

Қолданылған әдебиеттер:

1. Рымханова А.Р. Инклюзивті білім беру негіздері (оқу-әдістемелік кешені).–Қарағанды: ҚарМУ баспасы, 2012.– 55 б.
2. Инклюзивное обучение(дидактический материал к лекционному курсу) РИПКСО. Кафедра коррекционной педагогики. Алматы, 2002.- 86 с.
3. Загуменнов Ю.Л. Инклюзивное образование: создание равных возможностей для всех учащихся. Минская школа сегодня. – 2008. - №6. –3-6 с.
4. Борисова Н.В. Инклюзивное образование: ключевые понятие. М.: Перспектива; Владимир: 2009. – 47с.
5. Организационные основы формирования позитивной культуры инклюзивной школы: Методические рекомендации/ под ред. А.А. Айдарбековой, Л.Х. Ермекбаевой, Г.С. Дербисаловой, З.Р. Самигулиной. – Алматы: Национальный научно-практический центр коррекционной педагогики, 2013. – 95 с.

Нестеров А.П., Карагандинский государственный университет имени академика Е.А.Букетова, факультет физической культуры спорта, студент гр. ФКиС-12
(*Научный руководитель – м.п.н., старший преподаватель Назарова А.М.*)

МЕТОДИКА КРОССФИТ КАК ИННОВАЦИОННЫЙ ИНСТРУМЕНТ В ПОДГОТОВКЕ ТЕННИСИСТА

В настоящее время в Республике Казахстан спорту уделяется большое внимание, ввиду того, что он играет важную роль, как в здоровье подрастающего поколения, так и взрослого населения. Кроме того, спорт выполняет функцию инструмента в политике международных отношений. Тому подтверждение слова лидера нашей страны Назарбаева Н.А.: - «Сегодня спорт – это честь и имидж всей страны!»

В целях реализации задач, поставленных перед спортивной общественностью, ведется активная работа по пропаганде здорового образа жизни всех слоев населения и по поиску эффективных средств и методов, позволяющих выйти на новый уровень достижений в спорте.

На сегодняшний день методология кроссфит очень быстро набирает популярность в регионах страны. Современная тенденция уже охватила такие города как Астана, Алматы, Караганда, Шымкент, Павлодар, Кустанай и др. С каждым месяцем все больше спортсменов мирового и регионального уровня, абсолютно из различных видов спорта, внедряют в свой тренировочный процесс методику кроссфит. Из общения с ведущими специалистами (в том числе и с зарубежными) из разных областей спорта, можно с уверенностью заявлять – за методикой кроссфит успешное будущее.

Кроссфит – это система общей физической подготовки (ОФП), функциональный тренинг. Она создана таким образом, чтобы вызвать максимально широкую адаптационную реакцию организма. Атлет получает равномерное и полноценное физическое развитие. Специфика кроссфита заключается именно в том, чтобы не уйти в процессе тренировки в развитие какого-либо одного физического качества, а наиболее всесторонне развить необходимые способности с учетом избранной специализации. Комбинирование тяжелой атлетики, гимнастики, бега, гиревого спорта, упражнений с собственным весом, плавания, гребли дает широкий спектр различных тренировок на каждый день, позволяющих внести разнообразие в тренировочный процесс и сделать его эффективней. Принципы, лежащие в основе системы, позволяют легко адаптировать кроссфитовские тренировки под людей различного уровня физической подготовленности. Кроссфитом активно занимаются десятки тысяч людей во всем мире, среди них – дети и пожилые люди, олимпийские чемпионы и чемпионы боев без правил, полиция и военные, профессиональные спортсмены и просто люди, которым небезразлично их здоровье. Варьируется вес снарядов, нагрузка, интенсивность, но суть программы остается без изменений [1].

Одним из условий достижения успехов в спорте вообще, и в теннисе в частности, является обеспечение высокого уровня физической подготовленности спортсмена. Физическая подготовка теннисиста – неделимое слагаемое тренировочного процесса, предполагающее воспитание физических качеств, проявляющихся в двигательных способностях, необходимых в теннисе.

В.П. Жур отмечает, что в комплекс необходимых для теннисистов качеств входят: гибкость, сила, быстрота, прыгучесть, выносливость, координационные способности. Все они тесно взаимосвязаны и проявляются во время игры в специфических формах [2].

