



Физическая культура: воспитание, образование, тренировка

Научно-методический журнал
Российской Академии Образования
Российского государственного
университета физической культуры,
спорта, молодежи и туризма
(ГЦОПКИФ)

Выпуск Проблемного совета
по физической культуре
Российской Академии Образования

Основан в 1996 году

Главный редактор

ЛВЫШЕВА Л.И. (профессор)

Редакционный совет:

АШМИЧЕН С.М. (профессор)

БЛЕЕР А.Н. (профессор)

БЕЛГАКОВА Н.Ж. (академик РАО)

ГОРЕЛОВ А.А. (профессор)

ЗАГВЯЗЕНСКИЙ В.И. (академик РАО)

МАНЖЕЛЕЙ И.В. (профессор)

МАТВИДИН О.В. (профессор)

НЕВЕРКОВИЧ С.Д. (академик РАО)

РУМЕА О.Г. (профессор)

ПОПОВ Г.И. (профессор)

ВИДИТЕЙ Н.Н. (профессор)

(Москва)

КОЖАНОВИЧ казначир (профессор)

(Польша)

Редакторы:

ОЗЕРОВА О.А.

СЕВЕРИНА С.А.

Переводчик:

НОВОСАД И.В.

Варьета:

ТЕРЕШИНА О.В.

Издательство:

ИЗДАТЕЛЬСТВО ИИИ



ПРОБЛЕМНЫЙ СОВЕТ ИЗДАТЕЛЬСТВА

В.Г. Бондаревский – Проблемный совет по физической культуре и спорту в условиях дистанционного обучения	27
А.Г. Бондаревский – Готовность учителя физической культуры к реализации спортивно-педагогических функций в цифровизированных условиях реальности и Сибирского федерального университета	4
Т.С. Абульдина, С.С. Бондаревский – Социально-педагогическая ответственность тренера-преподавателя в процессе профессиональной деятельности	7
ВОПРОСЫ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА	
М.И. Степанов, М.С. Савицкий – Тренировка восточного дзюдо с использованием биомеханического тренажера «Таро»	71
Е.А. Калашник, Г.А. Абульдина – Обеспечение спортивной готовности пловца к международному конкурсу специальной физической подготовленности в плавании	74
В.Р. Чернышев, В.В. Кудряков, А.А. Густышев, С.В. Густышева – Психологические аспекты подготовки к плаванию	80
Т.С. Бондаревский, Ю.А. Гуркин, В.С. Макаров – Психологическая подготовка дзюдоистов и дзюдоисток к соревнованиям в условиях пандемии	71
В.С. Бондаревский – Длительность деятельности и влияние возрастных изменений зрения на спортивные результаты в 2014 году	24
В.А. Гуркин, А.А. Гуркина, И.Г. Русакова, С.С. Панина – Анализ карьерной реализации системы спортивной подготовки в России	20
«ДЕТЯМИ ТРЕНИРУЮ» – журнал в журнале	
В.А. Гуркин, А.А. Мухоморов, М.С. Савицкий – Адаптация спортивного ребенка к условиям жизни в семье	30
Ю.А. Гуркин, Т.С. Бондаревский, В.С. Макаров – Индивидуальный подход к детям с ограниченными возможностями в спорте	33
М.А. Зыкина, И.В. Зыкина, Е.В. Зыкина – Спортивно-педагогический подход к деятельности тренерско-педагогической спортивной школы	36
К.С. Макаров – Психологические аспекты подготовки и тренировки восточного дзюдоиста	36
С.В. Макаров, В.С. Макаров – Подготовка физической подготовки детей. Специфика спортивной подготовки	42
ИНФОРМАЦИОННЫЕ ПРОЕКТЫ	
В.А. Макаров – Спортивный спорт и детский спорт в России	45
М.Е. Савицкий, В.В. Панина, И.В. Зыкина – Развитие системы спортивной школы 10-11 классов	48
И.В. Зыкина – Развитие системы физической культуры и спорта в спортивной школе	51
ИИИ И ЕГО ВОЗМОЖНОСТИ	
И.В. Зыкина – Спортивная школа «Юниор» в России: не только о физической культуре в школе	55
К.С. Макаров, Д.А. Макаров, И.В. Зыкина, П.С. Давыдова – Информационные ресурсы и физическая подготовка восточного дзюдоиста	60
А.А. Зыкина, И.В. Зыкина, С.В. Зыкина – Спортивно-педагогическая деятельность спортивной школы в условиях пандемии	63
В.С. Бондаревский – Психологические аспекты подготовки к соревнованиям по физической культуре в школе	71
В.Г. Горюнов, В.В. Зыкина, А.П. Степанов, М.А. Мухоморов – Подготовка адаптивных тренировочных программ восточного дзюдо для студентов с учетом их индивидуальной подготовленности и характера деятельности восточного дзюдоиста по физической культуре	84
ИИИ И ЕГО ВОЗМОЖНОСТИ: ИНФОРМАЦИОННО	
В.С. Давыдова, И.В. Зыкина, С.С. Панина – Развитие детской восточной гимнастики в условиях пандемии восточного дзюдоиста	87
В.В. Зыкина, И.В. Зыкина – Развитие адаптивной спортивной школы в условиях пандемии восточного дзюдоиста	70
В.В. Зыкина, И.В. Зыкина – Сравнительный исторический анализ системы тестов в восточном дзюдо и дзюдо	72
С.В. Макаров, И.В. Зыкина – Специфика выбора средств физической подготовки восточного дзюдоиста	74
В.Г. Горюнов, В.В. Зыкина, И.Г. Русакова – Специфика обучения физической подготовке на этапе подготовки восточного дзюдоиста	77
ИИИ И ЕГО ВОЗМОЖНОСТИ: СПОРТИВНО	
А.А. Зыкина, С.А. Савицкий, В.Р. Чернышев – Спортивная подготовка восточного дзюдоиста в условиях пандемии	3
С.В. Макаров, А.В. Турунов – Психологическая подготовка восточного дзюдоиста к соревнованиям	5
В.Г. Горюнов, С.С. Панина, М.С. Савицкий – Информационные ресурсы спортивной школы в условиях пандемии	10
В.В. Зыкина, М.М. Панина – Индивидуальный спортивный физический тренировочный функционал	10
М.А. Зыкина, И.В. Зыкина – Спортивная подготовка восточного дзюдоиста в условиях пандемии	10
Ю.В. Зыкина, И.В. Зыкина – Спортивная подготовка восточного дзюдоиста в условиях пандемии	20
С.В. Макаров, А.С. Абульдина, В.А. Гуркина – Информационные ресурсы спортивной школы в условиях пандемии	30
В.А. Макаров, В.Г. Горюнов – Психологическая подготовка восточного дзюдоиста к соревнованиям	61
Е.А. Калашник, Ю.А. Гуркин – Спортивная подготовка восточного дзюдоиста в условиях пандемии	63
В.С. Бондаревский – Спортивная подготовка восточного дзюдоиста в условиях пандемии	2



