



ISSN 2413-3752

# СПОРТИВНАЯ ДЕРЖАВА

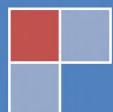
ЭЛЕКТРОННЫЙ НАУЧНО-  
ПРАКТИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ

[рецензируемое периодическое издание]

16+

№ 9 (9)

2019



## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>Безницкая Ю.А, Кобякова В.В.</b>	
ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ ПОДВИЖНОЙ ИГРЫ «СНАЙПЕР»	
В ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ	
МОУ ИРМО «БОЛЬШЕРЕЧЕНСКАЯ СОШ» .....	1
<b>Бомин В.А., Трегуб А.И., Васильева С.Е., Соколова О.М.</b>	
ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ	
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ .....	8
<b>Крицкова А.Г., Гербич Т.В.</b>	
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС В БЕГЕ НА СРЕДНИЕ	
ДИСТАНЦИИ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ЭТАПА .....	10
<b>Крицкова А.Г., Гербич Т.В., Бомин В.А.</b>	
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС В	
ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ БЕГУНОВ	
НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ 15-17 ЛЕТ .....	16
<b>Кобякова В.В.</b>	
ПРИМЕНЕНИЕ РЕФЛЕКСИВНОГО ПОДХОДА К ПОВЫШЕНИЮ	
МОТИВАЦИИ ЗАНЯТИЙ	
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ	
ВО ВНЕУРОЧНОЙ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ .....	40

**УДК 796.29**

**ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ ПОДВИЖНОЙ ИГРЫ «СНАЙПЕР» В  
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ МОУ ИРМО  
«БОЛЬШЕРЕЧЕНСКАЯ СОШ»**

**Безницкая Ю.А, Кобякова В.В.**

Иркутская область,МОУ ИРМО «Большереченская СОШ»

Естественной потребностью человека, обусловленной природой, является потребность в тренировке мышц и внутренних органов, потребность получения внешней информации. Имея положительную эмоциональную окраску, эта потребность выливается у детей и подростков в игру, позволяющую лучше познать себя и окружающий мир. Я считаю, что играя, дети и подростки приобретают не только физическую закалку, но и развивают волю и организованность, воспитывают чувство товарищества, коллективизма. В игре «Снайпер» каждый познает радость и удовлетворение от преодоления препятствий, трудностей, а также открывает для себя свои слабые стороны и наглядно может убедиться в преимуществах дружных общих усилий.

**Цель исследования:** создать условия для физкультурно-оздоровительной деятельности в школе, через популяризацию подвижной игры «Снайпер».

**Задачи:**

1. Познакомить воспитанников с особенностями игры «Снайпер».
2. Адаптировать приемы и правила для сохранения интереса воспитанников к игре «Снайпер».
3. Создать условия для самовыражения каждого воспитанника в соревновательных, игровых условиях.

**Практическая значимость работы.** Активная мотивация на здоровый образ жизни, а соответственно на здоровье не появляется сама по себе, а

формируется в результате определённого воздействия. Особенностью сельской школы является то, что она малокомплектная. В классах, не более двадцати человек. Каждый воспитанник со своими индивидуальными способностями. В подвижных играх всегда учитываю индивидуальные особенности воспитанников. Человек должен чувствовать себя любимым, нужным, успешным. Успех, как известно, рождает успех. Моя заповедь – заметить даже самое маленькое продвижение воспитанников вперёд и поддержать его успех, поэтому не забываю произносить такие слова: прекрасно! Умница! Молодец! Я верю в тебя! Какой ты внимательный. Стараюсь помочь каждому занимающемуся быть успешным в любой игровой ситуации. Игра «Снайпер» является одной из любимых подвижных игр в нашей школе. Приёмы и правила, адаптированные под воспитанников, вырабатывают у ребят ловкость, меткость, быстроту реакции, требует отличного владения своим телом, быстрого мышления и ориентирования в любой трудной ситуации. Соревнования в игре «Снайпер» способствуют самовыражению воспитанников. В игре нет выбывающих игроков, меняются только функции. Игра «Снайпер» достаточно популярна в детских оздоровительных лагерях. Однако правила, которые используют для проведения этой игры, зачастую не совпадают с настоящими правилами. Это происходит потому, что игру «Снайпер» часто путают с еще одной известной подвижной игрой, «Перестрелка».

**Основные положения работы.** Игра – весьма эмоциональное средство физического воспитания, а значит, и эффективнейшее средство сохранения и укрепления здоровья. Она зрелищна, так как идет быстрая смена действия игроков, коллективная, где каждый игрок – это часть команды, от которой требуется полная отдача сил, строгая игровая дисциплина, каждому предназначена своя роль, не исключающая, а наоборот, подразумевающая импровизацию в зависимости от индивидуальных способностей. Мнение товарищей по игре оказывает большое влияние на поведение каждого игрока. В игру «Снайпер» играют двумя командами по 8-10 человек в каждой. Для

игры требуется лёгкий мяч диаметром от 5 до 25 см., свисток и ровная площадка размером 18×9 метров, которая разделяется средней линией на две площадки, можно использовать для этого волейбольную площадку, предварительно сняв сетку. Цель противоборствующих команд заключается в том, чтобы «выбить» как можно быстрее всех игроков на площадке противоположной команды.

Основная задача игроков команды состоит в том, чтобы при каждой атаке попасть в игрока мячом противоположной команды или выполнить точную передачу (пас) мяча своим игрокам, находящимся на площадке или линии капитана.

Контроль мяча осуществляется только руками, разрешается его бросать, ловить, перекидывать или передавать.

Команда\_состоит из 8-10 игроков и тренера. У всех игроков должна быть единая форма. У капитана команды на левой руке должен быть отличительный знак.

Игра состоит из восьми или десяти партий. Количество сыгранных партий на официальных соревнованиях обговаривается Положением. Перерывы между партиями до 30 секунд.

Перерывы в партии: Каждая команда имеет право на два перерыва по 10 секунд в партии. Запрашивает перерыв капитан поднятием левой руки вверх.

Начало игры: встреча начинается с построения и приветствия команд на вторых линиях волейбольной площадки; между капитанами команд судья разыгрывает мяч и площадку; игра начинается с линии капитана после свистка судьи и первой перекидки капитаном команды, владеющей мячом; в ходе игры разрешается производить без удара одну перекидку. Организация игры зависит от действия судьи на площадке. Как от актера, выступающего на сцене, зависит настроение публики, так и от руководителя игры, его умения организовать соревнования, создать настроение, объяснить правила

и провести ее с занимающимися, зависит очень многое. Разбор техники и тактики по игре лучше всего проводить в процессе игры – при обучении.

Интерес человека к игровой деятельности постоянен. Однако условия жизни и воспитания существенно влияют на характер игр. Вот почему игры от поколения к поколению приходят в видоизмененном виде. Могут измениться правила, но сама игра не исчезнет, как не может исчезнуть детство и юность, как не может уйти от человека извечная потребность к самосовершенствованию и познанию. На протяжении всех последующих лет уточнялись и совершенствовались правила игры. С 1956 года игра «Снайпер» вошла в программу спартакиад «Артека». 23 сентября 1961 года на костровой «Морского» лагеря впервые разыгрался Кубок космонавтов по «Снайперу». На этих соревнованиях присутствовали гости «Артека», космонавты Ю.А. Гагарин, Г.С. Титов. С этого времени Кубок космонавтов по «Снайперу» разыгрывается среди детей ежегодно [2].

В 2004 году эта игра получила еще одно название «АРТБОЛ» (Артековский мяч). Его придумали дети из североосетинского города Беслан. Суть рассматриваемых правил состоит в том, чтобы дать возможность хорошо усвоить игру, показать свое мастерство, не нанося при этом травм игрокам другой команды. Рабочая группа в составе учителей физической культуры и инструкторов по спорту составили годовой план соревнований по подвижной игре «Снайпер» для детей 5-7 классов.

Таблица 1

Годовой план соревнований

месяц	5-7 классы
Сентябрь	Развлечение по подвижным играм «Перестрелка на местности»
Октябрь	Состязания с учителями по игре «Снайпер» на Кубок «День Учителя»

Ноябрь	Соревнования по подвижной игре «Снайпер» на приз «Золотая Осень»
Декабрь	Новогодний турнир «Снайпер на приз Деда Мороза»
Январь	Снайперский турнир «Мы встречаем Рождество»
Февраль	Подвижная игра «Снайпер» в День Защитника Отечества
Март	Соревнования для девочек «Снайпер»
Апрель	Традиционный турнир в подвижной игре «Снайпер», посвящённый Дню Космонавтики
Май	Соревнования на приз «Георгиевская ленточка» в подвижной игре «Снайпер»
Июнь	«Снайпер» , соревнования в День защиты детей.
Июль	Игра «Снайпер», в программе национального бурятского праздника «Сур-Харбан»
Август	Игра-развлечение «Снайпер» , посвящённое началу учебного года.

Организовали и реализовали план соревнований по подвижной игре «Снайпер»

для детей 5-7 классов. Провели анкетирование «Методика изучения удовлетворенности воспитанниками занятий подвижной игрой «Снайпер».

**Собственные исследования.** Механизм реализации заключается в том, что занимающиеся коллективно выдвигают цель, задачи, способы самоконтроля, проводят учёт своих достижений и осуществляет коррекцию коллективной, игровой деятельности [1]. Игровая деятельность повышает общую работоспособность организма, замедляет процесс утомления. Использую в подвижной игре «Снайпер» соревновательный метод, который позитивно влияет на эмоциональное состояние школьников, способствуют развитию и саморазвитию. В чем ценность популяризации подвижной игры «Снайпер»? Нервная система школьников нынешнего времени очень чувствительна. Воспитанники быстро устают от монотонной работы и

теряют интерес, требуют частой смены видов деятельности на занятиях физическими упражнениями, нуждаются в частом отдыхе и разнообразии методов проведения занятий. Лучшим средством в физкультурно-оздоровительной деятельности служит командная работа, а именно коллективная подвижная игра.

#### Результативность.

Анализ работы по популяризации подвижной игры «Снайпер» 2015 – 2018 годов показал, что значительно сократилось количество заболеваний (количество пропущенных уроков по причине болезни уменьшилось в 2,4 раза).

Анализ контроля посещаемости уроков и внеклассных мероприятий за 2015 – 2018 годы показал, что количество пропущенных уроков и внеклассных мероприятий без уважительных причин уменьшилось в 3 раза (таблица 2).