Общая физическая подготовка теннисистов предполагает разностороннее развитие физических качеств. Специальная физическая подготовка предполагает развитие физических способностей необходимых для тенниса. Успешное решение задачи физической подготовленности теннисиста во многом зависит от умелого подбора средств физической подготовки, от правильного соотношения общей и специальной физической подготовки в процессе многолетних занятий спортом [3].

Движения теннисиста отличаются легкостью, свободой и быстротой. Это во многом зависит от гибкости и способности к расслаблению. Поэтому связь между гибкостью и способностью к расслаблению приобретает особое значение, и рассматривать их целесообразно в единстве. Без оптимального развития этих качеств невозможно развить до высокого уровня и все другие качества теннисиста [4].

Центральную часть системы тренировок по кроссфиту составляют высокоинтенсивные кардиокомплексы либо «гибридные» тренировки на интенсивную работу в смешанном режиме (кардио/силовая) с максимальной мощностью. В таких комплексах задача стоит либо сделать за минимальное время указанный объем работы, либо сделать за указанное время максимальный объем работы.

Поэтому мы считаем, метод кроссфит, наиболее эффективным в процессе подготовки спортсмена. Для тех видов спорта, где нужна максимальная сила, максимальная скорость, максимальная выносливость, то есть узкая специализация, кроссфит как методика подготовки вряд ли подходит. Но для тех занятий, где есть отдельно общая, отдельно специальная физическая подготовка и наработка техники, коим большой теннис и является, кроссфит подходит идеально.

В доказательство теоретических положений, что методика кроссфит обеспечивает высокую эффективность, нами был проведен эксперимент.

Эксперимент продолжался в течение 6 месяцев. В нем принимали участие 2 группы детей 14-летнего возраста по 15 человек. В каждой из которых, было 8 юношей и 7 девушек. Первая группа работала по стандартной схеме тренировок (КГ), вторая с внедрением методики кроссфит (ЭГ). Для учета изменений, первого числа каждого месяца, мы производили тестирование, что позволяло наиболее объективно оценить динамику развития физических качеств теннисной направленности.

Тестируемые упражнения подбирались таким образом, чтобы была возможность охватить весь спектр необходимых физических качеств теннисиста. В связи с этим были определены следующие виды тестов: для определения быстроты – бег на короткую дистанцию 30 метров, выносливости – бег 1 км, прыжок вверх и в длину – для выявления взрывной силы. Бросок мяча весом 3 кг (справа и слева), а также бросок мяча 1 кг движением подачи позволяют сделать вывод о взрывной силе верхней части туловища, силовом потенциале, а также умении рационально использовать биомеханику удара. Для измерения быстроты перемещения на короткие отрезки со сменой направления был использован челночный бег 6 отрезков по 8 метров. Двойные прыжки через скакалку позволили нам определить ловкость спортсмена, координацию, а также чувство ритма. Также определяли гибкость у спортсменов, фиксируя показатели при выполнении наклона туловища вперед из положения сед ноги вместе.

В ходе эксперимента было выявлено, что и в контрольной (таблица 1), и в экспериментальной (таблица 2) группах наблюдается положительная динамика результатов. Максимальный прирост в КГ выявлен в тестах на выявление взрывной силы мышц спортсменов (прыжок в длину), ловкости (двойные прыжки через скакалку) и быстроты перемещения (челночный бег).

Таблица 1 - Динамика результатов теннисистов 14 лет в контрольной группе

Виды тестирования	Юноши		Девушки	
	срез		срез	
	I	II	I	II
Бег 30 м (сек)	4,49	4,4	4,98	4,8
Бег 1км (мин)	4,35	4,2	4,96	4,67
Прыжок вверх (см)	45,12	49,4	40,71	44,1
Прыжок в длину (см)	213,37	225,5	197,28	210,3
Бросок мяча 3кг справа (м)	8,02	9,63	6,68	7,71
Бросок мяча 3кг слева (м)	7,8	8,72	6,11	7,19

Бросок мяча 1кг движением подачи (м)	18,12	19,37	14,14	16,23
Челночный бег 6х8м (сек)	13,38	13,11	13,51	13,35
Двойные прыжки через скакалку кол-во раз за мин.	41	45	35	39
Тест на гибкость (см)	4,37	5,28	6,45	7,32

Следует отметить что, несмотря на положительную динамику в КГ, результаты спортсменов, занимающихся по методике кроссфит имеют гораздо больший прирост во всех видах тестирования. Динамика полученных результатов второго среза в КГ и ЭГ представлена на рисунках 1, 2.

