с подбором эффективных средств, методов организации подвижных игр. Результатом проведения квеста явилась методическая разработка. Был организован открытый показ деятельности педагогов по организации взаимодействия с детьми. После показа проходил самоанализ. Некоторые воспитатели представили видеофрагменты своей педагогической деятельности, связанной с развитием самоорганизации детей в подвижной игре. Был организован просмотр с самоанализом. Проведение данной формы способствовало ее переносу в детский коллектив. Воспитатели стали разрабатывать и внедрять квесты в образовательный процесс ДОО.

В исследовании была разработана игровая технология развития самоорганизации детей в подвижной игре, которая была представлена средствами (подвижная игра), формами совместной деятельности педагога с детьми (познавательно – игровая), методами (беседа-диалог, рефлексия, игровой метод; проблемно-поисковые ситуации). Внедрение игровой технологии происходила в режиме инновационной деятельности ДОО. Проектная технология является самой эффективной при введении новшеств в дошкольную образовательную организацию. Под проектной технологией внедрения новшеств понимается движение по частям, шаг за шагом, от проекта к проекту. Для получения результата проектной деятельности, необходимо управление реализацией этой деятельностью с помощью проектной группы. Это тоже является специфической чертой проектной технологии.

1. Абдульманова Л.В. Организация игровой культурной практики развития творческого воображения у детей старшего дошкольного возраста//Нравственное воспитание в современном мире: психологический и педагогический аспект. – Уфа: АЭТЕРНА, 2017. -244с.
2. Абдульманова Л.В. Культуросообразное пространство становления двигательного опыта детей. LAP LAMBERT, 2012. – 122с.
3. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования. - М.: УЦ Перспектива, 2014.

Бушманова О.И., Никулин А.В., Принцева Е.В.

Применение метода круговой тренировки для успешной сдачи норм ВФСК ГТО по силовым упражнениям

*ФГБОУ ВО «Вологодский государственный университет»
(Россия, Вологда)*

doi: 10.18411/lj-10-2019-122

idsp: ljjournal-10-2019-122

Аннотация

В статье рассматривается метод круговой тренировки для успешной подготовки студентов к сдаче норм ГТО по силовым упражнениям: подтягивание из виса на высокой перекладине и сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, приведён комплекс упражнений для круговой тренировки.

Ключевые слова: круговая тренировка, силовые качества, упражнения, студенты, нормативы ГТО.

Abstract

The article describes the method of circuit training for the successful preparation of students to pass the standards TRP trainers: chin-UPS from hang on high bar, and bending and straightening the arms in emphasis lying on the floor, given a set of exercises for circuit training.

Keywords: circular training, strength, exercises, students, standards TRP.

В настоящее время набирает популярность среди молодежи комплекс ГТО. Проводятся фестивали ГТО. Студенты с удовольствием участвуют в этих мероприятиях, не только с целью проверить свои физические возможности, но и посоревноваться с друзьями. Приходят на сдачу нормативов группами, с родителями [1]. Вместе с тем, «анализ практики спортивно-массовой работы показал отсутствие целостной системы подготовки студентов к сдаче нормативов Комплекса ГТО в образовательном пространстве вуза» [3].

В комплекс ГТО 6 ступени входят три силовых упражнения на выбор: подтягивание из виса на высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу и рывок гири 16 килограмм. Рывок гири – это сложно тренируемый технический вид, требующий особой технической и физической подготовки, поэтому студенты чаще всего выбирают первые два вида.

Подтягивание из виса на высокой перекладине – это комплексное упражнение на развитие силы, которое считается одним из определяющих элементов общефизической подготовки. В этом упражнении задействованы следующие мышцы: широчайшая мышца спины, двуглавая и трехглавая мышцы плеча, большая и малая грудные мышцы, ромбовидная и др.

В упражнении сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу задействованы грудные мышцы, трехглавые мышцы, дельтовидные мышцы, трапециевидная мышца, и мышцы туловища – прямая мышца живота (пресс), косые мышцы, мышцы поясницы и позвоночника.