Используя анкету, «Методика изучения удовлетворенности воспитанниками занятий подвижной игрой «Снайпер», получили следующие результаты:

Таблица 2

#### Анализ анкетирования за 3 года

Уровень мотивации	Учебные годы		
	2015 - 2016	2016 - 2017	2017 - 2018
Высокий	40%	70%	90%
Средний	40%	30%	10%
Низкий	20%	0%	0%

Данные анкетирования свидетельствуют о повышение мотивации занятий. Эти достижения и успехи стали возможными в результате применения и популяризации подвижной игры «Снайпер», в физкультурно-оздоровительной работе МОУ ИРМО «Большереченская СОШ». Опорой

работы служат принципы: креативности, доступности, систематичности. Наилучший результат достигается активизацией физических, психологических, способностей; соблюдение санитарно-гигиенических правил и норм, предотвращение усталости и утомляемости; привитие потребности в здоровом образе жизни. Достигается путём учета особенностей спортивного зала; создания благоприятного психологического фона на занятиях; использования приемов, способствующих появлению и сохранению интереса к подвижным играм; инициацию разнообразных видов деятельности; предупреждения гиподинамии. А самое главное – способствует сохранению здоровья, так как развивает в воспитанниках умение объективно оценивать свои достижения, находить пути решения неудачи, что снимает отрицательные эмоции, психологическое напряжение; создает условия для самовыражения.

**Выводы:** Созданы благоприятные условия для физкультурно-оздоровительной деятельности в школе, через популяризацию подвижной игры «Снайпер».

1. Воспитанники ознакомлены с особенностями, историей происхождения игры «Снайпер».
2. Адаптированы приемы и правила для сохранения интереса воспитанников к игре «Снайпер».
3. Созданы условия для самовыражения каждого воспитанника в соревновательных, игровых условиях.

### **Список литературы**

1. Жуков, М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. / Н.М. Жуков. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 160 с.
2. Игра «Снайпер» / Составитель С.Г. Ткачева – «Артек», 1991. – 23 с.
4. <http://knigi.suuk.su/sport.htm#snaiper>
5. <http://artekovetc.ru/company1.html>

6. <http://pedagogic.ru/books/item/f00/s00/z0000012/st119.shtml>

**УДК 796.08**

## **ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ**

**Бомин В.А., Трегуб А.И., Васильева С.Е., Соколова О.М.**

Иркутский государственный аграрный университет имени А.А. Ежевского

На сегодняшний день уже никто не ставит под сомнение важность физического развития организма человека и положительного влияния тренировок на его здоровье.

Организм человека развивается различными темпами и по-разному реагирует на определенные виды нагрузок, в зависимости от перенесенных заболеваний, генетических особенностей и прочих факторов. Одна и та же нагрузка может не оказаться существенного влияния на одного человека и быть критичной для другого.

Без оптимально сбалансированного контроля функциональной подготовленности достичь хороших результатов, без издержек для здоровья, не представляется возможным [2,3].

С целью определения необходимости индивидуального дозирования нагрузки для разных групп занимающихся был проведен тест – легкая нагрузка 20 приседаний за 30 секунд [1]. Исследование проводилось в двух группах: группа студентов не занимающихся спортом и группа студентов занимающихся лыжными гонками (уровень 2 разряда).

Регистрировались функциональные параметры организма до нагрузки и после нее: частота сердечных сокращений (ЧСС), частота дыхания (ЧД), температура тела (Т).

Результаты проведенного исследования приведены в таблицах 1-4.

ЧСС1, ЧД1, Т1 – средние значения частоты сердечных сокращений, частоты дыхания, температуры тела в группах до нагрузки; ЧСС2, ЧД2, Т2 – средние значения частоты сердечных сокращений, частоты дыхания, температуры тела в группах после нагрузки.

Таблица 1

Значения функциональных параметров у группы юношей, не занимающихся спортом до нагрузки и после нагрузки (n=10)

ЧСС1	ЧСС2	ЧД1	ЧД2	Т1	Т2
68,8±4	131±4	14,4±2	17±2	36,58±0,3	36,5±0,3

Таблица 2

Значения функциональных параметров у группы девушек не занимающихся спортом до нагрузки и после нагрузки (n=10)

ЧСС1	ЧСС2	ЧД1	ЧД2	Т1	Т2
66±10	134±4	17±4	18±4	36,3±0,5	36,5±0,5

Таблица 3

Значения функциональных параметров у группы юношей лыжников до нагрузки и после нагрузки (n=10)

ЧСС1	ЧСС2	ЧД1	ЧД2	Т1	Т2
62±7	116±2	13±3	15±3	36,6±0,5	36,3±0,5

Таблица 4

Значения функциональных параметров у группы девушек лыжниц до нагрузки и после нагрузки (n=10)

ЧСС1	ЧСС2	ЧД1	ЧД2	Т1	Т2
64±7	122±4	14±3	17±3	36,5±0,5	36,4±0,5

В полученных результатах исследования данных можно отметить, что организм спортсмена лучше адаптирован к нагрузке и имеет более сбалансировано развитые функциональные системы обеспечения организма кислородом. На различных этапах занятий физической культурой и спортом следует больше внимания уделять индивидуализации тренировочного

процесса, и более внимательно составлять программы тренировок с учетом полученных с помощью тестов данных.

## **Список литературы**

1. Аулик, И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте / А.И. Васильевич. - М.: Медицина, 1990. - 192 с.: ил., табл.
2. Верхшанский, Ю.В. Горизонты научной теории и методологии спортивной тренировки / Ю.В. Верхшанский // Теория и практика физ. культуры. - 1998. - N 7. - С. 41-54.
3. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. - М.: АСТ: Астрель, 2003. - 863 с.: ил.

**УДК 796.422ю14.015.31**

## **ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС В БЕГЕ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ЭТАПА**

**Крицкова А.Г., Гербич Т.В.**

**МБОУ ДО г. Иркутска ДЮСШ №3**

Подготовка к значимым соревнованиям сезона должна осуществляться в специальном цикле соревновательного периода. Ошибки в построении предсоревновательного этапа не редко служат причиной замедленного роста достижений или, более того, способствуют ухудшению результата. Отсюда становится ясно: беговая нагрузка непосредственно перед важнейшими соревнованиями должна строится индивидуализировано, и не может осуществляться по стандартной схеме [3].

Однако, в прищепе, построение предсоревновательного этапа, имеет следующее общее значение: мезоциклы следует планировать таким образом, чтобы в рамках каждого недельного микроцикла спортсмен имел полный

отдых. Данное условие должно особо тщательно выполняться за несколько дней до соревнований. Любые старты в период подготовки должны обеспечивать и развивать спортивную работоспособность, т.е. носить в себе вспомогательное значение, а не переходить в соревнования. В противном случае, контрольные старты негативно отразятся на систематической подготовке к значимому соревнованию, будут вызывать преждевременные энерготраты, психологически изматывать атлета и отвлекать его внимание от главного старта [7].

После выступления в отборочных соревнованиях зачастую снижается уровень мобилизации, поэтому каждому спортсмену необходима мотивация. После стартов, которые требовали от атleta максимального напряжения физических и психологических сил, в тренировочном процессе необходимо применять фазу «разгрузки», продолжительностью около недели, в которой необходимо чтобы преобладали общеразвивающие упражнения. Планировать подготовку к предстоящему старту лучше всего от 4 до 5 недель. В это время не нужно изменять технику спортсмена, а стоит применять нагрузку соревновательного упражнения [2].

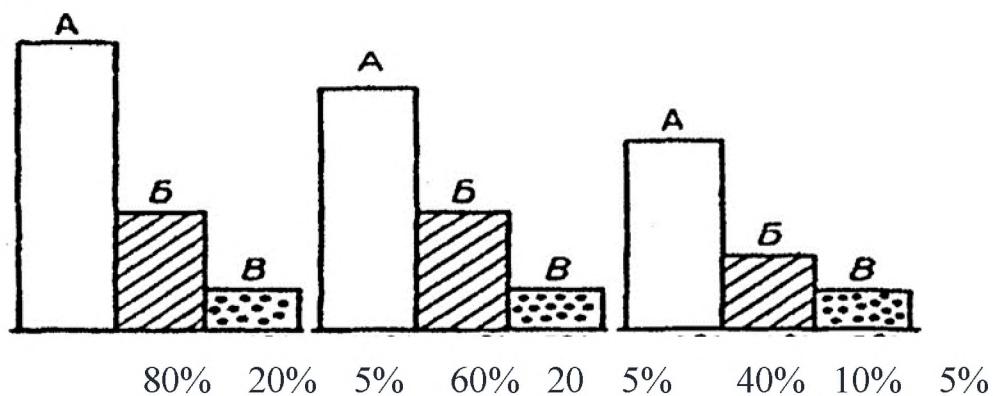
Однако, в прицепе, построение предсоревновательного этапа, имеет следующее общее значение: мезоциклы следует планировать таким образом, чтобы в рамках каждого недельного микроцикла спортсмен имел полный отдых. Данное условие должно особо тщательно выполняться за несколько дней до соревнований. Любые старты в период подготовки должны обеспечивать и развивать спортивную работоспособность, т.е. носить в себе вспомогательное значение, а не переходить в соревнования. В противном случае, контрольные старты негативно отразятся на систематической подготовке к значимому соревнованию, будут вызывать преждевременные энерготраты, психологически изматывать атлета и отвлекать его внимание от главного старта [7].

После выступления в отборочных соревнованиях зачастую снижается уровень мобилизации, поэтому каждому спортсмену необходима мотивация.

После стартов, которые требовали от атлета максимального напряжения физических и психологических сил, в тренировочном процессе необходимо применять фазу «разгрузки», продолжительностью около недели, в которой необходимо чтобы преобладали общеразвивающие упражнения. Планировать подготовку к предстоящему старту лучше всего от 4 до 5 недель. В это время не нужно изменять технику спортсмена, а стоит применять нагрузку соревновательного упражнения [2].

Довольно эффективным вариантом планирования тренировочных нагрузок у средневиков на предсоревновательном этапе считается мезоцикл, разработанный Н.Г. Никитушкиным (рис. 1) [5].

#### Микроцикли



А - общий объем бега (в % от максимального); Б - объем бега в аэробно-анаэробном режиме (в % от общего объема микроцикла); В - объем бега в анаэробном режиме (в % от общего объема микроцикла).