Таблица 2 - Динамика результатов теннисистов 14 лет в экспериментальной группе

Виды тестирования	Юноши		Девушки	
	срез		срез	
	I	II	I	II
Бег 30м (сек)	4,48	4,27	5	4,6
Бег 1км (мин)	4,37	4,1	4,94	4,3
Прыжок вверх (см)	44,54	52	41,1	45,8
Прыжок в длину (см)	211,67	238,1	197,56	220,1
Бросок мяча 3кг справа (м)	7,94	11,5	6,7	9,3
Бросок мяча 3кг слева (м)	7,82	9,3	6,15	8,6
Бросок мяча 1кг движением подачи (м)	18	22,1	14,05	17,9
Челночный бег 6х8м (сек)	13,2	12,4	13,64	12,89
Двойные прыжки через скакалку кол-во раз за мин.	40	51	36	44
Тест на гибкость (см)	5,1	7,44	6,3	10,2

На рисунке 1 показано процентное соотношение результатов физической подготовленности юношей КГ и ЭГ в конце всего эксперимента.

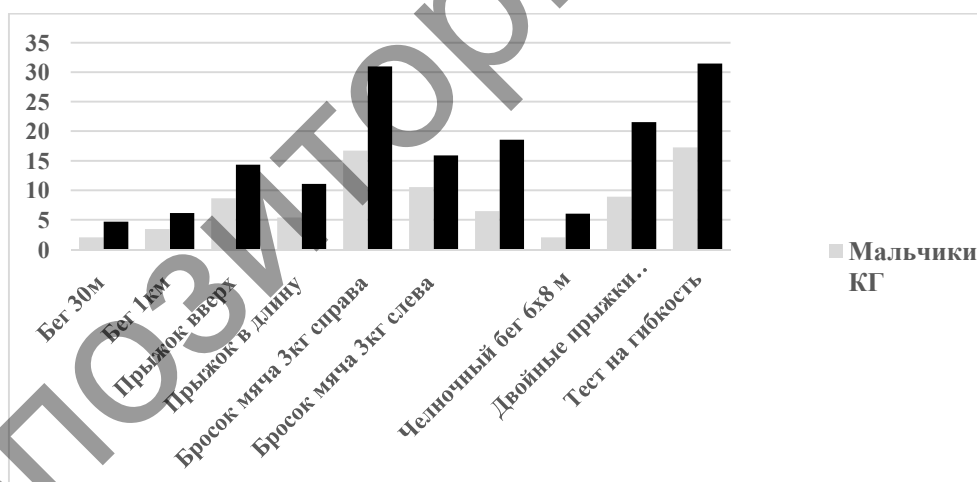


Рисунок 1. Процентное соотношение прироста результатов ФП теннисистов в КГ и ЭГ после II среза

Из данных диаграммы следует, что юноши, занимающиеся по методике кроссфит, имеют высокие результаты во всех видах тестирования. Так, в тесте бросок мяча 3 кг справа процент прироста в КГ составил 16.7%, когда в ЭГ – 30.96%.

У девушек двух групп также наблюдается значительный рост результатов после проведенного эксперимента. Например, в тесте на гибкость у девушек КГ прирост результатов составил 11.9%, когда у девушек ЭГ – 38.2%.

