

УДК 796–072.2; 796–053.7

ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ УЧАСТНИЦ МАССОВЫХ СПОРТИВНО-ХУДОЖЕСТВЕННЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ

Н.В. Чикалова

Волгоградская государственная академия физической культуры

В работе изучались показатели функционального состояния девочек старших классов в период их подготовки к массовым спортивно-художественным выступлениям, определялся необходимый для сохранения здоровья и физического развития функциональный статус участниц.

Ключевые слова: массовые спортивно-художественные представления, функциональная подготовленность школьниц, здоровый образ жизни, физическая культура.

THE FUNCTIONAL TRAINING OF MASS SPORT-ARTISTIC PRESENTATION PARTICIPANTS

N.V. Chikalova

Abstract. The article deals with some aspects of senior form school-girls condition during mass sport-artistic training period. The essential functional status of participant was developed.

Key words: mass sport-artistic presentation, functional training of the school-girls, the healthy way of life, physical culture.

Проведение спортивно-художественных праздников, организуемых в Волгоградской области, сопровождается массовыми выступлениями учащейся молодежи.

Анализ научно-методической литературы по проблеме построения и проведения репетиционной подготовки спортивно-художественных представлений показал, что, с одной стороны, имеется большой объем требований, предъявляемых к выступающим [4], а с другой стороны, отсутствуют исследования, связанных с содержанием подготовки и влиянием репетиционных нагрузок на организм участников массовых упражнений.

В этой связи весьма актуальным представляется определение влияния репетиционных нагрузок на организм выступающих, что позволит рационализировать управление физической подготовкой детей и подростков, повысить качество спортивно-художественных представлений.

ЦЕЛЬ РАБОТЫ

Выявить уровень функциональной подготовленности школьниц из обычных общеобразовательных школ и студенток колледжей, не имеющих спортивной направленности, определить влияние репетиционных нагрузок на организм девушек-старшеклассниц, выступающих в массовых спортивно-художественных представлениях.

МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ

Нами было проведено анкетирование 300 участниц массового выступления в период подготовки церемонии открытия сельских спортивных игр. Анализ результатов показал, что из всей

"фонирующей" группы 60 % девочек не занимались в спортивных секциях, 20 % посещали секции не регулярно, и лишь 20 % занимаются в различных секциях постоянно. В основном, все имели двигательную активность в объеме двух часов физкультуры в неделю и спорадически участвовали в школьных соревнованиях и физкультурных праздниках.

Продолжительность репетиционного периода массового спортивно-художественного представления, как правило, составляет 11–17 дней с ежедневными тренировками на открытом воздухе по 3–4 часа. Само спортивно-художественное представление на стадионе длится от 1 ч 30 мин до 2 ч и, безусловно, имеет, кроме физической, также значительную психологическую нагрузку, что, по нашему мнению, предъявляет большие требования к функциональной подготовленности организма участниц [1–4].

Были использованы следующие методы: анализ и обобщение литературы; обобщение опыта подготовки школьниц; педагогическое наблюдение; анкетирование; медико-биологическое и педагогическое тестирования; методы математической статистики.

Отбирая тесты для определения величины влияния репетиционных нагрузок на организм школьниц, мы остановились на тех из них, которые, по нашему мнению, в наибольшей мере отразили бы сдвиги в организме девочек. Среди отобранных нами тестов были следующие.

1. Тест "индекс Руффье", отражающий физическую работоспособность и сдвиги после репетиционного периода в функциональном состоянии по сравнению с исходным (функцио-

нальная готовность).

2. Тест "поза Ромберга", отражающий способность к сохранению статического равновесия, а при повторном тестировании непосредственно

после репетиции отражающий координационную выносливость или способность к дальнейшему усвоению техники двигательных действий (техническая готовность).