Рис.1. Распределение тренировочных нагрузок в предсоревновательных микроциклах при подготовке к ответственным стартам.

Авторами рассматривается необходимость оптимизации тренировочной деятельности. Оптимизация подразумевает выбор альтернативных вариантов нагрузки, которые обеспечивают наибольшее стимулирование двигательных возможностей. Тренировочную нагрузку необходимо планировать исходя из решаемых в подготовке спортсмена задач и закономерностей, обуславливающих динамику становления его спортивного результата. Иными словами, оптимизация тренировочного процесса предусматривает

разработку программы тренировочной деятельности как основного условия [4].

Предсоревновательная подготовка является важным этапом в учебно-тренировочном процессе. Для оптимального накопления спортивного потенциала спортсмена, соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок должно находиться в непременной зависимости друг от друга. Соревнования отличаются по целям, масштабам и степеням психологического напряжения. Также соревновательная направленность может отличаться в зависимости от задач подготовки и состояния тренированности атлета. Соревнования бывают пяти типов: главные, основные, отборочные, контрольные и подводящие [1].

С целью повышения тренированности бегунов, распространено несколько подходов подготовки. Одни спортсмены до выступления на главных стартах, участвуют во множестве подводящих соревнованиях на разных дистанциях. Другие атлеты, готовясь к кульминационным соревнованиям, стартуют значительно меньше. Более того, многими тренерами используется третий подход подготовки - спортсмены варьируют участие в нескольких стартах с последующей тщательной подготовкой к главным соревнованиям без частых выступлений [8].

Необходимо подчеркнуть, что редкие выступления на соревнованиях не могут принести высоких стабильных результатов. Более того, именно на соревнованиях проявляется мастерство, потенциал атлета, видны недочеты в технике движений, воспитываются волевые качества личности. Немаловажна и психологическая подготовка бегуна к соревновательной деятельности, воспитание профессионального подхода. Поэтому увеличение количества стартаов является важным аспектом в тренировочном процессе [6].

Н.И. Волков классифицировал пять режимов, которые воздействуют на организм в тренировочном процессе: Первый режим – алактатно-анаэробный; второй – лактатно-анаэробный, где ЧСС 180-210 уд. /мин; третий - аэробно-анаэробный, где ЧСС 145-185 уд. /мин; четвертый –

аэробный, где ЧСС 130-150 уд. /мин); пятый – аэробный, где ЧСС 115-135 уд. /мин.

Так же существует теория четырех зон, которые называются «зонами относительной мощности». Первая - зона максимальной мощности. В эту зону входит бег на короткие дистанции (60-200 м). Длительность работы в данной зоне составляет от 20 до 30 с, кислородный долг 10-15 л, кислородный запрос 1 л. /с, концентрация молочной кислоты в крови 100-150 мг. /%, ЧСС не регистрируется. Вторая - зона субмаксимальной мощности. К данной зоне относятся дистанции 400-1500 м. Длительность работы варьируется от 3 до 5 мин, запрос кислорода составляет 8-15 литров в минуту, кислородный долг 20-22 литра, концентрация молочной кислоты в крови 250-300 мг. /%, ЧСС 200 уд. /мин. Третья - зона большой мощности. Длина дистанции варьируется от 3000 до 10000 м. Длительность работы доходит до 40 мин, запрос кислорода до 6-7 литров в минуту, кислородный долг до 15 литров в минуту, концентрация молочной кислоты до 200 мг. /%, ЧСС до 200 уд. /мин. Четвертая - зона умеренной мощности. Дистанции свыше 20 км. Длительность работы превышает 40 мин, запрос кислорода 3-4 литра в минуту, кислородный долг до 5 литров, концентрация молочной кислоты до 100 мг/%, ЧСС достигает 170 уд. /мин.

Другими авторами было классифицировано восемь зон, где анаэробная нагрузка занимает три зоны, аэробная – пять. Первая - зона максимальной анаэробной мощности. Компонент анаэробного энергообеспечения доходит до 90-100%, предельная длительность бега составляет 10 с. Вторая - зона окломаксимальной анаэробной мощности. Компонент анаэробного энергообеспечения составляет 75-80%, предельная длительность бега доходит до 50 с. Третья - зона субмаксимальной анаэробной мощности. Компонент анаэробного энергообеспечения варьируется от 60 до 70%, длительность бега доходит до 2 мин. Четвертая - зона максимальной аэробной мощности. Компонент аэробного энергообеспечения так же варьируется от 60 до 70%, но длительность бега доходит до 10 мин. Пятая -

зона окломаксимальной аэробной мощности. Компонент аэробного энергообеспечения приближается к 90%, длительность бега доходит до 30 мин работы. Шестая - зона субмаксимальной аэробной мощности. Компонент аэробного энергообеспечения превышает 90%, длительность бега доходит до 2 часов работы. Седьмая - зона средней аэробной мощности. Аэробные процессы обеспечивают энергией все мышцы, длительность бега доходит до 2-3 часов. Восьмая - зона малой аэробной мощности. Аэробные процессы также обеспечивают энергией все мышцы, длительность работы превышает 4 часа.

### **Список литературы**

1. Алаа, Д.А. Повышение качества управления предсоревновательной подготовкой бегунов на средние дистанции на основе использования адаптивно-формирующего метода / Д.А. Алаа // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2008. - № 2 (36). - С. 15-18.
2. Копылов, М.С. Мотивационно-волевой компонент представителей бега на средние дистанции как резерв эффективности их тренировочной и соревновательной деятельности / М.С. Копылов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2011. - № 9 (79). - С. 85-89.
3. Локтев, С.А. Прогнозирование спортивных достижений высококвалифицированных бегунов на средние дистанции на основании трехлетнего мониторинга их результатов / С.А. Локтев // Актуальные вопросы физической культуры и спорта. - Краснодар, 2017. - Т. 19. - С. 34-40.
4. Мосин, И.В. Оптимизация тренировочной нагрузки бегунов на средние дистанции в условиях среднегорья / И.В. Мосин, М.Н. Есаулов, И.Н. Мосина // Теория и практика физ. культуры: Тренер: журн. в журн. - 2018. - № 10. - С. 85-87.

5. Никитушкин, В.Г. Теория и методика юношеского спорта / В.Г. Никитушкин // Учебник для студентов вузов. - М.: Физ. культура, 2010. – С. 203.
6. Рожков, С.В. Допустимые уровни тренировочных и соревновательных нагрузок юных бегунов на средние дистанции учащихся учебно-тренировочных групп спортивных школ / С.В. Рожков // Автореферат. - М., 2008.- С. 24.
7. Чемов, В.В. Изучение степени воздействия различных эргогенических средств на компоненты функциональной подготовленности бегунов на средние дистанции / В.В.Чемов, О.А.Москалев, Е.Ю. Барабанкина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2015. - № 6 (124). - С. 206-210.
8. Sage Rountree. The Athlete's Guide to Recovery: Rest, Relax, and Restore for Peak Performance. Velo Press, 2011. – 238 с.

**УДК 796.422.14.015.31**

**ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ  
ЭТАПЕ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ 15-17 ЛЕТ**

**Крицкова А.Г., Гербич Т.В., Бомин В.А.**

МБОУ ДО г. Иркутска ДЮСШ №3  
ФГБОУ ВО «Иркутский государственный аграрный университет  
имени А.А. Ежевского»

Между отборочными и главными стартами сезона, решающим звеном в системе подготовки бегунов к предстоящим соревнованиям является предсоревновательный этап, продолжительность которого составляет 4-7 недель.

В.В. Петровский высказал мнение о том, что при планировании объемов нагрузок необходимо учитывать индивидуальные особенности атлета и соблюдать длительность интервалов отдыха. Так же он разработал схему этапа подготовки к соревнованиям: в первой неделе применяется высокая интенсивность, во второй неделе интенсивность составляет 50-60 % от первой, но отдельные упражнения выполняются с большой интенсивностью. После чего дается отдых до двух дней. За день до выступления выполняется разминка на месте соревнования [13].

Г.Н. Максименко настаивает, что при построении предсоревновательного этапа в недельном микроцикле необходимо соблюдать следующую последовательность: 1 - й день - отдых, через день после завершения заключительной в неделе тренировки, 2 - й день - выполнение нагрузки с малой скоростно-силовой направленностью, 3 - й день - отдых, 4 - й день - старт [10].

Многие авторы, такие как В.И. Евтеев, НГ. Озолин, В.Н. Платонов, Л.С. Хоменков и другие полагают, что подготовка к кульминационным состязаниям требует продолжительного предсоревновательного этапа от 4 до 6 недель. Недельные микроциклы служат базой, на которой основаны мезоциклы, образуя при этом наиболее полную структуру процесса тренировки. Именно в эти 4-6 недель атлеты решают следующие задачи: 4-7 дней - восстанавливаются после квалификационных соревнований; 3-5 дней - втягиваются в беговую работу; 2 недели - выполняют объемную тренировочную нагрузку; 7-10 дней используют интенсивную беговую нагрузку; 5-7 дней - подводятся к соревнованиям [14].

Н.Г. Озолин считает, что оптимальное планирование этапа предсоревновательной подготовки к кульминационному состязанию требует продолжительности от 6 до 8 недель, целью которого является обеспечение наилучшей спортивной формы ко дню соревнований. Основой предсоревновательного этапа является рационально спланированная тренировочная нагрузка в микроциклах, моделирующая соревновательную

деятельность. Данный период выражается в виде специализированного, ежедневного, развернутого плана учебно-тренировочного процесса с указанием беговой нагрузки, основных средств и методов подготовки, с проведением прикодок, с использованием сауны, фармакологических и физиотерапевтических средств. Одновременно с этим, все эти особенности должны сочетаться с общими положениями планирования предсоревновательного этапа: необходимо обязательное соблюдение двухмесячного периода после отборочного состязания; отборочные соревнования желательно провести со сходной программой главного старта в те же дни и часы; после отборочного старта, до начала предсоревновательного этапа, обязателен разгрузочный микроцикл; предсоревновательный этап, как говорилось выше, планируется из 6-8 микроциклов (рис. 1) [12].