Физическое воспитание СТУДЕНТОВ



ЭФФЕКТИВНОСТЬ МЕТОДИКИ «КОР РЕЕВОК» НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ

УДК: 796.011.3

Кандидат педагогических наук, доцент **И.Ф. Калинина**¹

¹Технологический университет, г. Королёв, Московская область

Аннотация

Рассматривается влияние и польза от применения методики «Кор Реевок» с использованием тренажера, применяемого в виде модуля программы, в учебном процессе физического воспитания студентов вуза, которая способствует повышению функционального состояния, физической подготовленности и выносливости студентов по физической культуре. Это достигается посредством тренировки направленной на стабилизацию, развитие равновесия, координацию движений, улучшение скорости бега и выносливости движений.

Цель научной работы был проверить подготовленные упражнения, в которых принимали участие студенты 1-го курса ИФФУ. Данные были обработаны экспериментальным и контрольным путями по 20 человек в каждой. Заменялись в течение двух месяцев (5 месяцев).

Уровень функционального развития и функциональной подготовленности определяли по тестам: ходьба 1000 м, маршбросок 40 метров, прыжок в длину с места, «человечий мост» 4х3 м, «Сидяние-разведение рук в упоре локтями» (упор на гимнастическую скамейку), «Прыжок вперед 10 м на гимнастической скамейке с разведением рук над головой», «Сидяние в упоре локтями» (упор на гимнастическую скамейку) и «Прыжок в длину» (10 м).

Получены следующие результаты, что использование данных методики способствует развитию координации, равновесия, скорости бега, прыжка в длину с места, выносливости движений, улучшает стабильность и выносливость движений, увеличивает выносливость при длительном выполнении движений.

Ключевые слова: физическая культура, физическое развитие, развитие координации движений, выносливость, прыжковая способность.

KOR REEBOK COREDECK BENEFITS FOR ACADEMIC PHYSICAL EDUCATION SERVICE

PhD, Associate Professor **I.F. Kalinina**

¹Technological University, Korolev, Moscow Region

The study analyzes benefits of the new Reebok Core Deck training deck with step-on resistance deck for academic physical education service in the functional and physically training and motivational aspects. The training method is known to stress joint osteochondral training to improve the body balancing, enhance coordination and control tasks and enhance efficiency. Benefits of the technology www.reebok.com/academic-education. Sample for the study was the first-year students of Moscow Region University of Technology – split up into two experimental and control groups (20, 20) of 20 people each and trained for two months (5 months in total).

The sample functionally was tested by the study team. In each test, students were split into two groups: (1) control group (20) and (2) experimental group (20). (1) control group: (a) 1000 m walk, (b) 40 m march, (c) 10 m jump, (d) 4x3 m bridge, (e) 10 m forward jump, (f) 10 m forward jump with arms over the head, (g) 10 m forward jump with arms over the head, (h) 10 m forward jump.

The experimental group benefits of the training course as well as by the PE program in the physical fitness, joint flexibility and body balancing aspects.

Keywords: physical education, physical development, coordination development, endurance, jumping ability.

Введение. Известно, что малоподвижный образ жизни приводит к снижению работоспособности, ухудшению функционального состояния и атрофии мышечной системы [5]. Поэтому весьма актуален поиск и внедрение новых видов двигательной активности для достижения гармоничного физического развития студенческой молодежи, что ведет также к повышению интереса и соответствия, эффективности процесса физического воспитания студентов [2–4]. В связи с этим перспективно выглядит применение универсальной методики «Кор» на занятиях по физической культуре.

Цель исследования – повышение уровня физического развития и двигательной подготовленности студен-

тов вуза на основе применения методики «Кор Реевок» в рамках учебного предмета «Физическая культура».

Методика и организация исследования. Основными задачами программы «Кор Реевок» являются координация и концентрация движений, улучшение осанки, тренировка мышц спины, укрепление связок и мускулатуры тазобедренных суставов, равномерное распределение мышечной массы по всему телу, развитие выносливости, снижение веса.

Кор Реебок (Core Reebok) – это тренажер с балансирующей неустойчивой платформой, имеющей форму диска. Ягулка – это цилиндр, расположенный между поверхностью диска и ножками, который обеспечивает