Показатели функциональной подготовленности школьниц 13–15 лет до и после репетиционного периода (n = 140)

Статистический показатель	Тест							
	Индекс Руффье		Поза Ромберга (левая / правая нога)				Гибкость	
	до репетиц. подготов.	после репетиц. подготов.	до репетиц. подготовки	после репетиц. подготовки	до тренировок	после тренировок	до репетиц. подготов.	после репетиц. подготов.
M±ш	14,02±0,29	15,32±0,30	20,1±0,74 / 19,81±0,77	23,71±0,48 / 23,2±0,53	20,3±0,77 / 19,2±0,68	18,1±0,61 / 17,4±0,56	4,55±0,26	6,25±0,32
P	<0,01		<0,001/<0,05		<0,05		<0,01	

3. Тест "гибкость позвоночного столба", отражающий изменения морфофункциональных свойств организма и изменения физических качеств мышц (физическая готовность).

Испытуемыми явились школьницы 6–11 классов Среднеахтубинского района Волгоградской области, участвующие в подготовке церемонии открытия XXII спортивных сельских игр Волгоградской области.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Представленные в таблице данные свидетельствуют о том, что во всех исследуемых показателях произошли достоверные изменения. Так, у девочек первой группы (средний возраст) индекс Руффье при повторном измерении после репетиционного периода достоверно изменился ($p < 0,01$). Надо заметить, что если в начале исследования этот показатель оценивался как "ниже среднего", то при повторном измерении он стал оцениваться как "неудовлетворительно", что говорит об общем утомлении и ухудшении функциональной готовности девочек к предстоящим выступлениям.

Показатели способности к сохранению статического равновесия ("поза Ромберга") после репетиционного периода также достоверно изменились (при $p < 0,001$), но уже в лучшую сторону – девочки научились сохранять равновесие и на левой, и на правой ногах значительно лучше, чем это было в начале исследований. При этом стоит отметить, что повторная оценка данной способности сразу после тренировки показала также достоверные изменения измеряемых показателей ($p < 0,05$), в данном случае в худшую сторону – девочки меньше время могли сохранять статическое равновесие как на левой, так и на правой ногах. Это свидетельствует об утомлении и о снижении технической готовности школьниц к освоению движений, что связано со значительным объемом осваиваемых двигательных действий на тренировке, главным требованием к выполнению которых являются эстетичность (сохранение осанки, положений рук, ног, линейность расположения на площадке) и синхронность.

Показатели гибкости позвоночного столба

достоверно улучшились (при $p < 0,01$) после репетиционного периода, этот положительный сдвиг в физической готовности девочек к выступлению в массовых представлениях мы объясняем выполнением на репетициях значительного количества упражнений на растягивание, активную и пассивную гибкость, а также упражнений, увеличивающих подвижность в различных суставах.

Аналогичные результаты нами были получены при тестировании второй группы девушек (старший возраст). Отличия заключаются лишь в том, что достоверные изменения по всем тестируемым показателям произошли на 5 %-м уровне значимости.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Результаты исследования подтвердили предположение о том, что физические упражнения позитивно влияют на организм школьниц, участвующих в массовых спортивно-художественных представлениях, в случаях, когда подготовка к выступлениям рационально организована. Как свидетельствуют полученные данные, если показатели гибкости и чувства равновесия у школьниц достоверно улучшаются к концу подготовки, то показатели функционального состояния имеют тенденцию к ухудшению. Отсюда следует вывод о необходимости проведения предварительной подготовки школьниц к репетиционному периоду и к выступлениям в спортивно-художественных представлениях. Качественная организация и проведение спортивно-художественного представления на стадионе, решая задачи агитации здорового образа жизни среди населения, требует существенной, хорошо организованной предварительной подготовки участников таких представлений. В этом случае она решает задачи привлечения девочек школьного возраста к регулярным занятиям физической культурой, укрепляет их здоровье, формирует навыки здорового образа жизни.

ЛИТЕРАТУРА

1. Губанова М.И. Постановка спортивно-художественных выступлений в массовых театрализованных и церемониальных спортивных праздниках: метод. разработ. для слушателей спецкурса РГАФК. – М.: РГАФК, 1995. – 52 с.