Ф.П. Суслов, утверждает, что предсоревновательный этап имеет четковыраженную структуру и предполагает следующие задачи: восстановление работоспособности после отборочных и главных соревнований; последующее совершенствование физической подготовленности, технических и тактических навыков; моделирование соревновательной деятельности и контроль за уровнем подготовленности; поддержание эмоциональной и психологической готовности спортсменов; обеспечение оптимальных условий для тактической, физической, технической, и психологической подготовки, с целью преобразования их в наилучший спортивный результат [18].

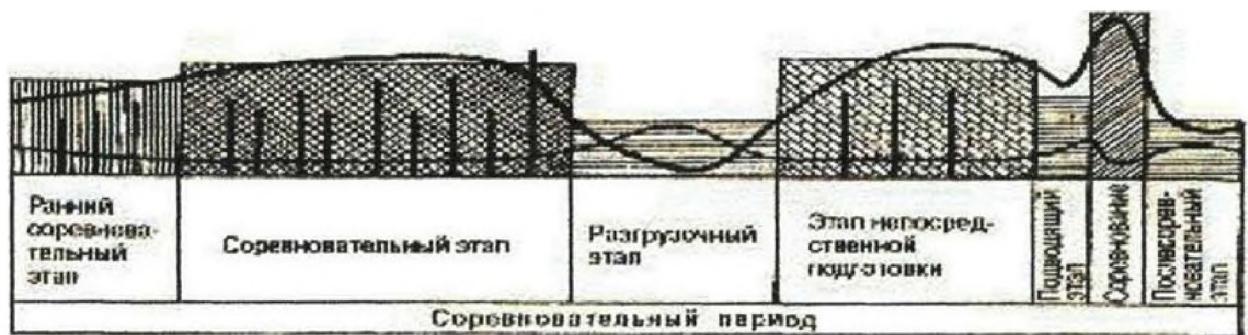


Рис. 1. Структура построения тренировочной нагрузки в соревновательном периоде по Озолину НГ.

Предсоревновательный этап, как правило, состоит из двух мезоциклов. Начальный мезоцикл направлен на развитие физических способностей, предполагающий высокий уровень спортивных результатов, конечный мезоцикл - на подведение атлета к участию в определенных соревнованиях.

Опыт проведения предсоревновательного этапа, особенно циклических видах спорта, позволил сформировать следующую структуру (рис. 2).

Первый мезоцикл - базовый: на этом этапе осуществляется восстановление и втягивание (от 6 до 8 дней); ударная тренировка (от 14 до 28 дней), которая происходит с применением больших объемов и интенсивности тренировочных нагрузок с целью повышения работоспособности.

Второй мезоцикл — предсоревновательный: подготовка к главному соревнованию от 14 до 21 дня. Целью данного этапа является подведение к соревнованиям за счет снижения отдельных параметров тренировочных нагрузок [19].

Данные постулаты дают возможность тренерам-преподавателям более рационально планировать построение предсоревновательного этапа, кроме того способствует избеганию значимых ошибок при подготовке бегунов к кульминационному соревнованию сезона.

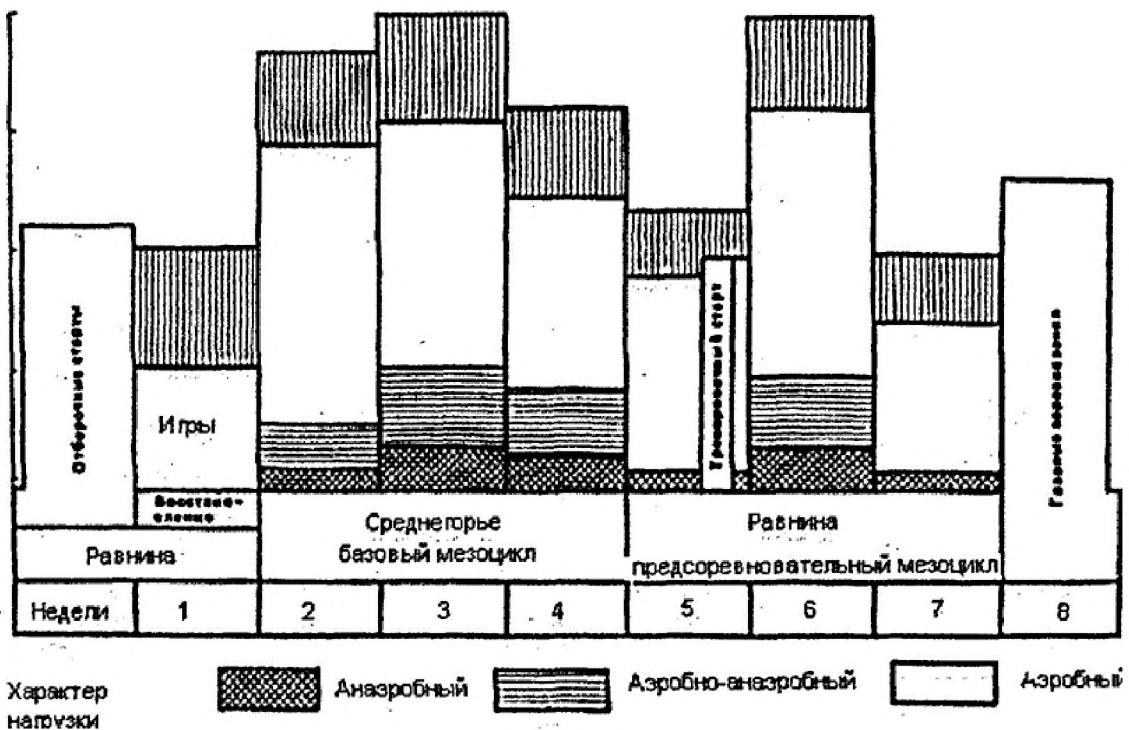


Рис. 2. Структура предсоревновательного этапа бегунов на средние дистанции по Суслову Ф.П.

Многими авторами были изучены вопросы подготовки бегунов на средние дистанции. Ряд исследований показывает обоснованное целесообразное увеличение объемов беговой работы как неизменного критерия роста спортивного мастерства. Тренерская практика обосновывает данную методическую установку. И на сегодняшний день, объемы беговой работы у средневиков значительно высоки. Тем не менее, неправомерно полагать, что увеличение объемов является единственным путем повышения результативности и роста спортивного результата [6].

В нашем исследовании отражается соотношение восстановления показателей функционального состояния и специальной работоспособности молодых бегунов, спустя 24 часа после применения беговой работы с высокой интенсивностью. Мы пришли к выводу, что применение тренировочных нагрузок с разной интенсивностью в мезоциклах должно отвечать требованиям: стимулировать на полноценное развитие функциональных возможностей организма, которые составляют основу спортивной работоспособности атлетов; поддерживать высокую степень функционального состояния и специальную работоспособность на

протяжении всего микро и мезоцикла; обеспечивать достаточный уровень функциональных возможностей и специальной работоспособности к началу каждого нового микро и мезоцикла [17].

Пример построения предсоревновательного этапа подготовки для бегунов на 800 м. Понедельник: бег 6 км: 3000 м, 2000 м, 1000 м через 1 мин отдыха. Вторник: разминочный бег 6 км, повторный бег 5x400 м. Среда: разминочный бег 6 км, ОФП. Четверг: кросс 15 км. Пятница: разминочный бег 6 км, повторный бег 5x800 м, три раза в кроссовках, два раза в шиповках. Суббота: кросс 20 км. Воскресенье: отдых. Понедельник: равномерный бег - 5000 м, ЧСС 180 уд/мин. Вторник: отдых. Среда: разминочный бег 3-5 км, бег 300 м через 10 мин отдыха, 200 м через 8 минут отдыха 150 м через 6 мин отдыха 100 м. Четверг: сауна. Пятница: восстановительный бег. Суббота: разминочный бег 6 км. Повторный бег 8x200 м через 200 м трусцы. Воскресенье: соревнования. Здесь мы можем наблюдать, что основное направление в подводящем мезоцикле основано на аэробно-анаэробных и гликолитического-анаэробных процессах [16].

По многим данным, взаимозависимость анаэробных и аэробных механизмов у средневиков III разряда достигает 55 % x 45 %, а у квалифицированных спортсменов - 65 % x 35 %. Алактатно-анаэробный процесс является пусковым источником энергии в беге на 800 м. (рис. 3).

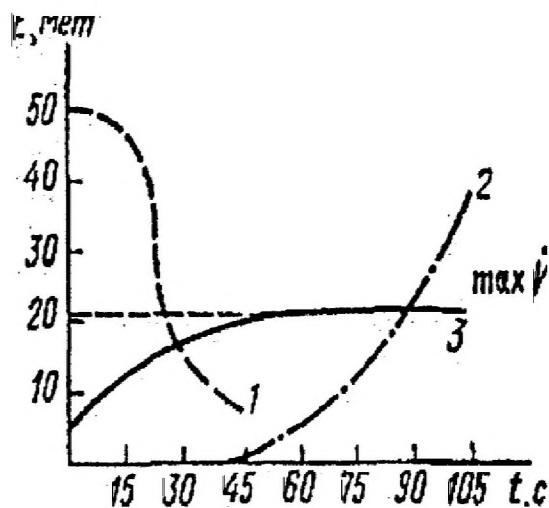


Рис. 3. Схема энергетического обеспечения бега на средние дистанции

1 - анаэробный (алактатный) механизм; 2 - анаэробный (гликолитический) механизм; 3 - аэробный механизм; по оси ординат - мощность энергетических процессов (Мет); по оси абсцисс - время (с).

Гликолитический режим энергообеспечения начинается после 20-30 с непрерывной работы и в последующем является доминирующим в энергообеспечении бега на средние дистанции. На финише гликолитический механизм достигает своего максимального уровня [22].

А.Н. Коробов констатирует, что основные процессы энергетического обеспечения в беге на средние дистанции осуществляются по средствам аэробных, алактатно-анаэробных и гликолитическо-анаэробных процессов (таблица 1). При всем при этом уровень анаэробных источников энергообеспечения мышечной деятельности повышается вместе с ростом тренировочной нагрузки бегунов [8].

