(cc) BY

Костенко Елена Геннадьевна
канд. пед. наук, доцент
Амбарцумян Наталья Александровна
старший преподаватель
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный
университет физической культуры, спорта и туризма»
г. Краснодар, Краснодарский край

МЕТОДИКА ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ 15 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКОЙ

Аннотация*: в публикации представлены результаты методики повышения уровня физической подготовленности юношей 15 лет, занимающихся тяжелой атлетикой. Практическая значимость исследования заключается в том, что его результаты могут быть использованы в деятельности учителей и преподавателей физической культуры, педагогов, инструкторов и тренеров по физической культуре и спорту.*

Ключевые слова*: тяжелая атлетика, методика, уровень физической подготовленности.*

Тренировочное занятие в атлетической гимнастике можно разделить на три самостоятельных части: подготовительную, основную и заключительную. Такая структура достаточно традиционна, однако в атлетизме каждая из названных частей имеет свои особенности, обусловленные специфическими задачами тренировки [2]. Основным элементом подготовительной части является разминка. Имеется в виду общая разминка, направленная на разогревание и предварительную подготовку всего тела к предстоящей напряженной мышечной работе, в отличие от специальной разминки, предшествующей каждому упражнению с отягощениями [3].

Отличительной чертой общей разминки в тяжелой атлетике от других видов спорта можно назвать ее сравнительную кратковременность. Она не превышает

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

7–10 мин., причем опытные атлеты разминаются даже меньше, чем новички, при этом некоторые даже элитные тяжелоатлеты общую разминку вообще игнорируют. Это объясняется тем, что они экономят энергию для основной части. Традиционная общая разминка в атлетизме состоит из 2–3-минутного бега трусцой и небольшого комплекса упражнений основной гимнастики [2].

В нашем педагогическом исследовании приняли участие юноши 15-летнего возраста. Методы педагогической диагностики были реализованы на базе МБОУ МО город Краснодар «Гимназии №33 имени Героя Советского Союза Федора Афанасьевича Лузана».

Для подтверждения рабочей гипотезы, нами были определены две группы обследуемых: контрольная (КТ) в количестве 12 юношей, занимающихся в группе дополнительного образования, гиревым спортом и экспериментальную (ЭГ), также в количестве 12 юношей, занимающихся в группе дополнительного образования – атлетической гимнастикой.

Анализ контингента обследуемых: все обучающиеся, принявшие участие в нашем педагогическом эксперименте, не имели отклонения в состоянии здоровья и относились к основной медицинской группе; юноши-спортсмены, что контрольной группы, что экспериментальной, занимались в группах дополнительного образования более 2-х лет; в исследовании приняли участие только те, юноши, которые изъявили желание поучаствовать в эксперименте; на период проведения педагогического эксперимента юноши, что контрольной группы, что экспериментальной имели 1 и 2 разряды.

Юноши-спортсмены контрольной группы занимались по традиционной программе подготовки, в рамках дополнительного образования – гиревым спортом. Занятия проводились три раза в неделю, длительностью 90 минут каждое занятие. Тренировки по гиревому спорту проводились во вторник, четверг, пятницу.

Обучающиеся в группе дополнительного образования – тяжелой атлетикой, которых мы отнесли к экспериментальной группе, акцентировано тоже занима-

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

лись по программе подготовки, в рамках дополнительного образования (атлетическая гимнастика). Занятия проводились также три раза в неделю, длительностью 90 минут каждое занятие, как и в контрольной группе. Тренировки по атлетической гимнастике проходили на базе МБОУ МО г. Краснодар «Гимназии №33 имени Героя Советского Союза Федора Афанасьевича Лузана» в понедельник, среда, суббота, но в конце основной части тренировочного занятия (15 минут) и 10 минут в заключительной части (в качестве заминки), применялась, разработанная нами методика повышения уровня физической подготовленности, с применением средств атлетической гимнастики. Педагогический эксперимент, с применением разработанной методики повышения уровня физической подготовленности юношей 15 лет, с использованием средств атлетической гимнастики, длился три месяца. В экспериментальной группе по разработанной нами методики, было проведено 36 тренировочных занятий. До и после эксперимента проводилось тестирование физической подготовленности спортсменов-юношей контрольной и экспериментальной групп [1].

В таблице 1 представлены результаты тестирования уровня физической подготовленности юношей 15 лет контрольной и экспериментальной групп до педагогического эксперимента (n=24).