Силовые упражнения вызывают у обучающихся затруднения и на учебных занятиях: неправильная техника выполнения, неправильный хват, недостаточно силы, чтобы выполнить норматив.

По результатам тестирования студентов Вологодского государственного университета специальности «Строительство» у 72% для сдачи норм ГТО на «золотой» значок вызывает затруднения сдача силового норматива: подтягивание из виса на высокой перекладине и сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.

Цель исследования заключалась в выявлении эффективной методики подготовки к сдаче норм ВФСК ГТО по силовому упражнению на примере подтягивания и сгибания и разгибания рук в упоре лежа.

Исследование проводилось в Вологодском государственном университете в 2018-19 учебном году. Всего опытно-экспериментальной работой было охвачено 84 человека (46 студентов 1 курса инженерно-строительного института – экспериментальная группа, 38 студентов 1 курса института машиностроения, энергетики и транспорта – контрольная группа).

В экспериментальной группе средний результат выполнения подтягивания на перекладине составил 6 раз, в контрольной – 7. В экспериментальной группе на каждом занятии по физической культуре применялись упражнения на укрепление мышц рук и туловища, каждое 2 занятие проводилось в форме круговой тренировки. Студентам, слабо выполняющим данное упражнение, предлагалось домашнее задание. В контрольной группе студенты выполняли обычные подтягивания 3-4 подхода по 7-10 раз.

Для увеличения результата по силовым упражнениям необходимо применять разнообразные средства и методы развития силы, в частности, метод круговой тренировки.

Примерный комплекс круговой тренировки для подготовки к сдаче силовых нормативов комплекса ГТО.

1. И.п. – вис на перекладине, правая кисть «на себя», левая «от себя». 1-подтянуться, 2- и.п. Выполнить 5 раз.

2. И.п. – вис на перекладине, правая кисть «от себя», левая о «на себя». 1-подтянуться, 2- и.п. Выполнить 5 раз.

3. И.п. – лежа на спине на гимнастической скамейке с гантелями, руки вверх. 1- развести руки в стороны, локти слегка согнуты, 2- и.п. Выполнить 10-15 раз.

4. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу, ладони за головой. 1- на выдохе поднять верхнюю часть туловища, удерживая поясницу прижатой к полу, 2- и.п. Выполнить 15-20 раз.

5. И.п. – вис на перекладине широким хватом. 1- подтянуться, 2-и.п. Выполнить 5 раз.

6. И.п. – вис на перекладине узким хватом. 1- подтянуться, 2-и.п. Выполнить 5 раз.

7. И.п. – лежа на животе, ноги прямые, руки вверх. 1- поднять одновременно руки, голову, плечи, ноги прогибаясь над площадью опоры, 2- и.п. Выполнить 15-20 раз.

8. И.п. – вис на перекладине. Подтянуться подбородком до перекладины, удерживать это положение 10 секунд.

9. И.п. – упор лёжа на гимнастической скамейке. 1- согнуть руки, 2- и.п. Выполнить 30-40 раз.

10. И.п. – стоя, слегка согнуть ноги в коленях, наклон вперед, поясница слегка прогнута. 1- согнуть руки с гантелями, выполняя тягу гантелей вверх до груди, 2- и.п.

Перед силовыми упражнениями надо обязательно провести разминку, чтобы избежать травм.

С целью укрепления мышц рук и туловища, повышения уровня физической подготовленности в практике широко используются комплексы силовых упражнений с отягощениями (гантели, диски от штанги), то есть с преодолением сопротивления, в том числе и собственного веса (подтягивание в висе, с противодействием партнера).

Делать каждое упражнение надо до утомления мышц. Достижение утомления мышц означает, что человек выполнил определенное количество повторений упражнения и больше не в состоянии выполнить его даже один раз. Следует с помощью преподавателя определить свои возможности в количестве повторов каждого упражнения и постепенно улучшать свой результат для роста тренированности. Число повторений устанавливается индивидуально и обговаривается в начале занятия.