Таблица 1  
Относительное участие аэробных и анаэробных процессов, при  
энергетическом обеспечении бега на различные дистанции

Показатели	Дистанция (м)							
	100	200	400	800	1500	3000	5000	10000
Общие затраты энергии (кал/кг)	256.6	358.3	591.3	833.9	1404.3	2979	4455	8434,9
Образование энергии в аэробном процессе (кал/кг), в %	9.5 3.7	30.5 8.5	113 19.1	364.5 43.7	1029.5 73.3	2693 90.4	4186 93.9	8228.5 97.6
Образование энергии алактатно-анаэробным путем (кал/кг), в %	91.6 35.2	112.5 31.4	154.2 26.1	152.0 18.2	155.0 15.1	160.1 5.0	147.2 3.3	142.0 1.7
Образование энергии в гликолитическом анаэробном	155.5 60.6	215.3 60.1	324.1 54.8	317.4 38.1	215.8 11.6	126.5 4.7	122.1 2.8	64.4 0.7

процессе (кал/кг), в %								
---------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--

У спортсменов, специализирующихся в беге на 800 м, во внутренней среде организма происходят значительные сдвиги. Так своего максимума достигает концентрация молочной кислоты и наблюдаются изменения РН крови. Было установлено, что у атлетов, преодолевающих дистанцию 800 м, после преодоления рубежа 200-300 м (30 мг%) увеличивается концентрация молочной кислоты. При финишировании у спортсмена массовых разрядов показатели лактата будут достигать значения 105-160 мг% (12.5-18 ммоль/л).

Более того, в циклических видах спорта особое внимание уделяют опорно-двигательному аппарату атлета (таблица 2) [11].

Таблица 2

Усреднённые антропометрические и морфологические характеристики  
бегунов

Показатели		Значения	Размерность
	Абсолютное	5	л/мин
	Относительное	80	мл/кг/мин
Скорость достижения ПАНО		5.4	
Объем сердца	Абсолютный	1020	см <sup>3</sup>
	Относительный	14.9	см <sup>3</sup> /кг
Мышечная композиция	Быстрые волокна	50	
	Медленные волокна	50	
Рост		178-182	см
Вес		66-70	кг

При беге на средние дистанции большое значение уделяется факторам утомления. Специалисты предполагают, что утомление происходит по средствам аккумулирования лактата с интенсивной работой гликогенолиза. Вместе с этим, сокращаются РН в крови и процессы гликогенолиза.

В связи с этим, тренеры, планируя тренировочную нагрузку должны учитывать следующее: в беге на средние дистанции преобладают аэробно-анаэробные механизмы; повышается кислородный долг, по средствам чего возрастают потребление кислорода, увеличивается содержание лактата в крови, поднимается ЧСС. Кардиореспираторные показатели доходят до своего максимума (таблица 3).

Таблица 3

Физиологические показатели бегунов на 800 м

Показатели		Значение		Размерность
		среднее	рекордное	
Источники энергообеспечения	анаэробные	60-70		
	аэробные	30-40		
Кислородный долг	абсолютный	13	20	л
	относительный	60	80	% запроса
ЧСС*		190	210	уд/мин
Концентрация лактата в крови*		18 (155)	24(200)	моль\л(мг%)
РН крови *		7.0	6.79	

Примечание: \* значение показателей зафиксированы на финише

Так же утомление может происходить из-за нехватки метаболических субстратов. Оба эти фактора стимулируют снижение скорости гликогенитических процессов в организме бегуна. Еще одним показателем, снижающим работоспособность организма, является кислородно-транспортная система. По причине того, что бег на средние дистанции выполняется с высокой затратой энергетических ресурсов, при утомлении происходят значительные биохимические сдвиги, которые развиваются в по средствам взаимодействия центральных и периферических систем организма. Так же снижение работоспособности зависит от изменения свойств в нервных клетках, от гуморального и рефлекторного воздействия, от нарушений координации и регуляции физиологических систем. Не маловажным фактором быстрой утомляемости является низкая способность

спортсмена к преодолению болевых ощущений, которые связаны со значительными нарушениями гомеостаза, а именно высокой концентрации лактата, сдвиг РН в сторону окисления [4].

Более того, в циклических видах спорта особое внимание уделяют опорно-двигательному аппарату атлета (таблица 4) [11].

Таблица 4

Усреднённые антропометрические и морфологические характеристики бегунов

Показатели		Значения	Размерность
	Абсолютное	5	л/мин
	Относительное	80	мл/кг/мин
Скорость достижения ПАНО		5.4	
Объем сердца	Абсолютный	1020	см <sup>3</sup>
	Относительный	14.9	см <sup>3</sup> /кг
Мышечная композиция	Быстрые волокна	50	
	Медленные волокна	50	
Рост		178-182	см
Вес		66-70	кг

При беге на средние дистанции большое значение уделяется факторам утомления. Специалисты предполагают, что утомление происходит по средствам аккумулирования лактата с интенсивной работой гликогенолиза. Вместе с этим, сокращаются РН в крови и процессы гликогенолиза.

В связи с этим, тренеры, планируя тренировочную нагрузку должны учитывать следующее: в беге на средние дистанции преобладают аэробно-анаэробные механизмы; повышается кислородный долг, по средствам чего возрастают потребление кислорода, увеличивается содержание лактата в крови, поднимается ЧСС. Кардиореспираторные показатели доходят до своего максимума (таблица 5).

Таблица 5

## Физиологические показатели бегунов на 800 м

Показатели	Значение		Размерность
	среднее	рекордное	
Источники энергообеспечения	анаэробные	60-70	
	аэробные	30-40	
Кислородный долг	абсолютный	13	20
	относительный	60	80
ЧСС*	190	210	уд/мин
Концентрация лактата в крови*	18 (155)	24(200)	моль\л(мг%)
РН крови *	7.0	6.79	
Примечание: * значение показателей зафиксированы на финише			

Так же утомление может происходить из-за нехватки метаболических субстратов. Оба эти фактора стимулируют снижение скорости гликолитических процессов в организме бегуна. Еще одним показателем, снижающим работоспособность организма, является кислородно-транспортная система. По причине того, что бег на средние дистанции выполняется с высокой затратой энергетических ресурсов, при утомлении происходят значительные биохимические сдвиги, которые развиваются в по средствам взаимодействия центральных и периферических систем организма. Так же снижение работоспособности зависит от изменения свойств в нервных клетках, от гуморального и рефлекторного воздействия, от нарушений координации и регуляции физиологических систем. Не маловажным фактором быстрой утомляемости является низкая способность спортсмена к преодолению болевых ощущений, которые связаны со значительными нарушениями гомеостаза, а именно высокой концентрации лактата, сдвиг РН в сторону окисления [4].

А.Н. Коробов в своей работе предложил шесть зон интенсивности: первая зона - восстановительная. В этой зоне происходит восстановление организма атлета после проделанной тренировочной работы и способствует подготовке всех систем организма к дальнейшей нагрузке. Данная зона подразумевает длительный кросс со скоростью 1 км за 4 мин 30 с и тише, разминочный бег, заминочный бег, в интервалах отдыха - бег трусцой. Объемы бега в каждой тренировке индивидуальны. Вторая зона - поддерживающая, способствует поддержанию физических возможностей и направлена на восстановление организма. В этой зоне атлет реализовывает значительные объемы бега. ПАНО служит границей между второй и третьей зонами. Нагрузка активирует работу аэробных механизмов энергообеспечения, существенно способствует капилляризации мышц. В этой зоне осуществляется продолжительный бег со скоростью 1 км за 4 мин. Третья зона - развивающая. Формируются системы организма бегуна, способствующие развитию выносливости. Объемы тренировочной работы уменьшаются. Преобладает анаэробный режим, где наблюдается увеличение лактата в мышцах и крови. У спортсменов массовых разрядов ПАНО находится на уровне 60-65 % от МПК, а у высококвалифицированных спортсменов 85-90 % от МПК. К этой зоне относится непрерывный бег, длительный, переменный, равномерный, темповой бег, фартлек, где скорость бега на 1 км составляет 3 мин 30 с - 4 мин. Четвертая зона - интенсивная. По средствам комплексной нагрузки развивается выносливость, что способствует формированию равномерного экономичного бега. Длительный темповой бег и фартлек. Скорость: км за 3 мин - 3 мин 30 с. Пятая зона - субмаксимальная. В этой зоне происходит развитие специальной работоспособности атлета, улучшаются темп и ритм бега. Происходит стабилизация гликолиза и потребления кислорода. Здесь используется повторный бег, где отрезки варьируются от 800 до 3000 м при скорости бега 85-95 %, интервальный бег, где отрезки варьируются от 100 до 600 м при скорости бега 81-90 %. Шестая зона - максимальная. Способствует развитию

специальной работоспособности. Улучшается техника бега по дистанции, развиваются скоростные способности. Тем не менее, аэробные механизмы подавляются. В этой зоне применяется бег соревновательной скоростью до 96-100 % от максимальной на дистанциях от 100 до 1500 м [8].

Ф.П. Суслов, В.Н. Кулаков, Г. Королев выявили пять зон мощности, в которых классифицируют по следующим показателям: ЧСС, содержанию лактата в мышцах и крови, потребление кислорода. Первая зона - аэробно-восстановительная: потребление кислорода в среднем 60 % от МПК, лактат достигает 2,5 ммоль/л, ЧСС – 135-145 уд. /мин. В годовом объеме данная зона занимает в среднем 40 %. Вторая зона - аэробная: потребление кислорода в среднем 75 % от МПК, лактат составляет до 4 ммоль/л., ЧСС – до 165 уд. /мин. Тренировочная нагрузка осуществляется со скоростью, не превышающей ПАНО. В общем годовом объеме зона занимает до 48 % от общего объема. Время работы составляет от 30 до 180 мин. Третья зона – экстенсивная, количество лактата доходит до 10 ммоль/л, ЧСС - 160-180 уд./мин, потреблением кислорода 80-95 % от МПК. Здесь применяется темповий бег, где наблюдается переключение с аэробных процессов энергообеспечения к анаэробным. Нагрузка в данной зоне на грани критической, в связи с тем, что происходит завышение интенсивности работы, которая приводит к перенапряжению и травмам. Наблюдаются, что непрерывная работа на протяжении 30 мин и более, способствует снижению аэробной выносливости. В годовом объеме тренировочной работы данная зона занимает 7 %. Длительность работы устанавливается от 3 до 15 мин. Четвертая зона - анаэробно-гликолитическая; уровень лактата в крови 8-23 ммоль/л, ЧСС - 180-220 уд. /мин, уровень потребления кислорода - 90-100%. Длительность работы варьируется от 30 с до 6 мин. У высококвалифицированных спортсменов происходит работа с использованием анаэробного гликозида. В общем годовом объеме тренировок эта зона занимает 3 %. Пятая зона – алактатная. Тренировочные нагрузки выполняются с максимальной интенсивностью, обеспечиваются

креатин-fosфатным механизмом энергообеспечения. Происходит увеличение лактата в мышцах и крови. МПК не является значимым критерием интенсивности работы. Длительность работы в одном повторении 6-15 с. В годовом объеме данная зона доходит до 2 % работы. Тренировочная нагрузка в зонах интенсивности распределяется в процентном соотношении: первая зона - 40 % от общего годового объема, вторая зона - 48 %, третья зона - 7 %, четвертая зона - 3 %, пятая зона - 2 %.