Таблица 1

Результаты тестирования уровня физической подготовленности юношей 15 лет контрольной и экспериментальной групп до педагогического эксперимента (n=24)

Тест	КГ (M±m)	ЭГ (M±m)	t	P
Прыжок в длину с места (см)	176,0±4,2	174,0±4,2	0,3	>0,05
Челночный бег 3х10 м (с)	9,5±0,2	9,4 ±0,1	0,5	>0,05
Бег 60 м (с)	10,5±0,3	10,4±0,4	0,2	>0,05
Бег 2000 м (мин)	11,4±3,4	11,5±4,4	0,1	>0,05
Наклон вперед из положения стоя (см)	3,2± 0,2	3,4± 0,4	0,2	>0,05

Анализируя полученные данные из таблицы 1, делаем следующее заключение:

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

– группы до педагогического эксперимента были подобраны однородные и не отличались в показателях (P>0,05) друг от друга;

– показатели, характеризующей физические качества, соответствовали низкому уровню.

Полученные данные подтверждают результаты мониторинга физического состояния школьников за последние несколько лет и, в очередной раз, свидетельствуют тот факт, что уровень двигательной активности у школьников снижается из года в год. Анализ результатов натолкнул нас о необходимости разработки методики, которая будет направленна на повышение уровня физической подготовленности юношей 15 лет, занимающихся в секции атлетической гимнастики.

После проведенного первичного тестирования уровня физической подготовленности юношей 15 лет в программу подготовки экспериментальной группы, была применена методика, направленна на повышение уровня физической подготовленности юношей, занимающихся в секции атлетической гимнастики. Юноши экспериментальной группы занимались по экспериментальной методике в течение трех месяцев.

Полученные результаты тестирования уровня физической подготовленности юношей 15 лет контрольной и экспериментальной групп после педагогического эксперимента представлены в таблице 2.

Таблица 2

Результаты тестирования уровня физической подготовленности юношей 15 лет контрольной и экспериментальной групп после педагогического эксперимента (n=24)

Тест	КГ (M±m)	ЭГ (M±m)	t	P
Прыжок в длину с места (см)	198,6±3,1	210,4±3,8	2,41	<0,05
Челночный бег 3х10м (с)	9,0±0,1	8,7 ±0,3	1,0	>0,05
Бег 60м (с)	10,0±0,1	9,4±0,3	1,9	>0,05
Бег 2000 м (мин)	9,2±1,4	8,1±1,2	0,6	>0,05
Наклон вперед из положения стоя (см)	6,4± 1,2	11,1±1,7	2,26	<0,05

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Проанализировав полученные данные таблицы 2, сформулируем следующие выводы: в двух показателях из пяти произошли достоверные изменения (P<0,05), об этом говорят данные, полученные в тестах «Прыжок в длину с места (см)», где t=2,41 при P<0,05 и «Наклон вперед из положения стоя (см)», где t=2,26 при P<0,05; в экспериментальной группе в тесте «Прыжок в длину с места (см)» обследуемые продемонстрировали высокий уровень подготовленности; в тестах «Челночный бег 3х10 м (с)» и «Бег 60м (с)» – ниже среднего; в тесте «Бег 2000 м (мин)»- выше среднего и в тесте «Наклон вперед из положения стоя (см)» – средний уровень подготовленности соответственно.

Таким образом, эффективность разработанной методики, направленной на повышение уровня физической подготовленности юношей, занимающихся в секции атлетической гимнастики, была экспериментально доказана, и рабочая гипотеза, а также задачи и цели исследования были решены.

Список литературы

1. Костенко Е.Г. Обработка и статистический анализ результатов измерений в сфере физической культуры и спорта / Е.Г. Костенко, В.В. Лысенко // Фундаментальные и прикладные исследования по приоритетным направлениям биоэкологии и биотехнологии: сборник материалов III Всероссийской научно-практической конференции. – 2020. – С. 105–109.

2. Лазько Д.А. Тренажеры в тяжелой атлетике / Д.А. Лазько, Ю.В. Кузнецов, А.А. Близнюк. – Краснодар, 2018.

3. Соколов В.Л. Оценка уровня физической подготовленности начинающих тяжелоатлетов / В.Л. Соколов, Н.А. Амбарцумян, Д.М. Первеева // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации: материалы IX Всероссийской научно-практической конференции с международным участием / Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. – 2019. – С. 321–322.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)