

ПРОБЛЕМЫ СОВРЕМЕННЫХ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ

ЭКСПРЕСС ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНОГО УРОВНЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

ШАРАФИЕВ РУБИН РИФАТОВИЧ

*магистрант Казанского федерального университета (филиал) ФГБОУ ВПО
«Елабужский институт Казанского федерального университета», Елабуга,
Россия*

Email: rubin.sharafiev@gmail.ru

АННОТАЦИЯ

Спортсмены по сравнению с не занимающимися спортом показывают большую работоспособность и выносливость. Увеличение работоспособности с возрастом в упражнениях большой и умеренной мощности в существенной мере связано с ростом аэробной производительности, а именно способности организма удовлетворять кислородный запрос, который возникает при напряженной работе. Физической работоспособностью принято называть такое количество механической работы, которое может осуществить испытуемый с максимальной интенсивностью. Все средства физического воспитания, которые направлены на развитие физических качеств силы, ловкости и выносливости, в основном, связаны с усилением деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Физическая нагрузка требует повышения функции сердечно-сосудистой системы, от которой зависит обеспечение работающих мышц достаточным количеством кислорода и выделением из тканей углекислоты. Спортивная тренировка обеспечивает более усиленный рост мышечной работоспособности.

Ключевые слова: экспресс оценка физического здоровья, спортсмены различного уровня подготовленности, соревновательный период, экспериментальная группа, контрольная группа.

EXPRESS ESTIMATION OF PHYSICAL HEALTH OF ATHLETES AT DIFFERENT LEVEL OF PREPAREDNESS IN THE COMPETITIVE PERIOD

RUBIN SHARAFIEV

*undergraduate student of Kazan Federal University (branch) Elabuzhsky Institute of
Kazan Federal University, Yelabuga, Russia*

Email: rubin.sharafiev@gmail.ru

ABSTRACT

Athletes compared with not involved in sports show greater efficiency and endurance. The increase in working capacity with age in exercises of high and moderate power is substantially associated with an increase in aerobic performance, namely, the body's ability to satisfy the oxygen demand that occurs during hard work. Physical performance is called the amount of mechanical work that the subject can perform with maximum intensity. All means of physical education, which are aimed at developing the physical qualities of strength, dexterity and endurance, are mainly associated with increased activity of the cardiovascular and respiratory systems. Physical activity requires an increase in the function of the cardiovascular system, on which the provision of working muscles with sufficient oxygen and the release of carbon dioxide from the tissues depends on the muscles. Sports training provides a more enhanced growth of muscle efficiency.

Keywords: express assessment of physical health, athletes of different levels of preparedness, the competitive period, experimental group, control group.

Для экспресс оценки физического здоровья спортсменов различного уровня подготовленности в соревновательный период были выбраны две группы по 20 человек, первая из которых контрольная, а вторая соответственно экспериментальная группа [2, с.18].

Экспериментальной группе предложен комплекс специальных упражнений, который улучшит исходные показатели физического здоровья.

На первом этапе исследования проведено тестирование, для определения исходного уровня физического развития в обеих группах [3, с.167].

Как видно из таблицы 1, различия показателей между контрольной и экспериментальной группой не подтверждаются, из этого можно сделать вывод, что физическое здоровье у борцов греко-римского стиля в этих группах находится на одном уровне.

Таблица 1 - Показатели физического развития у борцов греко-римского стиля до эксперимента

Тесты	Экспериментальная группа	Контрольная группа
Взятие на грудь (кг)	78.400±2.168	77.900±2.256
Рывок (кг)	64.400±2.660	64.800±1.987
Прыжок в длину (см)	207.000±2.850	210.000±3.750
Швунг (кг)	59.400±2.240	60.333±1.260

Силовые и скоростные характеристики борца греко-римского стиля формируются за счет развития динамической силы, которая дает на практике взрывную

силу и «быструю» силу. Все вышесказанное дает право – для тренировки физической выносливости, а также «быстрой» силы включили в учебно-

тренировочный процесс специальные физические упражнения, которые направлены на развитие физических способностей силы у борцов 15-16 лет и силу захвата. Так, изначально в комплекс на базе эксперимента включены интервальный бег – 4 ускорения, бросок манекена прогибом – 6 раз, прыжки в длину – 2 ковра, бурпи – 6 раз, бег по лестнице - 1 пролет и бросок мяча – 6 раз [4, с.26]. Объем нагрузки при

выполнении упражнений с отягощениями интенсивного характера увеличивался с 10% до 20% от времени занятия. В дальнейшем объем нагрузки силовой подготовки возрастал с 20% до 35% от времени занятия по греко-римской борьбе [2, с.19].