В планировании спортивной подготовки, основной задачей является рациональное распределение нагрузки. Н.Г. Озолин полагает, что нагрузка должна планироваться в четырех периодах подготовки, которые содержат разное количество мезоциклов. Каждый период имеет свою тенденцию по распределению нагрузки. Так на осеннем предсоревновательном этапе объемы беговой работы должны увеличиваться, интенсивность должна снижаться. На соревновательном этапе, наблюдается другая тенденция, объемы нагрузки снижаются, а интенсивность возрастает. Можно сделать вывод, объемы, применяемые в процессе тренировки, способствуют развитию как физиологических систем организма, так и механизмов энергообеспечения.

В более поздних работах можно увидеть понятия, как «кумулятивный эффект», «представление о физических качествах» и «эффект запаздывающей информации». Кумулятивный эффект подразумевает способность организма бегуна сочетать срочный тренировочный эффект и долгосрочный, который сохраняется длительный промежуток времени. Так же он совмещает ряд долгосрочных тренировочных эффектов, возникающих в результате выполнения нагрузки, направленной на совершенствование физических качеств. Необходимо подчеркнуть, что развитие физических качеств происходит в определенном порядке, а этапы спортивной тренировки имеют определенные сроки. На начальном этапе спортсмен должен набрать большие объемы беговой работы с использованием низкой интенсивности, другими словами, сформировать базу для дальнейших тренировочных

этапов. После чего необходимо снижать объемы, вместе с этим повышать интенсивность бега и выступать на соревнованиях различного уровня.

Многие тренеры используют систему планирования тренировочного процесса для видов спорта, в которых превалирует специальная выносливость. Система подразумевает следующую последовательность планирования тренировочной работы: первоначально развиваются общую выносливость, затем поднимают скорость, после чего работают над скоростной выносливостью. Процесс подготовки к кульминационным стартам подразумевает развитие силовой и скоростной выносливости. Тренировочная нагрузка должна быть распределена в зависимости от уровня классификации средневика. Так, например, мастерам спорта необходимо совершенствовать скоростно-силовые качества, после чего стоит повышать аэробную производительность организма. Молодым атлетам на начальных этапах тренировочного процесса следует развивать аэробные возможности организма и только после развивать анаэробные [3].

Для определения зоны энергообеспечения ввели термин «аэробно-анаэробный порог», что подразумевает интенсивность беговой нагрузки, при превышении которой у бегуна развивается метаболический ацидоз или нарушение кислотно-щелочного баланса крови. Анаэробный порог обуславливается концентрацией лактата, содержанием буферного основания в крови, легочной вентиляцией, дыхательным коэффициентом. Однако, авторы применяют термин «анаэробный переход» (таблица 6) [2].

Таблица 6

Фазы аэробно-анаэробного перехода и их физиологическая характеристика

Показатели	Фазы аэробно-анаэробного перехода		
	I	II	III
Тип порога	Аэробный порог		Анаэробный порог
Тип метаболизма	Аэробный	Аэробно-анаэроб	Анаэробный
Энергетический субстрат	Жирные кислоты	Жирные кислоты, гликоген	Гликоген, жирные кислоты
% от МПК	< 40	40-80	> 85
% от ЧСС	< 65	65-90	> 90

Концентрация лактата, моль/л	< 2	2-4	> 4
------------------------------	-----	-----	-----

В аэробном пороге концентрация молочной кислоты содержится на уровне 2 ммоль/л, в аэробно-анаэробной зоне в пределах 2 до 4 ммоль/л, а в анаэробном пороге доходит до 4 ммоль/л [7].

Стоит учитывать, что тренировочная нагрузка со скоростью соответствующей содержанию лактата существенно отличается от анаэробного порога. Так применяют четыре зоны мощности нагрузки (таблица 7).

Таблица 7

Примерное время прохождения дистанции 1 км для бегунов 15-17 лет, показатели в % от МПК и концентрации молочной кислоты в четырех зонах интенсивности нагрузок

Показатели	Зоны интенсивности			
	1	2	3	4
Зоны мощности	Аэробная зона		Анаэробная зона	
Время бега 1 км	3.45-3.30	3.30-3.15	3.15-3.00	3.00-2.45
МПК, %	50-60	60-70	70-80	80-90
Молочная кислота (ммоль)	1	1-2	1-3	2-4

Добиться высокого результата возможно набрав значительные объемы бега с малой скоростью пробегания или меньшие объемы с большой интенсивностью. Тем не менее, уделяя большое внимание данным характеристикам нагрузки, высока вероятность проявления переутомления или недостатка подготовленности к специфической соревновательной деятельности [5].

Так же зоны относительной мощности классифицируются по ЧСС с учетом стажа тренировочной работы и специализации бегуна (таблица 8).

Таблица 8

Зависимость ЧСС от интенсивности нагрузки и стажа бегунов

Спортсмены	Зоны интенсивности			
	1	2	3	4
	Аэробная зона		Анаэробная зона	
Стайеры и средневики	125-135	135-145	145-155	155-170
Средневики юниоры со стажем	130-140	140-155	155-170	170-180
Средневики юниоры, юноши со стажем	140-150	150-160	160-175	175-185

Ю.Г. Травин в своей работе по классификации беговой нагрузки рекомендует использовать возрастную периодизацию, в которой используются три режима мощности: аэробный, аэробно-анаэробный, анаэробный. В каждом возрасте используются определенные объемы беговой работы, которые выполняются в соответствующих режимах энергообеспечения (таблица 9).

Таблица 9

#### Динамика тренировочной нагрузки у бегунов на средние дистанции

Возраст	Объем бега за тренировку (км)	Режим в % к общему беговому объему		
		Аэробный	Аэробно-анаэробный	Анаэробный
15-16	2700 ± 100	86 ± 2	10 ± 2	4 ± 0,5
16-17	2900 ± 100	85 ± 2	11 ± 1	4 ± 0,5
17-18	3100 ± 100	84 ± 2	12 ± 2	4 ± 0,5

Примечание. Для спортсменов, имеющих результат в беге на 1000 м - 2 мин 35 сек - 2 мин 40 сек.

В работах Л.П. Матвеева, в которых была принята теория периодизации, планирование каждого учебно-тренировочного занятия обусловлено этапами подготовки, мезоциклами и тренировочными средствами. Как в каждой отдельной тренировке, так и в мезоцикле должна наблюдаться тренировочная

направленность нагрузки. Планирование реализовывается по средствам журналов, поурочных планов и др. [15].

А. Лидъярд разработал другой подход к рациональному планированию тренировки. В своих работах, он пишет о том, что в одном микроцикле необходимо развивать все системы и функции организма атлета, которые способствуют повышению результата. Однако, в отдельном тренировочном занятии следует применять упражнения с одной направленностью. Другого подхода придерживался Х.М. Якимов. При планировании спортивной нагрузки он предложил использовать в отдельной тренировке упражнения с разной направленностью [9].

Ю.А. Попов солидарен с мнением А. Лидъярда. Он пишет о трех скоростях, которые используются в тренировочном процессе средневиков. Первая скорость направлена на поддержание заданного темпа и ритма бега по дистанции. Данная скорость обуславливается способностью поддерживать значительный кислородный долг. Вторая скорость – способность к ускорению в процессе тактической борьбы. Третья скорость заключается непосредственно в финишном рывке. Более того, Ю.А. Попов утверждает о необходимости планировать специальную нагрузку с использованием высокого темпа бега, где будет развиваться способность к противостоянию кислородного долга. Такая тренировка состоит из повторного бега с малыми интервалами отдыха, но с более длительными интервалами восстановления между сериями. Так В.С. Фарфель сообщает, что повторный бег 12 x 400 м через 200 м трусцы будет значительно результативней, чем две серии 6 x 400 м через 200 м трусцы, между сериями - 600 м. Метод повторного бега во многом сходен с интервальным бегом. Тем не менее, Ф. Уилт подчеркивает, что в повторном методе необходимо применять более длинные отрезки с достаточным временем отдыха [16].

Так А.И. Полюта описывает тренировку марокканских средневиков. Тренировочная работа в осеннем предсоревновательном сезоне направлена на развитие максимальной аэробной мощности. Более детально, автор

описывает следующие работы: повторный бег 4-6 x1000 м с паузами отдыха между повторениями 2 мин.; 20 x 400 м с паузами отдыха между повторениями до 1 мин. Для развития скоростно-силовых возможностей бегуна используется бег в гору по 200 - 300 м, особо часто применяется кроссовый бег с аэробной направленностью. В зимнем соревновательном сезоне марокканские средневики применяют работы со скоростной направленностью, где наблюдается смена темпа бега на дистанциях 150 – 200 м. Автор полагает, что рационально сбалансированная беговая нагрузка по большей части должна строиться в аэробном режиме, с преимущественной направленностью на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Стоит заметить, что помимо аэробного и анаэробного механизмов бега выделял еще соединительный компонент. Тренировка в данном режиме называется комбинированной или комплексной [20].

С. Коэ на этапе подготовки к соревнованиям, продолжительностью от 10 до 14 дней, применял следующую систему тренировки. Тренировочная работа попеременно выполняется с использованием разных скоростей. Пн.: повторный бег 3 x 2000 м. (со скоростью 60% от максимальной). Вт.: кроссовый бег. Ср.: повторный бег 6 x 1000 м (со скоростью 65% от максимальной). Чт.: кроссовый бег. Пт.: 15 x 200 м (со скоростью 70% от максимальной). Сб.: разминочный бег. Вс.: соревнования или контрольная тренировка. Пн.: 5 x 400 м (со скоростью 80-85% от максимальной). Вт.: кроссовый бег; Ср.: бег 400 + 3 x 200 + 4 x 100 + 5 x 60 (со скоростью 90% от максимальной). Чт.: кроссовый бег. Пт.: соревнования. Данный предсоревновательный этап С. Коэ применял весной при подготовке к летнему соревновательному сезону. Мы можем наблюдать что напряженная тренировочная нагрузка чередуются с восстановительными кроссовыми днями. Так же С. Коэ использовал в тренировочном процессе забегания в гору. Данные методы автор применял несколько раз в микроцикле, объемы забеганий в гору в отдельном тренировочном занятии достигали 2-3 км.