(20)

2. Дружков А.Л. Выразительные средства массовых спортивно-художественных представлений. – М.: РГА ФК, 1996.
3. Левин М.В. И пришел на стадион праздник: учеб. пособ. по режиссуре спортивно-театрализованных празд. УДК 796.332

ников. – М.: Шанс, 1998. – 188 с.

4. Петров Б.Н. Массовые спортивно-художественные представления: (Основы режиссуры, технологии, организации и методики). – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 352 с.

ПРИМЕНЕНИЕ НАПРАВЛЕННЫХ ВОЗДЕЙСТВИЙ НА ДЫХАТЕЛЬНУЮ СИСТЕМУ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

В. Цянь, А.А. Шамардин, Д.В. Таможников, Н.В. Ткаченко, А.А. Сучилин, И.Н. Солопов
Волгоградская государственная академия физической культуры

Рассматриваются вопросы дифференцированной подготовки футболистов разных игровых амплуа на основе использования методов повышения функциональных возможностей организма в виде направленных воздействий на дыхательную систему.

Ключевые слова: направленные воздействия на дыхательную систему, функциональные возможности, юные футболисты.

THE USE OF DIRECT INFLUENCE ON THE BREATHING SYSTEM OF JUNIOR FOOTBALLERS

V. Zayn, A.A. Shamardin, D.V. Tamozhnikov, N.V. Tkachenko, A.A. Suchilin, I.N. Solopov

Abstract. Attention is the problems of differentiated training of different game specialization footballers on basic of use of the methods of upraising of the functional abilities of organism by the direct influence on the breathing system.

Key words: direct influence on the breathing system, functional abilities, junior footballers.

Одной из важнейших задач спортивной подготовки является формирование необходимого уровня функциональных возможностей занимающихся, выступающих основой для роста спортивного мастерства и специальной физической работоспособности, являющихся предпосылкой способности организма эффективно приспособляться к предъявляемым соревновательным и тренировочным нагрузкам и обеспечивающих эффективное восстановление [1, 3, 4].

ЦЕЛЬ РАБОТЫ

Выяснить эффективность индивидуализации функциональной подготовки на основе дифференцированного применения направленных воздействий на дыхательную систему в соответствии с игровым амплуа у юных футболистов.

МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ

Для решения поставленной задачи использовались методы оценки физической и функциональной подготовленности. Осуществлялось определение физического развития (по показателям веса и длины тела), определение уровня развития основных физических качеств (для оценки скоростных качеств использовались тесты: бег на 30 м со старта, 15 м с хода и 15 м со старта, скоростно-силовые качества оценивались по результатам пятирного прыжка). Скоростная выносливость оценивалась по времени пробега тестов 7 × 50 м, общая выносливость опреде-

лялась по времени 12-минутного теста Купера. Осуществлялось определение физической работоспособности (PWC₁₇₀). Определение максимальной аэробной производительности осуществлялось косвенным методом. Измерение жизненной емкости легких и максимальной вентиляции легких осуществлялось при помощи электронного спирометра "Spirosift-3000" (Fukuda, Япония). Гипоксическую устойчивость оценивали в пробах с задержкой дыхания на вдохе и на выдохе.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Анализ специальной литературы показывает, что функциональная подготовка должна строиться дифференцированно, в соответствии с игровой специализацией футболистов [4]. Нам представляется, что, наряду с дифференциацией физических упражнений, в качестве оптимизирующих и структурирующих функциональную подготовленность факторов целесообразно применять и широкий круг эргогенических средств. Специальные исследования показали, что наиболее эффективными и удобными для использования в тренировке футболистов являются такие средства, как дыхательные упражнения и произвольное снижение вентиляции посредством дозированных задержек дыхания [2]. При этом эти средства также необходимо применять дифференцированно, в соответствии с игровой специализацией футболистов, так как разные средства