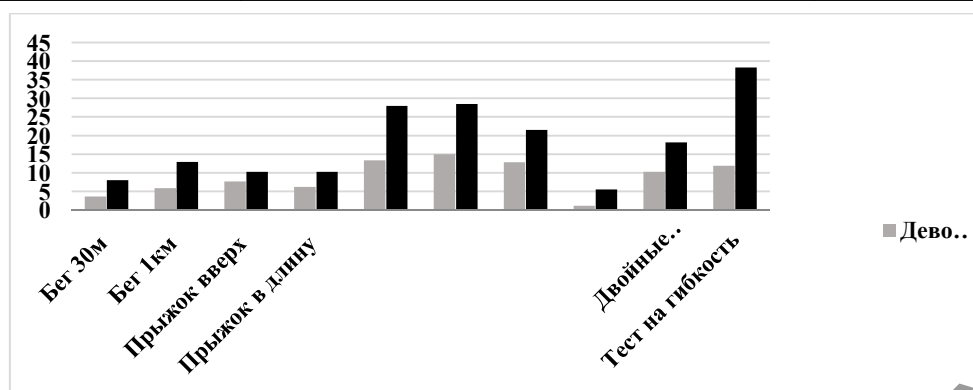


Рисунок 2. Процентное соотношение прироста результатов ФП теннисисток в КГ и ЭГ после 12 среза

Примерный план недельного цикла тренировочного процесса занимающихся теннисистов по экспериментальной программе представлен на рисунке 3.

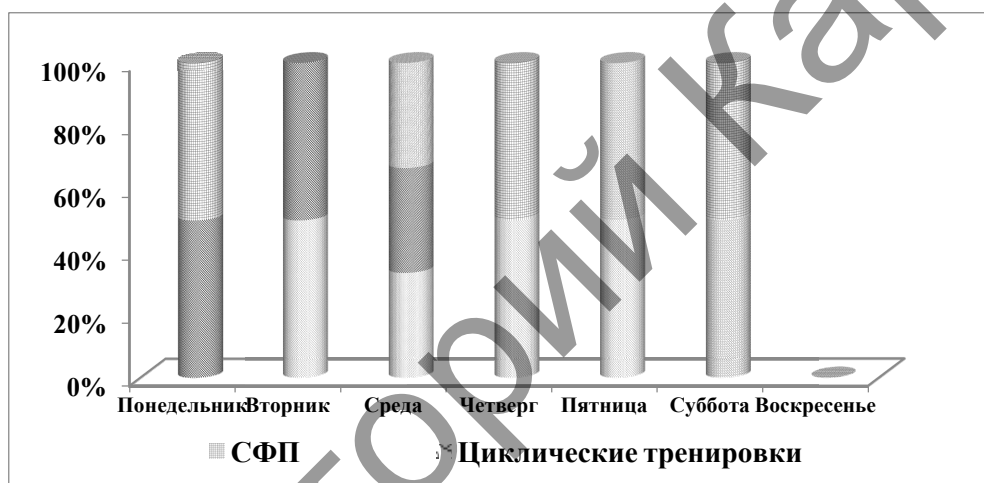


Рисунок 3. Примерный недельный цикл тренировки по методике кроссфит

В СФП преимущественно применялись упражнения с теннисной ракеткой в руках, на перемещение, реакцию, ловкость. Работа выполнялась в двух режимах: 8 сек. работа – 20 сек. отдых; 20-30 сек. работа 20-25 сек. отдых. При выполнении циклических тренировок применялся бег 30-40 мин., переменный бег, работа на велотренажере и др. Силовые тренировки представляли собой работу с отягощениями, в различных режимах и с различными весами. Основную часть гимнастики, занимали упражнения с собственным весом тела, упражнения на развитие координации и равновесия.

Выводы: Анализ результатов исследования показал, что по истечении экспериментального периода уровень физической подготовленности ЭГ значительно выше, чем в КГ. Статистика результатов за шесть месяцев показывает, что показатели спортсменов, занимающихся по методике кроссфит значительно выше по всем видам тестирования, чем у спортсменов, занимающихся по традиционной методике физической подготовки.

Таким образом, полученные данные, позволяют сделать вывод, что внедрение методики кроссфит в процесс физической подготовки теннисиста является целесообразным.

Литература:

1. http://library.crossfit.com/free/pdf/CFJ_L1_Training_Guide_Russian.pdf
2. Жур В.П. Начальное обучение и тренировка теннисистов: Методическое пособие. Высшая школа, 1983. – 126 с.
3. Иванченко Е.И. Теория и практика спорта. Учебное пособие в 3-х частях. – ч.2. Четыре четверти, 1997. – 180 с.
4. Терентьев В. Г. Физическая подготовка зарубежных теннисистов: Автореферат к.п.н. 1989 – С.3-23.