С. Аута применял нетрадиционный подход к построению тренировочного процесса. В микроцикле автор рекомендовал планировать от 7 до 10 занятий в зависимости от уровня квалификации бегуна. В разных периодах подготовки С. Аута как и С. Коэ, применял методику бега в гору, где угол наклона составлял 15 градусов. За одно тренировочное занятие планировал до 20 забеганий в гору по 200 м. Одно учебно-тренировочное занятие в микроцикле было направлено на развитие скоростных качеств, и имели следующий вид: 10-12 x 200 с увеличением скорости к концу дистанции (90-100% от максимальной скорости); 10 x 300 (первые 100 м – 85%, вторые 100 м – 90%, заключительные 100 м – 96%); 2 x 1200 м: 50 м интенсивно x 50 м свободно - и так по всей дистанции; 2 x 800 м с чередованием интенсивного и свободного бега на каждого 100 м. Несколько раз в микроцикле С. Аута применял фартлек. Первый раз фартлек проводил по пересеченной местности до 50 мин, второй раз - на спортивной дорожке стадиона 10 км.

Темповые тренировки С. Аута применял на протяжении всего года, что способствовало развитию анаэробно-лактатных процессов. Этот метод он разово применял в микроциклах, где суммарный беговой объем за тренировку достигал 3-4 км, на отрезках по 200-800 м. Пример такой тренировки: 300 м по 38.5 – 39.5 с через 1 мин отдыха, 600 м по 1.20 – 1.22 через 1.30 мин. отдыха, 200 м по 22.0 – 24.0 с через 1.30 мин. отдыха, 400 м по 51.0 – 52.0 с. через 1 мин. отдыха, 200 м по 22.0 – 24.0 с через 30 с отдыха, 800 м по 1.53 – 1.55 через 2 мин. отдыха, 2 x 300 м по 36.0 – 38.0 с через 1 мин. отдыха между повторениями. С. Аута применяет в своей практике тренировки с использованием аэробных и анаэробных режимов. Он настаивает на том, что такой метод тренировки развивает комплексные способности спортсмена к поддержанию высокой скорости на дистанции. Также пример такой тренировки: 300 м – 38.0 через 2 мин. отдыха, 600 м по 1.23.5 через 4 мин. отдыха, 200 м по 24.5. через 2 мин. отдыха, 400 м по 53.0 через 4 мин. отдыха, 800 м по 1.56.0 через 4 мин. отдыха, 400 м по 55.0 через

1 мин. отдыха, 300 м. Суммарный беговой объем тренировки составляет 3 км на высокой интенсивности. Такие методы в тренировочном процессе использовались С. Ауйтой на весеннем подготовительном этапе 1983 года [21].

Распределение тренировочных нагрузок на предсоревновательном этапе требует от тренера тонкого планирования объема и интенсивности нагрузки. Не рациональное распределение нагрузки на этапе подготовки к соревнованиям, выполнение больших объемов беговой работы на высокой интенсивности отрицательно сказывается на работоспособности атлета, что в последствии, приводит к переутомлению и увеличению вероятности получения травм. Авторы провели исследование предсоревновательного этапа 50 бегунов, которые специализируются в марафонском беге. Результаты исследования выявили, что спортсмены, выполняющие тренировочную нагрузку со скоростью 5.50 - 6.00 м/с (3.00 - 2.48 на 1 км) выступали на соревнованиях неудачно. В то время как спортсмены, использовавшие умеренную нагрузку при большом объеме 5.00 - 5.50 м/с (3.15 - 3.00 на 1 км) достигли лучших результатов. Специалисты пришли к выводу, что выполнение большого объема бега со скоростью, превышающей соревновательную, отрицательно сказывается на результате [1].

### **Выводы.**

Планирование предсоревновательного этапа у спортсменов 15-17 лет, специализирующихся в беге на 800 м, рекомендовано строить применения три мезоцикла. Первый мезоцикл - накопительный, способствует развитию базовой технике бега и совершенствованию физических качеств атлета; Второй мезоцикл – трансформирующий, способствует развитию специальных качеств, предназначен для суммарного потенциала подготовленности. Выражен в аэробно-анаэробной и анаэробной выносливости, силовой выносливости, технико-тактической подготовленности; Третий мезоцикл – реализационный, способствует подготовке к значимым стартам. Последний мезоцикл содержит в себе

значительный объем скоростных упражнений, и упражнений, которые моделируют соревновательную деятельность. Классическая структура построения предсоревновательного этапа предусматривает совокупное развитие разных физических качеств, однако, данные три мезоцикла подразумевают влияние на одно или несколько физических качеств, именно такое значительное содержание тренировочного воздействия реализует данную структуру. Три мезоцикла формируют предсоревновательный этап. Первый является в себе базовую подготовку. Второй - специализированную подготовку. Третий – способствует реализации результата. Данная модель-схема должна подвести бегуна к соревнованиям в наилучшей форме ведущих двигательных качеств

Разработанный план тренировочных нагрузок для средневиков 15-17 лет на предсоревновательном этапе рекомендован к применению в спортивных школах.

При исследовании адаптационных возможностей организма бегунов при нагрузке с соревновательной направленностью, мы выяснили, что восстановление организма спортсмена происходит в течение 48-72 часов. Поэтому мы рекомендуем распределять нагрузку соревновательного упражнения в микроцикле не более двух раз, в случае увеличения нагрузки с соревновательной направленностью до трех раз в микроцикле способствует перенапряжению основных систем организма бегуна.

## **Список литературы**

1. Агрызкин, А. Как можно бежать марафон, не преодолев на тренировке хотя бы 50 км? /А. Агрызкин // Легкая атлетика. - 2017. - № 11-12. - С. 16-19.
2. Акмеев, А.С. Планирование и классификация интенсивности тренировочных нагрузок высококвалифицированных бегунов

на средние и длинные дистанции / А.С. Акмеев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. СПб., 2007. - № 3 (25). - С. 7-9.

3. Бобровник, В.И. Совершенствование силовых способностей бегунов на средние дистанции как основной фактор достижения высоких спортивных результатов на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей / В.И. Бобровник, Я.П. Тихоненко // Физ. воспитание студентов. - 2014. - № 3. - С. 9-17.

4. Бухарин, В.А. Работоспособность спортсменов: ее критерии и способы коррекции / В.А. Бухарин, Д.С. Мельников, А.С. Солодков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. СПб., 2007. - № 3 (25). - С. 74-76.

5. Вавилов, П.С. Планирование динамики средств и методов аэробной подготовки бегунов на средние дистанции в полугодичном цикле [Электронный ресурс] / Вавилов П.С., Селуянов В.Н. // ГЦОЛИФК. - М., 2012. - С. 15

6. Евтух, А.В. Научно-методические основы многолетней подготовки спортсменов / А.В. Евтух, П.В. Квашук, Б.Н. Шустин // Вестник спортивной науки. 2008. №4. С. 14-17.

7. Калинин, Е.М. Определение анаэробного порога по данным пульсовой вариометрии / Е.М. Калинин // Теория и практика физической культуры. 2008. - № 5. - С. 42-43.

8. Коробов, А.Н. Бег на средние дистанции: структура и направленность подготовки / А.Н. Коробов // Легкая атлетика. - 1983. - № 11. - С. 6.

9. Лидъядр А. Бег к вершинам мастерства / А. Лидъядр, Г. Гилмор. // - М.: Физкультура и спорт, 1968. – С. 151.

10. Максименко, Г.Н. Управление тренировочным процессом юных бегунов / Г.Н. Максименко // - Киев: Здоровья, 1978. – С. 180.

11. Мякинченко, Е.Б. Развитие локальной мышечной выносливости в циклических видах спорта / Е.Б. Мякинченко, В.Н. Селуянов // М.: Т1. Дивизион, 2005. – С. 338.
12. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера / Н.Г. Озолин // - М.: Астрель, 2003. – С.672.
13. Петровский, В.В. Чередование работы и отдыха в спортивно тренировке / В.В. Петровский // - Киев: Медгиз, 1959. – С. 69.
14. Погорелова, О.В. Специальная силовая подготовка бегунов на средние дистанции на основе концентрированных силовых нагрузок в рамках подготовки к Спартакиаде РУДН / О.В.Погорелов, Е.Ю. Барабанкина // Физ. воспитание и спортив. тренировка. - 2016. - № 2 (16). - С. 31-37.
15. Попкова, Н.В. Планирование тренировочного процесса высококвалифицированных бегунов на средние дистанции в Олимпийском цикле подготовки. / Н.В. Попкова // ГЦОЛИФК. - М., 2012. – С. 122.
16. Попов, Ю.А. Система специальной подготовки высококвалифицированных бегунов на средние, длинные и сверхдлинные дистанции / Ю.А Попов // Автореферат. Ярославль, 2007 - С. 55.
17. Слепенчук, И.Е. Дифференцированный подход к применению массажа в подготовке бегунов на средние дистанции 14 - 17 лет [Электронный ресурс] / И.Е. Слепенчук, В.М. Слепенчук, Е.С. Полуэктов // ГЦОЛИФК. - М., 2018. - С. 272.
18. Суслов, Ф.П. Система соревнований и динамика спортивной формы в индивидуальных дисциплинах / Ф.П. Суслов // Наука в Олимпийском спорте. – 2007 - №1 - С. 114-121.
19. Чебруков, В.В. Развитие общей выносливости у квалифицированных бегунов на средние дистанции в соревновательном периоде годичного цикла подготовки [Электронный ресурс]: / В.В. Чебруков // ГЦОЛИФК. - М., 2018. - 1 электрон. опт. диск.

20. Эделев, А. Совершенствование планирования подготовки бегунов на средние дистанции в годичном тренировочном цикле / А. Эделев // Физ. воспитание студентов. - 2009. - № 2. - С. 104-107.

