16+
ISSN 2311-8776

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА

№ 1 (35) – 2021
ВОЛГОГРАД

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА

Научно-методический журнал
включен в Перечень российских рецензируемых научных журналов, в которых должны быть опубликованы основные научные результаты диссертаций на соискание ученых степеней доктора и кандидата наук.

Свидетельство о регистрации ПИ № ФС77-56688 от 26 декабря 2013 г. выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор)
Перерегистрировано в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор). Рег. номер ПИ № ФС77-80674 от 15 марта 2021 г.

ISSN 2311-8776

Подписной индекс в объединенном каталоге «Пресса России» – 41410

Учредитель:
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Волгоградская государственная академия физической культуры»
Главный редактор:
д.п.н., профессор
ЯКИМОВИЧ В.С. (Волгоград)
Тел. (8442) 23-01-95
Заместители главного редактора:
д.п.н., профессор
ЧЁМОВ В.В. (Волгоград)
д.б.н., профессор
СЕНТЯБРЁВ Н.Н. (Волгоград)
Редакционная коллегия:
д.п.н., профессор
АНЦЫПЕРОВ В.В. (Волгоград)

1 (35) – 2021

СОДЕРЖАНИЕ

Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки

Батырь И.Н. Особенности развития физических качеств юных спринтеров на этапе начальной специализации…… 7

Боровая В.А. Характеристики выбора специальных упражнений в тренировке метательниц копья на основе биодинамического соответствия……... 15

Быков А.В. Реализация голевых атак в играх команд высокой квалификации во флорболе…… 21

Войнова Е.В. Актуальные проблемы воспитания выносливости студентов РУТ (МИИТ) в профессионально-прикладной физической подготовке будущих специалистов транспортной отрасли…… 27

Мишустин В.Н. Особенности тренировки и контроля в парадоксальной стадии подготовки тяжелоатлетов…….. 36

Прописнова Е.П., Дегтярева Д.И., Терехова М.А. Методика формирования стрессоустойчивости у спортсменок, занимающихся эстетической гимнастикой…… 47

Сороканюк О.В. Анализ летней подготовки спортсменов смешанных боевых единоборств на начальном этапе обучения 52

Сулейманов Г.Б., Коновалов И.Е., Земленухин И.А. Факторный анализ как эффективный инструмент выявления ведущих компонентов подготовленности борцов на поясах с различным типом темперамента…… 58

Чопорова Е.В. Методика обучения перекидному прыжку с поворотом на 360° в вольных упражнениях высококвалифицированных гимнасток……... 65

Медико-биологические аспекты физического воспитания и спортивной тренировки

Киселев А.Д. Моделирование элементов спортивной деятельности для оценки и развития специальной работоспособности…… 72

Вопросы адаптивной физической культуры

Дробышева С.А., Седых Н.В., Червякова Е.Э. Адаптивная двигательная рекреация в системе коррекционно-оздоровительной работы с лицами пожилого возраста, имеющими заболевания сердечно-сосудистой системы…… 81

Федотова И.В., Горбачева В.В., Борисенко Е.Г. Характеристика интеллектуальных нарушений у детей с ограниченными возможностями здоровья…… 88

Хаустова Е.Г. Анализ показателей психического и физического развития младших школьников с задержкой психического развития……... 95

Менеджмент в сфере физической культуры и спорта

Калиниченко И.В., Безнебеева А.М., Кириллова И.А. Инновационные способы и методы управления персоналом спортивной организации…… 102

Колесникова Д.В., Бондаренко М.П. Модель формирования имиджа организации в индустрии спорта……... 112

