

Министерство спорта, туризма и молодежной политики
Департамент по молодежной политике, физической культуре, спорту
Администрации Томской области
Томский государственный университет
Факультет физической культуры

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, ЗДРАВООХРАНЕНИЕ И ОБРАЗОВАНИЕ

*Материалы VII Всероссийской научно-практической конференции
с международным участием,
посвященной памяти В.С.Пирусского*

Томск, 14-15 ноября 2013 года

Сравнительный анализ результатов тестирования общей физической подготовленности между экспериментальными и контрольными группами показал, что существуют достоверные различия между показателями быстроты и скоростно-силовых качеств. Следует отметить достоверное улучшение показателей развития силы у представительниц экспериментальных групп, выполнивших установленный норматив на «отлично» и продемонстрировавших высокий уровень в развитии других физических качеств. При оценке показателей в беге на длинную дистанцию в экспериментальных группах были получены неоднозначные результаты с преобладанием положительной тенденции в развитии тестируемого физического качества, в то время как в КГ-1 выявлено статистически значимое снижение показателей выносливости.

Содержание учебно-тренировочных занятий по программам технологии бодибилдинг и технологии общефизической подготовки, дополненное разработанными нами методиками воспитания силовых способностей и выносливости, позволяет значительно улучшить показатели у отстающих в развитии, отмеченных ранее, физических качеств.

Список литературы:

1. Виленский М.Я. Физическая культура в гуманитарном образовательном пространстве вуза // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1996. № 1. С. 27-32.
2. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. М.: Изд-во АСТ, 1998. 272 с.
3. Шилько В.Г. Физическое воспитание студентов с использованием лично-ориентированного содержания технологий избранных видов спорта. Томск: ТГУ, 2005. 176 с.

ТЕХНОЛОГИЯ ПЛАНИРОВАНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИХ СПОРТИВНЫХ ШКОЛ

*Пупышева Ж.С. (Национальный исследовательский
Томский государственный университет, г. Томск)*

Учебно-тренировочные сборы проводятся с целью повышения мастерства спортсменов, обучению и отработки нового материала. Так же данный тренировочный этап развивает в участниках сборов чувство коллективизма, что необходимо в командных видах спорта.

Чтобы разработать технологию составления учебно-тренировочных сборов для детей и подростков детско-юношеских спортивных школ, нужно решить следующие задачи:

1. Изучить теоретические аспекты организации и проведения тренировочных сборов по спортивной акробатике.

2. Исследовать рекреационные ресурсы местности, и их пригодность для организации тренировочных сборов по спортивной акробатике.

3. Разработать программу учебно-тренировочных сборов для детей и подростков детско-юношеских спортивных школ.

Сборы – это одна из форм тренировочной работы, один из этапов подготовки организма спортсменов к достижению высоких результатов [3].

Во время учебно-тренировочных сборов ставятся задачи повышения спортивного мастерства, главным образом развития специальных физических качеств, совершенствование уровня подготовленности, устранения недостатков в технике, психологическая подготовка к турниру. Чаще всего учебно-тренировочные сборы организуют либо в преддверии соревнований, с целью подготовки команды к соревновательной деятельности [1].

Успех сборов, в значительной степени, зависит от правильной организации быта, условий тренировок, и ее методики, организации рационального питания витаминизации и режима спортсмена [3].

Подготовку возглавляет *тренерский совет*, работа которого строится на основе коллегиальных решений. На тренерском совете обсуждаются вопросы организации тренировочных занятий, воспитательной работы.

На сборы привлекаются тренеры, ученики которых вызваны на сбор и являются первыми номерами в составе команды [4].

Руководит работой *старший тренер* сборов, у которого есть тренеры-помощники: один ведет документацию, в том числе протоколы заседаний тренерского совета, второй следит за подготовкой мест занятий, инвентаря, третий отвечает за проведение политических и культурно-воспитательных мероприятий [4].

Врач сбора работает в контакте с тренерским коллективом. Он ведет систематическое наблюдение за состоянием здоровья участников сбора.

Начальник сбора обязан заниматься не только организационно-хозяйственными вопросами, но и контролировать соблюдение всеми участниками сбора внутреннего распорядка, распорядка дня, выполнение расписаний занятий и проведение политико-воспитательной работы на сборе [2].

Тренеры непосредственно проводят занятия со своей группой спортсменов и также проводят политико-воспитательную работу.

Планирование и управление учебно-тренировочным процессом требует от специалистов в области спорта знания как теории и методики спортивной тренировки, так и смежных дисциплин.

Правильно спланированный процесс спортивной тренировки помогает тренеру и спортсмену определить конкретные задачи по овладению техническими и тактическими навыками, специальными физическими и психическими качествами.

В условиях сбора занятия проводятся два, а иногда и три раза в день: утром, днем и вечером [3].