21. Юшкевич, Т.П. Пути повышения эффективности системы подготовки бегунов на средние дистанции на этапе спортивного совершенствования [Электронный ресурс] / Т.П. Юшкевич, А.А. Новикова // Мир спорта. - 2017. - № 2. - С. 14-18.

22. Neverkovich, S. D. Aerobic work capacity lyceum students with enhanced predictive load / N.N. Zakhar'eva // ГЦОЛИФК. - М., 2014. - Т. 1: материалы конгресса. - С. 111-113.

**УДК 796.011.3**

**ПРИМЕНЕНИЕ РЕФЛЕКСИВНОГО ПОДХОДА К ПОВЫШЕНИЮ  
МОТИВАЦИИ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ  
НАПРАВЛЕННОСТИ ВО ВНЕУРОЧНОЙ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Кобякова В.В.**

Иркутская область, МОУ ИРМО «Никольская СОШ»

Процесс рефлексивного воспитания должен быть многогранным, так как оценка должна проводиться не только личностью самой себя, но и окружающими людьми [1]. Применение рефлексивного подхода к повышению мотивации занятий оздоровительными упражнениями во внеурочной деятельности – это совместная работа воспитанников и педагога, позволяющая совершенствовать процесс воспитания, ориентируясь на личность каждого воспитанника.

**Актуальность темы.** Теоретической основой моей работы стали труды И. С. Якиманской. « Используя методику рефлексивного

воспитания, преподаватель имеет возможность отслеживать в процессе занятий уровень понимания воспитанниками нового материала, особенности их психологического состояния, отношение к изучаемому материалу и занятию в целом посредством обратной связи». Положения о единстве учебной и внеучебной деятельности, урочных и внеурочных форм организации физического воспитания [5]. Я считаю, что применение рефлексивного подхода помогает создать условия для самовыражения воспитанников, инициирует разнообразные виды деятельности, повышая мотивацию занятий, физическими упражнениями. В контексте ФГОС общего образования организация внеурочной деятельности детей является неотъемлемой частью образовательного процесса.

**Цель исследования:** выявить формы и методы повышения мотивации занятий, оздоровительными упражнениями через применение рефлексивного воспитания, и обосновать их применение на примере МОУ ИРМО «Никольская средняя общеобразовательная школа».

**Задачи исследования:**

1. Изучить состояние вопроса, применение рефлексивного подхода в повышении мотивации занятий оздоровительными упражнениями во внеурочной деятельности
2. Провести сравнительный анализ различных форм и методов работы по повышения мотивации занятий, оздоровительными упражнениями через применение рефлексивного воспитания, и обосновать их применение на примере МОУ ИРМО «Никольская средняя общеобразовательная школа».
3. Апробировать алгоритм пошаговой рефлексии, определить его роль в занятиях, оздоровительными упражнениями во внеурочной деятельности.
4. Разработать серию тематических внеклассных физкультурно-оздоровительных мероприятий повышающих мотивацию занятий оздоровительными упражнениями.

**Научная новизна исследований** заключается в разработке и апробации методов рефлексивного воспитания повышающих мотивацию занятий

оздоровительными упражнениями во внеурочной деятельности. В своей работе основываюсь на исследованиях Беспалько В.П в соавторстве с А.В.Карповым и В.В.Пантелеевой, которые не только рассматривают рефлексивное обучения и воспитания с точки зрения повышения мотивации занятий физкультурной направленности, но и позволяют отследить качество занятий по самооценке в листе рефлексии и анализе оценочного листа. Рефлексивные подходы позволяют показать объективную картину, как о состоянии детей, так и об их уровне понимания [4].

**Практическая значимость работы** заключается в том, что результаты исследования, могут быть эффективно использованы преподавателями образовательных учреждений при организации не учебных форм занятий физическим воспитанием, педагогами дополнительного образования, специалистами физкультурно-оздоровительных организаций. Установка на здоровый образ жизни, а соответственно на здоровье не появляется сама по себе, а формируется в результате определённого воздействия. Применение рефлексивного подхода к повышению мотивации занятий оздоровительными упражнениями во внеурочной деятельности направлено на сохранение и совершенствование телесного и физического здоровья воспитанников, культуру знаний своего организма, понимание и раскрытия своих возможностей [2].

#### **Основные положения:**

1. Применение алгоритма пошаговой рефлексии повышает мотивацию занятий, оздоровительными упражнениями во внеурочной деятельности с усиленной внутренней мотивацией самопознания [3].
2. Сравнительный анализ и обоснование различных форм и методов работы по повышения мотивации занятий, оздоровительными упражнениями через применение рефлексивного воспитания.

**Личный вклад** состоит в осуществлении теоретического анализа вопроса применение рефлексивного подхода в повышении мотивации занятий оздоровительными упражнениями во внеурочной деятельности и

обосновании основных положений исследования; определении методов проведения экспериментальной работы по изучаемой проблеме; в непосредственном участии в исследовательской работе с сентября 2015 года.

**Материалы и методы исследования.** Для решения поставленных задач были использованы следующие методы: теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы, алгоритм пошаговой рефлексии, анкетирование, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент. В исследовании приняло участие 36 воспитанников 5 классов.

**Результаты собственных исследований.** Изучение опыта работы учителей Шелеховского, Усольского, Киренского, Иркутского районов Иркутской области позволило сделать вывод, что рефлексивное воспитание по физической культуре в школе имеет место. В основном оно реализуется в урочных формах. Проанализировав работу коллег, выяснила, что в 100% проводимых уроков и мероприятий 9% используют рефлексивные методы обучения и воспитания, 7% - изучают технологию рефлексивного обучения как тему самообразования, 2% -иногда используют методику рефлексивного обучения. Остальные 82% испытывают затруднения и недостаток знаний в данном вопросе. В результате исследования был апробирован алгоритм пошаговой рефлексии определяющий уровень мотивации занятий, оздоровительными упражнениями во внеурочной деятельности. Каждый шаг включает сравнительные характеристики достигнутых результатов. В каждом шаге деятельности воспитанника представлена деятельная роль преподавателя. Она отражает включение воспитанника процесс самосовершенствования. Мною разработана серия внеклассных физкультурно-оздоровительных мероприятий с целью повышения мотивации занятий оздоровительными упражнениями, которые требуют от детей эмоционального настроя и формирования позиции самосовершенствования. Педагогическая внеурочная деятельность в данном направлении велась среди пятых классов, однако экспериментальным на момент 2015 года был выбран 5а класс. На протяжении 3 лет для воспитанников этого класса проводились

как общие, запланированные для всей школы мероприятия, так и индивидуальные, разработанные непосредственно для экспериментального класса носящие оздоровительную направленность с применением рефлексивного подхода. В ходе исследований было отмечено, что экспериментальный класс, имея слабую физическую подготовку, проявил высокую активность на спортивных мероприятиях. Дальнейшие исследования показали, что ребята экспериментального класса улучшают свои показатели по всем видам оздоровительно - познавательных состязаний. Сравнительный анализ количественного участия детей в состязаниях физкультурно – оздоровительной направленности показывает, что дети в полном составе увлечённо участвуют в мероприятиях. Наблюдая за работой этих ребят, хочется отметить, что дети со средним и низким уровнем развития добиваются в команде значительных результатов. Результатом работы стала серия разработок внеклассных мероприятий по физической культуре оздоровительного характера. В рамках проведения Всероссийского дня Байкала для экспериментального класса разработано и проведено физкультурно-оздоровительное мероприятие «Ветры Байкала», активизирующее мотивацию занятий оздоровительными упражнениями, применяя рефлексивные подходы воспитания. Где воспитанники проявили увлечённость и эмоциональную активность, исключительные индивидуальные координационные способности, умение сочетать мыслительную и двигательную деятельность, уровень знаний о ветрах Байкала. Проведены педагогические наблюдения тематических внеклассных физкультурно-оздоровительных мероприятий подтверждающие активную мотивацию занятий оздоровительными упражнениями. Анализ работы по повышению уровня развития воспитанников за 2015 – 2018 годы показал, значительный рост. Анализ контроля посещаемости внеклассных мероприятий за 2015 – 2018 годы показал, что количество пропущенных внеклассных мероприятий без уважительных причин, уменьшилось в 3 раза. Разработана анкета, «Мотивация воспитанников в занятиях оздоровительной

направленности во внеурочной физкультурной деятельности». Результатами анкетирования отмечается повышение мотивации занятий оздоровительными упражнениями. Эти достижения и успехи стали возможными в результате применения рефлексивного подхода повышающего мотивацию занятий, в повседневном образовательном процессе сельской школы.

### **Выводы.**

Выявляя формы и методы повышения мотивации занятий, оздоровительными упражнениями через применение рефлексивного воспитания на примере МОУ ИРМО «Никольская средняя общеобразовательная школа» апробирован алгоритм пошаговой рефлексии, значительно повышающий мотивацию занятий, оздоровительными упражнениями во внеурочной деятельности. Роль пошаговой рефлексии определена в активизации внутренних механизмов развития личности, в осознании себя как субъекта учения с усиленной внутренней мотивацией самопознания. Участие в тематических внеклассных физкультурно-оздоровительных мероприятиях подтверждают активную мотивацию занятий оздоровительными упражнениями.

### **Практические рекомендации.**

Поддерживающее мотивацию воспитание направлять на создание условий для укрепления и развития как психического, так и физического здоровья воспитанников. Применив подходы рефлексивного воспитания, преподаватель имеет возможность отслеживать в процессе занятий уровень понимания воспитанниками нового материала, особенности их психологического состояния, отношение к изучаемому материалу и занятию в целом посредством обратной связи.

### **Список литературы**

1. Ахутина, Т.В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа Здоровья. 2000. Т. 7. - №2.21 – 28.
2. Беспалько, В.П. Слагаемые педагогической технологии / В.П. Беспалко. – М.: Просвещение, 1999. - 105с.
3. Заиченко, Я.И. Влияние оздоровительных физических упражнений на организм школьников // Совершенствование системы физического воспитания и физкультурного образования в современных условиях. Материалы VII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. - изд-во ИТФК, Иркутск, 2009.
4. Кабачков, В.А. Урочные и внеурочные формы организации физического воспитания / В.А Кабачков, С.А. Полиевский. – М: Просвещение, 2009.
5. Якиманская, И. С. Методика рефлексивного воспитания / И.С. Якиманская. – М.: Просвещение, 2009.