсивностью, другие же увлекательны

и интересны в силовой направленности. Если вы любите езду на велосипеде, то оптимальным вариантом для вас будет сайклинг.

Ключевые слова: инновация, физическое развитие, фитнес-индустрия, сайклинг.

Что означает это незнакомое слово «сайклинг»? По сути, всё просто. Это тренировки на велотренажёрах. Но не просто монотонная езда в одном темпе, а имитация настоящих увлекательных заездов по склонам, горам и прочим местам. Первооткрывателем и разработчиком стал американец Джон Голдберг, который придумал велотренажёр и программу тренировок на нём. Это было ещё в далёких 90-х годах прошлого века, но популярность программа стала приобретать сравнительно недавно. Направлены тренировки были изначально на совершенствование фигуры и на избавление от лишних килограммов. Но это ещё и очень полезно и весьма увлекательно.

Как проводятся тренировки? Они всегда были групповыми и проводились в закрытом помещении. Сегодня не составит труда приобрести велотренажёр и разместить его у себя дома, так что заниматься можно и в домашних условиях, в гордом одиночестве. Но это, конечно, не так интересно и увлекательно, как в зале с тренером и с другими «гонщиками».

Вся группа усаживается на тренажёры, тренажёр тренера размещён перед остальными, чтобы все видели, что и как нужно делать. Занятия проходят под энергичную и ритмичную музыку, которая заставляет двигаться ещё активнее.

Все уроки отличаются друг от друга: одни подходят для новичков, другие оптимальны для «продвинутых гонщиков», третьи рассчитаны на профессионалов. Кроме того, различаются и нагрузки и цели, ведь кому-то нужно избавиться от лишнего веса, кому то необходимо проработать мышцы, а иные желают повысить выносливость и укрепить своё здоровье.

Одно занятие длится примерно 40-60 минут, именно такое время необходимо для того, чтобы запустить процесс активного сжигания жиров и проработать все группы мышц. Начинается тренировка с разминки, позволяющей разогреть мышцы, затем идёт основная часть, а потом наступает заминка.

В некоторых залах перед занимающимися располагается большой экран, на котором возникают разнообразные изображения, создающие иллюзию реальности. Так что можно прокатиться по лесу, парку, пустыне и даже по горам.

Вот основные преимущества тренировок:

- Никаких особых навыков для выполнения упражнений не требуется, с ездой на стационарных велосипедах справятся абсолютно все.
- Многие не могут тренироваться из-за проблем со спиной, которые на сегодняшний день являются очень распространёнными среди людей любых возрастов. А сайклинг подходит таким людям, так как нагрузка на поясницу и спину практически отсутствует.
- Это прекрасный и эффективный способ избавиться от лишних килограммов! За одно занятие можно сжечь около 500-700 калорий, а это немало.
- Это довольно интенсивная кардиотренировка, которая позволяет укрепить сердце и улучшить работу сердечно-сосудистой системы. Кроме того, нормализуется дыхание, а также ускоряются обменные процессы.
- Сайклинг – замечательный способ снять стресс, улучшить настроение и получить заряд бодрости.
- Работают практически все группы мышц: икры, бёдра, ягодицы, пресс и даже руки. А такие полноценные нагрузки позволяют улучшить фигуру всесторонне.
- Это просто весело и увлекательно!

Хотя занятия сайклингом являются безопасными, всё же есть некоторые противопоказания:

- ожирение и слишком большая масса тела;
- бронхиальная астма;
- заболевания сердечно-сосудистой системы (например, тахикардия, стенокардия, а также сердечная недостаточность);
- варикозное расширение вен;
- флебит и тромбофлебит;
- травмы;
- онкологические заболевания;
- сахарный диабет;
- заболевания опорно-двигательного аппарата (в частности, коленного или голеностопного суставов).

Лучше в любом случае посоветоваться со своим лечащим врачом перед началом тренировок. Тренировки будут эффективными только в том случае, если проводятся правильно.