д.м.н., профессор
БАРАНОВ В.М. (Москва)
д.п.н., профессор
ВЕРШИНИН М.А. (Волгоград)
д.п.н., профессор
ВРУБЛЕВСКИЙ Е.П. (Беларусь)
д.м.н., доцент
ГОРБАНЕВА Е.П. (Волгоград)
д.б.н., профессор
ГОРОДНИЧЕВ Р.М.(Великие Луки)
д.п.н., профессор
ДВОРКИН Л.С. (Краснодар)
д.п.н., профессор
ЖИЛИНСКИЙ Л.В. (Латвия)
д.п.н., профессор
ЗУБАРЕВ Ю.А. (Волгоград)
д.п.н., профессор
КУДИНОВ А.А. (Волгоград)
д.п.н., доцент
НАУМЕНКО Ю.В. (Волгоград)
д.п.н., профессор
ОВЧИННИКОВ А.В. (Волгоград)
д.п.н., профессор
СЕЙРАНОВ С.Г. (Малаховка)
д.п.н., профессор
СЕРГЕЕВ Н.К. (Волгоград)
д.п.н., профессор
СЕРИКОВ В.В. (Волгоград)
д.п.н., профессор
СИВОХИН И.П. (Казахстан)
д.б.н., профессор
СОЛОПОВ И.Н. (Волгоград)
к.п.н., доцент
ФАТЬЯНОВ И.А. (Волгоград)
д.п.н., доцент
ФОМИЧЕНКО Т.Г. (Москва)
Ответственный редактор:
к.п.н., доцент
ЛАЛАЕВА Е.Ю.
Тел. (8442) 23-02-74
Редакторы:
к.п.н., доцент
ГЕРАЩЕНКО Н.В.
к.п.н., доцент
БОРИСЕНКО Е.Г.
Технические редакторы:
к.п.н., ГОРБАЧЕВА В.В.
ОСИПОВА Я.В.
Адрес редакции:
400005 г. Волгоград, пр. им.
В.И. Ленина, д. 78
Тел. (8442) 23-91-57; 23-22-35

На обложке: победители конкурса
Мистер и Мисс ВГАФК 2021.
Мистер ВГАФК – Ромахин Иван,
группа 108 ФКб
Мисс ВГАФК – Котлярова Алина,
группа 108 ФКб

Вопросы профессионального образования в сфере физической культуры и спорта

Барыкина М.А. Физкультурно-оздоровительная деятельность в летнем пришкольном лагере: анализ педагогической практики……. 123

Белова Ю.В., Таран И.И., Анисимова Е.В. Развитие интереса к физической культуре у старших дошкольников средствами проектной деятельности…….. 129

Болгов А.Н. Изучение проблемы взаимосвязи учебных дисциплин в вузах физкультурного профиля……... 136

Бутыч Н.С., Яркова Л.И. Цифровизация профессионального образования с применением стандартов Ворлдскиллс по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес»…….... 143

Глушенко Н.А., Бартош О.В., Храмова А.И., Бартош А.А., Украинская Ю.Н., Яковлев А.Н. Сущностные характеристики физической культуры в контексте новых социокультурных трансформаций общества и кондиций студенческой молодежи. 149

Голубева О.А., Алонцев В.В., Овсянникова Т.Г. Проектная деятельность в теории и практике физического воспитания….. 158

Мандриков В.Б., Ушакова И.А., Голубин С.А., Горбачева В.В. Использование оздоровительных технологий в процессе адаптации студентов-первокурсников к обучению в вузе……... 166

Пегов В.А. Обобщенные результаты исследований в контексте проблемы «телесность человека как основание педагогической системы»…… 176

Савиных Л.Е., Булгакова О.В. К вопросу о преподавании гимнастики на направлении подготовки «Физическая культура» бакалавриата…….. 183

Слово молодым исследователям

Усачев А.В., Лалаева Е.Ю. Обучение сложным упражнениям на параллельных брусьях……. 193

От редакции журнала

Правила публикации в журнале «Физическое воспитание и спортивная тренировка» …….... 200

PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS TRAINING

Scientific and methodological journal
is included to the List of Russian reviewed scientific journals, that should contain the main scientific results of dissertations for the degree of Doctor and Candidate of Science

Registration certificate ПИ № ФС77-56688 issued on December 26, 2013, by the Federal Service for Supervision in the Sphere of Telecom, Information Technologies and Mass Communications (Roskomnadzor)
Re-registered with the Federal Service for Supervision of Communication, Information Technology and Mass Communication (Roskomnadzor). Reg. PSI number FS77-80674 dated March 15, 2021.