Утренние и дневные занятия нужно проводить собственно направленные на соревновательную деятельность, отработка элементов, проход вольных упражнений, отработка хореографический упражнений.

Вечерние занятия не должны иметь такой строгой направленности, как дневные или даже утренние занятия. Продолжительность вечерних занятий должна быть от одного до полутора часов.

В плане культурно-массовых мероприятий сбора обязательно надо предусмотреть экскурсии в краеведческие и исторические музеи, осмотр архитектурных, исторических, природных и других памятников, которые могут быть в районе, где проводится сбор[2].

Так же нужно учитывать обеспечение безопасности и правила поведения на учебно-тренировочных сборах.

Для участия в учебно-тренировочных сборах спортсмены должны представить следующие документы:

1. Свидетельство о рождении с вкладышем о гражданстве – подлинник или паспорт и загранпаспорт. И доверенность. Это касается тех детей которые едут без родителей.

2. В одном бланке доверенности указать педагогов, которые будут сопровождать ваших детей.

3. Те дети, которые едут с бабушками и дедушками тоже должна быть оформлена доверенность от их родителей на бабушек и дедушек.

4. У всех выезжающих при пересечении государственной границы должны быть те документы, которые он подал своему педагогу для оформления железнодорожных билетов.

5. Справка о состоянии здоровья и об отсутствии контакта с инфекционными больными.

Вышеуказанные документы хранятся у вашего педагога вплоть до приезда.

Исследование рекреационной местности включает в себя:

1. Географическое положение

2. Климатические условия

3. Водные ресурсы

4. Культурные ресурсы

Для разработки учебно-тренировочных сборов для детей и подростков детско-юношеских спортивных школ необходимо установить:

1. Место проведения сборов. Оно включает в себя: адрес, по которому расположено место проведения, способы проезда до места проведения и проезд на общественном транспорте.

2. Время проведения.

3. Участники сборов: пол, возраст, количество участников.

4. Программа сборов: Расписания дней на весь период учебно-тренировочных сборов, а так же режим дня.

5. Смета расходов на проведение сборов.

Успех учебно-тренировочных сборов определяется, во-первых, качеством тренировочной базы и программой тренировок, а во-вторых - организацией

быта, организацией рационального питания, витаминизации и рекреационных мероприятий.

Так же важны оптимальные условия местности для проведения учебно-тренировочных сборов. Среди них важно отметить развитую спортивную инфраструктуру, удобную транспортную схему и высокий экскурсионно-рекреационный потенциал.

Правильно разработанные программы учебно-тренировочных сборов будут способствовать повышению уровня физической подготовленности подростков, укреплению здоровья, а так же расширению кругозора в познании своей Родины.

Список литературы:

1. Всероссийская федерация плавания [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <http://www.russwimming.ru/data/statyi/ghjugluzcnfyex.html>
2. Сайт о лыжном спорте [Электронный ресурс]: – Режим доступа: <http://fizsport.ru/osnovy-metodiki-trenirovki/provedenie-trenirovochnykh-zanyatii-na-sbore>
3. Самоучитель вольной борьбы [Электронный ресурс]: – Режим доступа: http://www.volborba.ru/mediko-sanitarnoe_obespechenie_uchebno-treni/kratkaya_harakteristika/191.html
4. Упражнения боксера [Электронный ресурс]: – Режим доступа: http://devushki-obo.ru/2011/05/planirovanie_i_rukovodstvo_uchebno-trenirovochnymi_sborami/

РОЛЬ СПОРТИВНОГО КЛУБА ПО ГРЕБЛЕ НА ЛОДКАХ КЛАССА «ДРАКОН» В ВУЗЕ

Савельева А.Н. (ФГБОУ ВПО Чайковский государственный институт физической культуры, г. Чайковский)

Физическое воспитание молодежи в высшей школе вызывает повышенную озабоченность в нашем обществе, в связи с низкой эффективностью данного процесса в решении основных задач по обеспечению должного уровня здоровья и физического развития студентов, становления необходимых жизненно важных умений и навыков.

Спортивный клуб в ВУЗе - островок студенческого спорта. С общей идеей, что спорт на самом деле – великое счастье. Есть просто физкультура, где есть слово «надо», а есть студенческий спорт, который стоит на двух китах – «мечта» и «хочу». Это место, где твоя самая заветная мечта может осуществиться. Этот островок как нулевой километр: загаданные тобой мечты имеют шанс осуществиться. И более того, они осуществляются. Именно на нем моделируется взрослая жизнь, которая пока еще кажется далекой. Здесь можно ошибаться, делая то, что тебе действительно нравится. Делать это вместе с теми, кто этого хочет также как и ты. И при этом не обязательно быть профессионалом. Нужно просто поставить цель и понять, как ее можно