Были предложены такие же тестовые задания, что и при первоначальном тестировании до эксперимента (таблица 2).

Таблица 2 - Показатели физического развития у борцов после эксперимента

Тесты	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	До	После	До	После
Взятие на грудь (кг)	78.400±2.168	86.600±1.255	77.900±2.256	80.236±2.198
Рывок (кг)	64.400±2.660	75.800±1.981	64.800±1.987	66.940±2.120
Прыжок в длину (см)	207.000±2.850	230.000±5.303	210.000±3.750	214.000±4.000
Швунг (кг)	59.400±2.240	70.333±1.863	60.333±1.260	61.888±2.190

Сравнительный анализ результатов, полученных на констатирующем и контрольном этапах эксперимента, выявил статистически достоверные различия между результатами первичной и итоговой диагностики во взятии на грудь борцов греко-римского стиля экспериментальной группы, при наименьшей $P < 0.05$ ($t_{рас}=5.073$, $t_{кр}=2.262$). В контрольной группе статистически достоверных изменений не произошло ($t_{рас}=1.102$, $t_{кр}=2.262$).

Отмеченные в экспериментальной группе изменения в рывке статистически достоверны, при наименьшей $P < 0,05$ ($t_{рас}=3.682$, $t_{кр}=2.262$). В контрольной группе значимых различий между результатами первичной и итоговой диагностики

обнаружено не было ($t_{рас}=0.540$, $t_{кр}=2.262$).

Изменения произошедшие в уровне развития прыжка в длину, оказались статистически достоверны в экспериментальной группе, при наименьшей $P < 0,05$ ($t_{рас}=4.566$, $t_{кр}=2.262$), в контрольной группе изменения недостоверны ($t_{рас}=0.493$, $t_{кр}=2.262$). В отношении уровня развития швунгажимоного были отмечены статистически значимые изменения в экспериментальной группе, при наименьшей $P < 0,05$ ($t_{рас}=4.446$, $t_{кр}=2.262$), в КГ ($t_{рас}=0.680$, $t_{кр}=2.262$) изменения недостоверны [3, с.168].

Разработанные методики физической подготовки позволили обеспечить преимущественное повышение силового потенциала мышц и совершенствование

способности спортсмена реализовать свои физические качества 1, с.127].

Таким образом, при тренировке борцов 15-16 лет необходимо учитывать их физиологические, возрастные, психологические и другие особенности. Для определения результативности комплекса специальных упражнений, направленных на развитие физического здоровья силы у борцов 15-16 лет было проведено

первичное и итоговое тестирование. В результате исследования были получены статистически достоверные приросты в экспериментальной группе, которые позволяют утверждать, что специально-организованный учебно-тренировочный процесс способствует значительному повышению уровня развития физических способностей.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алдошин А.В. Спорт в профессиональной физической подготовке // Наука и практика: журнал. - 2014. - №6. - С. 126-127.
2. Боген М.М. Физическое совершенство как основное понятие физического здоровья / Теория и практика физической культуры. - 2017. - №5. - С. 18-19.
3. Еремин Р.В. Физическая подготовка как фактор, определяющий качество профессиональной деятельности и физического здоровья // Наука и практика: журнал. - 2014. - № 59. - С. 167-168.
4. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. - М.: НЦ ЭНАС, 2017. - 136 с.

REFERENCES

1. Aldoshin A.V. Sport in professional physical training // Science and practice: journal. - 2014. - №6. - p. 126-127.
2. Bogen M.M. Physical perfection as the basic concept of physical health / Theory and practice of physical culture. - 2017. - №5. - p. 18-19.
3. Eremin R.V. Physical training as a factor determining the quality of professional activity and physical health // Science and practice: journal. - 2014. - № 59. - p. 167-168.
4. Kuznetsov V.S., Kolodnitsky G.A. Physical education. - M.: NTS ENAS, 2017. - 136 p.