ISSN 2311-8776

Subscription index according to the «Russian Press» catalogue is 41410

Founder:
Federal State-Financed Educational Institution of Higher Education «Volgograd State Physical Education Academy»
Editor-in-chief:
Grand PhD in Pedagogy, professor
YAKIMOVICH V.S. (Volgograd)
Phone: (8442) 23-01-95
Deputy editors:
Grand PhD in Pedagogy, professor
CHEMOV V.V. (Volgograd)
Grand PhD in Biological Sciences, professor
SENTYABREV N.N. (Volgograd)
Editorial board:
Grand PhD in Pedagogy, professor
ANTSYPEROV V.V. (Volgograd)
Grand PhD in Medical sciences, professor
BARANOV V.M. (Moscow)
Grand PhD in Pedagogy, professor
VERSHININ M.A. (Volgograd)
Grand PhD in Pedagogy, professor
VRUBLEVSKY E.P. (Belorussia)

1 (35) – 2021
CONTENTS

Theory of physical education and sports training

Batyr I.N. Features of physical qualities development of young sprinters at the stage of initial specialization……... 7

Borovaya V.A. Characteristics of special exercises choice in javelin throwers' training based on biodynamic compliance…… 15

Bykov A.V. Goal-scoring conversion in games of highly qualified teams in floorball…… 21

Voynova E.V. Current problems of endurance education of RUT (MIIT) students in professional-applied physical training of future specialists of the transport industry…….. 27

Mishustin V.N. Features of training and control in the paradoxical stage of weightlifters' training…… 36

Propisnova E.P., Degtyareva D. I., Terekhova M.A. Methodology of stress resistance development in aesthetic gymnastics sportswomen…….. 47

Sorokanyuk O.V. Analysis of athletes' summer training in mixed martial arts at the initial stage of training……... 52

Suleymanov G.B., Konovalov I.E., Zemlenukhin I.A. Factor analysis as an effective tool for identifying the leading components of different types of temperament belt wrestlers' fitness…… 58

Choporova E. V. Flip jump with a 360° turn training method in highly qualified gymnasts' floor exercises…… 65

Medical and biological aspects of physical education and sports training

Kiselev A. D. Modeling of sports activity elements for the assessment and development of special performance…… 72

Matters of adapted physical education

Drobysheva S. A., Sedykh N. V., Chervyakova E. E. Adaptive kinetic recreation in the system of special health promotion with elderly people having diseases of cardiovascular system…… 81

Fedotova I.V., Gorbacheva V.V., Borisenko E.G. Characteristics of intellectual disabilities in children with health limitations……. 88

Khaustova E.G. Analysis of mental and physical development indicators of younger schoolchildren with mental retardation…….. 95

Physical education and sport management

Kalinichenko I.V., Beznebeeva A.M., Kirillova I.A. Innovative ways and methods of personnel management of sports organization 102

Kolesnikova D.V., Bondarenko M.P. Models of a company image development in sports industry…… 112

Grand PhD in Medical sciences, associate professor
GORBANEVA E.P. (Volgograd)
Grand PhD in Biological Sciences, associate professor
GORODNICHEV R.M. (Velikie Luki)
Grand PhD in Pedagogy, professor
DVORKIN L.S. (Krasnodar)
Grand PhD in Pedagogy, professor
ZHILINSKY L.V. (Latvia)
Grand PhD in Pedagogy, professor
ZUBAREV Yu.A. (Volgograd)
Grand PhD in Pedagogy, professor
KUDINOV A.A. (Volgograd)
Grand PhD in Pedagogy, associate professor
NAUMENKO Yu.V. (Volgograd)
Grand PhD in Pedagogy, professor
OVCHINNIKOV V.A. (Volgograd)
Grand PhD in Pedagogy, professor
SEIRANOV S.G. (Malakhovka)
Grand PhD in Pedagogy, professor
SERGEYEV N.K. (Volgograd)
Grand PhD in Pedagogy, professor
SERIKOV V.V. (Volgograd)
Grand PhD in Pedagogy, professor
SIVOKHIN I.P. (Kazakhstan)
Grand PhD in Biological Sciences, professor
SOLOPOV I.N. (Volgograd)
PhD in Pedagogic sciences, associate professor
FATYANOV I.A. (Volgograd)
Grand PhD in Pedagogy, associate professor
FOMICHENKO T.G. (Moscow)