На занятиях по физическому воспитанию в вузе круговая тренировка имеет особое значение, т. к. позволяет большому числу студентов заниматься одновременно и самостоятельно, используя максимальное количество инвентаря и оборудования.

Метод круговой тренировки обеспечивает комплексное воздействие на различные мышечные группы. Прежде чем выполнять комплекс круговой тренировки, преподаватель разучивает со студентами все упражнения по отдельности, объясняет технику каждого упражнения. Число упражнений, воздействующих на разные группы мышц, продолжительность их выполнения на «станциях» зависят от задач, решаемых на занятии, возраста и подготовленности занимающихся [2].

Для успешного выполнения данных нормативов необходимо развивать и динамическую силу, и силовую выносливость. Для развития динамической силы на «станциях» круговой тренировки упражнения должны выполняться в среднем темпе и большим повторением упражнений. Упражнения с небольшими отягощениями, а также с преодолением собственного веса включают в домашнее задание, что позволяет постепенно увеличивать нагрузку на занятиях.

Силовая выносливость развивается при большом количестве повторений на одной станции, например: если число повторений было 15-20 раз за 30 сек., то развивается сила, если же более 20 раз, то силовая выносливость. Работоспособность при выполнении силовых упражнений может быть повышена за счет их рационального распределения на станциях. В паузах часто используют упражнения на расслабление, растягивание.

В конце учебного года было проведено повторное тестирование.

Итоговые данные опытно-экспериментальной работы представлены в сгруппированном виде в таблице.

Таблица

Этапы эксперимента	Группы	результаты
Констатирующий	экспериментальная	6
	контрольная	7
Формирующий	экспериментальная	9
	контрольная	8
Результат	экспериментальная	11
	контрольная	9

Полученные результаты позволяют заключить, что в экспериментальной группе, где использовался метод круговой тренировки, значительно улучшились показатели сдачи силовых нормативов в подтягивании и сгибании и разгибании рук в упоре лежа на полу, чем в контрольной группе, где применялись только традиционные упражнения.

Вышесказанное позволяет сделать следующие выводы:

- полученные в исследовании результаты свидетельствуют об эффективности применения круговой тренировки для развития силы и успешной сдачи силовых нормативов на золотой значок ГТО;
- разработанный комплекс круговой тренировки можно применять с целью укрепления мышц рук и туловища;
- метод круговой тренировки обеспечивает комплексное воздействие на различные мышечные группы.

1. Бушманова О.И. Развитие силы мышц рук и туловища у девушек методом круговой тренировки на занятиях по физвоспитанию / О.И. Бушманова, И.Ю. Ермолаева, О.В. Пак // Тенденции развития науки и образования: Самара, 2019. № 46-1 С. 18-21
2. Бушманова О. И. Круговая тренировка в физическом воспитании студентов: учеб. пособие для студентов вузов по дисциплине ГСЭ.Ф - физическая культура/ Вологда : Вологодский гос. технический ун-т, 2006. - 99с.
3. Nikulin, A., Bushmanova, O., Khabibulin, A. Possibilities of sports club of higher education institution in preparation of students for making control standards of the Russian sports complex "Civil Defense Squads". Proceedings of the International Scientific-Practical Conference "Business Cooperation as a Resource of Sustainable Economic Development and Investment Attraction" (ISPCBC 2019), Pskov state University May 21-23, 2019 Pskov, Russia. P. 197-200.

Вебер Д.А.¹, Князева Ю.А.²

Здоровьесохраняющая технология в подготовке бакалавров образования в области безопасности жизнедеятельности

¹Алтайский государственный педагогический университет

²Алтайский государственный аграрный университет

(Россия, Барнаул)

doi: 10.18411/lj-10-2019-123

idsp: lj-10-2019-123

Аннотация

Представленный в статье материал – это теоретический и практический анализ применения здоровьесохраняющей технологии в подготовке бакалавров образования в области безопасности жизнедеятельности. Рассмотрены вопросы о профилактике переутомления в процессе умственной деятельности, а также перетренированности, которые являются весьма актуальной проблемой бакалавров – спортсменов. В данной