- Во-первых, лучше всего заниматься с инструктором, чтобы он смог направить вас в нужное русло и сразу указать на все ошибки.
- Во-вторых, важно выбрать время. По сути, оно может быть любым удобным для вас, но не стоит заниматься перед сном (за 2 часа) или сразу после пробуждения (стоит выждать пару часов).
- В-третьих, за два часа до тренировки и примерно час после неё ничего не ешьте! Это позволит организму активно сжигать жиры и избавляться от всего лишнего.
- В-четвёртых, как во время тренировки, так и после неё можно и нужно пить. Но подойдёт лишь чистая негазированная вода.
- В-пятых, оптимальная частота занятий – это три раза в неделю, не больше (мышцам нужно время на восстановление).
- В-шестых, увеличивать нагрузку нужно постепенно и только совместно с тренером.
- В-седьмых, не делайте резких движений, не останавливайтесь резко и не перенапрягайтесь.

Несколько упражнений:

1. Классическое вращение педалей: сядьте прямо, выпрямите спину, втяните живот, руки разместите на рукоятках, но не обхватывайте их. Одной ногой нужно надавливать на соответствующую педаль, а другая при этом должна одновременно подводить другую педаль.
2. При езде стоя выпрямитесь, втяните живот. Движения осуществляются только за счёт работы мышц бёдер, остальные мышцы лишь фиксируют положение.
3. Упражнение «танцовщица» выполняется так: встаньте, упритесь руками в руль и как бы наступайте сначала на одну педаль, потом на другую, при этом активно и свободно двигая тазом из стороны в сторону.

Несколько рекомендаций для эффективных тренировок:

- Сначала настройте велотренажёр. Его сидение должно располагаться примерно на 5 сантиметров выше подвздошной кости (ниже талии). Сядьте на тренажёр. Ноги должны быть чуть согнутыми, спину при этом не сгибайте и не напрягайте. Все регуляторы зафиксируйте.
- Педали нужно вращать не пальцами ног, а всей стопой.

- Следите за состоянием и сердцебиением. При плохом самочувствии остановитесь.
- При необходимости посоветуйтесь с инструктором, слушайте его.

В данной статье мы познакомили вас с инновационной фитнес-технологией сайклингом. Продолжая исследование, мы ставим перед собой задачу, оценить эффективность тренировочного процесса, провести сравнительный анализ традиционного подхода к занятиям на велотренажере и технологию сайклинга.

Пермяков О. М.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург, Свердловская область, Россия

МОТИВЫ, ВЫЗЫВАЮЩИЕ ИНТЕРЕС К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Аннотация. В статье рассматриваются мотивы, необходимые для занятий по физической культуре. Раскрыты действия педагога и родителей для формирования интереса к занятиям по физической культуре у детей.

Ключевые слова: мотивация, мотив, обучающиеся, физическая культура.

Младший школьный возраст характеризуется первичным вхождением ребенка в учебную деятельность, овладением видами учебных действий. Каждое из учебных действий претерпевает свои процессы становления.

Младший школьный возраст среди других этапов жизни выделяется наименьшей заболеваемостью и наибольшим накоплением сил для перехода к следующему периоду.

Этот возраст благоприятный для развития координационных и кондиционных способностей, выносливости к умеренным нагрузкам и скоростно-силовых качеств. В связи с недостаточностью развития центральной нервной системы (ЦНС) ребенка его организм не способен работать в длительном мышечном напряжении, поэтому у детей быстро наступает утомление. В этот период нельзя допускать переутомление у детей.

С первых же дней требования в школе, у детей возникают позиция общественно значимой и общественно оценивающей деятельности. Однако такая широкая мотивация, определяемая новой социальной позицией, не может поддерживать учебу в течение длительного времени и постепенно теряет свое значение [3].

Занятия физической культурой на уроках в школе позволяют лишь поддерживать нормальное физическое состояние, но не улучшают физическое развитие детей. Для того, чтобы совершенствовать физическое развитие детей, необходимо привлекать их к занятиям в спортивных секциях и наделять знаниями для занятий физической культурой в внеучебное время.

Мотивация – побуждение к действию, система внутренних факторов, вызывающих и направляющих ориентированное на достижение цели поведение человека.

Мотивация учения в младшем школьном возрасте формируется в нескольких направлениях.

Мотив – динамический процесс физиологического и психологического плана, управляющий поведением человека, определяющий его направленность, организованность, активность и устойчивость.

Мотивы к занятиям физической культурой условно делят на общие и конкретные, что впрочем, не исключает их сосуществования. К первым можно отнести же-