Publishing editor:
PhD in Pedagogic sciences, associate professor
LALAEVA E.Yu.
Phone: (8442) 23-02-74
Copy editors:
PhD in Pedagogic sciences, associate professor
GERASHCHENKO N.V.
PhD in Pedagogic sciences, associate professor
BORISENKO E.G.
Technical editors:
PhD in Pedagogic sciences
GORBACHEVA V.V.
OSIPOVA Ya.V.
Mailing address:
78 Prospect V.I. Lenina, Volgograd, 400005, Russia
Phone: (8442) 23-91-57; 23-22-35

On the cover: the winners of the Mister and Miss VGAFK 2021 contest.
Mr. VGAFK-Ivan Romakhin, the student of 108
Miss VGAFK-Alina Kotlyarova, the student of 108

Matters of professional education in physical education and sports

Barykina M.A. Recreational activities in the summer school camp: analysis of teaching practicum……... 123
Belova Yu.V., Taran I.I., Anisimova E.V. Interests cultivation in physical education of senior preschoolers by means of project activity…….. 129
Bolgov A.N. Study of interrelation problem of academic disciplines at physical education institutions……... 136
Butych N.S., Yarkova L.I. Vocational education digitalization with the application of WorldSkills standards for the «Physical education, sports and fitness» competence…… 143
Glushenko N.A., Bartosh O.V., Khramova A.I., Bartosh A.A., Ukrainskaya Yu.N., Yakovlev A.N. Essential characteristics of physical education in the context of new sociocultural transformations of society and young students' standarts……...…… 149
Golubeva O.A., Alontsev V.V., Ovsyannikova T.G. The project activities in theory and practice of physical education……... 158
Mandrikov V.B., Ushakova I.A., Golubin S.A., Gorbacheva V.V. Using of health technologies in the process of first-year students' adaptation to study at the university…… 166
Pegov V.A. Generalized research results in the context of the problem of «human corporeality as the basis of the pedagogical system»…… 176
Savinykh L.E., Bulgakova O.V. Revisiting the gymnastics teaching in «Physical education» major of bachelor degree course.. 183

Giving the floor to young researchers

Usachev A.V., Lalaeva E.Yu. Complex exercises instruction on parallel bars…… 193

Editorial note

Instructions for journal articles submission …… 200

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ СПРИНТЕРОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Батырь И.Н., кандидат педагогических наук
Волгоградская государственная академия физической культуры, г. Волгоград

В данной статье описана методика развития физических качеств юных спринтеров в подготовительном периоде годичного цикла подготовки. В эксперименте приняли участие юные спринтеры на этапе начальной специализации, которые были поделены между собой на контрольную и экспериментальную группы. Экспериментальная группа тренировалась по разработанной нами методике, контрольная – по программе, разработанной в спортивной школе. Исследование проводилось на протяжении всего подготовительного периода. При анализе и сравнении контрольных тестов после педагогического эксперимента в экспериментальной и контрольной группе мы выявили достоверные улучшения результатов по всем проведенным нами тестам в экспериментальной группе. Более выраженные улучшения произошли в тестах, характеризующих скоростные и силовые способности спортсменов. В контрольной тоже произошли улучшения, однако в большинстве своем они имели недостоверный характер. Проведенное исследование позволило сделать вывод о том, что для спринтеров на этапе начальной специализации целесообразней развивать комплексно все физические качества, лишь в небольшой степени делать акцент на специфику вида легкой атлетики, т.е. на развитие скоростно-силовых качеств.

Ключевые слова: юные спринтеры, физические качества, тренировочный процесс, начальная специализация.

FEATURES OF PHYSICAL QUALITIES DEVELOPMENT OF YOUNG SPRINTERS AT THE STAGE OF INITIAL SPECIALIZATION

Batyr I.N., PhD in Pedagogic sciences
Volgograd State Physical Education Academy, Volgograd

This article describes the methods for developing the physical qualities of young sprinters in the preparatory period of the one-year training cycle. The experiment involved young sprinters in initial specialization who were divided into control and experimental groups. The experimental group was trained according to the methodology developed by us, the test group, according to the program, developed at the sports school. The study was carried out throughout the preparatory period. In analyzing and comparing the test results after the pedagogical experiment in the experimental group and the control group, we found reliable improvements in the results for all the tests we performed in the experimental group. More remarkable improvements have occurred in the tests of speed and strength of athletes. The control group also improved, but for the most part was unreliable. The conducted research allowed draw a conclusion that for sprinters at a stage of initial specialization it is more expedient to develop all physical qualities in a complex, only in small degree to place emphasis on specifics of a type of track and field athletics, i.e. on development of high-speed and power qualities.

Keywords: young sprinters, physical qualities, training process, initial specialization.

Введение. На основании литературных данных и опроса специалистов в области подготовки юных спринтеров известно, что наиболее весомый вклад в результат в спринтерском беге вносят такие физические качества, как быстрота и сила [1, 5, 6]. Соответственно, в тренировочном процессе спринтера доминируют упражнения скоростно-силового характера [2, 4]. На этот аргумент многие тренеры, особенно молодые специалисты, смотрят весьма узко и воспринимают буквально, тем самым не уделяя должного внимания развитию всех остальных физических качеств. Несомненно, выносливость, координационные способности и гибкость влияют на результат в спринте в меньшей степени, но в комплексе являются необходимыми и в тренировочном процессе не стоит пренебрегать совершенствованием этих качеств [3, 6].

Исходя из вышеизложенного, целью нашего исследования является разработка и экспериментальное обоснование методики развития физических качеств спринтеров на этапе начальной специализации.

Методы и организация исследования. Для развития доминирующих физических качеств в спринтерском беге – быстроты и силы – были разработаны специальные комплексы упражнений, состоящие из средств, эффективность которых уже доказана многими учеными в области спортивной тренировки. По развитию выносливости, гиб-

кости и координации мы пользовались общими рекомендациями по применению средств и методов для развития этих способностей.

Каждый отдельный комплекс на развитие основных физических качеств образует серию последовательных упражнений. В таблице указано место для каждого отдельного комплекса и дозировка каждого отдельно взятого упражнения.

В настоящем исследовании в качестве экспериментального периода был взят подготовительный этап подготовки к зимнему соревновательному сезону, который для юных спринтеров 11-12 лет соответствует тренировочному этапу 2-го года, продолжается 8 недель и предусматривает 4 занятия в недельном микроцикле. Соотношение средств общей и специальной физической подготовки в годичном цикле подготовки для данного контингента занимающихся равнялся соответственно 70% и 30%.

Таблица

Распределение комплексов на развитие основных физических качеств по тренировочным дням в микроцикле

№ Недели	Понедельник	Среда	Пятница	Суббота
1	Б-1; С-1;	С-2;	Б-2; С-3;	В-1; С-4;
2	Б-1; С-1;	С-2;	Б-3; С-3;	В-2; С-4;
3	Б-1; С-1;	С-2;	Б-2; С-3;	В-1; С-4;
4	Б-1; С-1;	С-2;	Б-3; С-3;	В-2; С-4;

Примечание: буквами Б, С и В обозначаются физические качества быстрота, сила и выносливость, цифрой обозначен номер комплекса.

Недельные циклы тренировки в этот период строились следующим образом. В экспериментальной группе: 1-й день – развитие быстроты и скоростно-силовых качеств, 2-й день – отдых, 3-й день – развитие силы и скоростной выносливости, 4-й день – отдых, 5-й день – развитие быстроты и скоростно-силовых качеств, 6-й день – развитие общей выносливости и повышение общей физической подготовки, 7-й день – отдых. Контрольная группа тренировалась по программе, разработанной в СШОР №5, предназначенной для тренировки юных спринтеров данного этапа подготовки.

Для развития быстроты и скоростных способностей мы использовали три основных комплекса упражнений. В первый комплекс вошли следующие упражнения: бег на месте; работа рук как в беге на месте; прыжки через линию; работа рук как в беге на месте; разножка; работа рук как в беге на месте; бег на месте; бег с ходу. Второй комплекс состоял из бега из различных исходных положений; выбеганий из полунизкого положения старта; выбеганий из положения низкого старта и бега со старта. В третий комплекс вошел бег в упоре, бег в упоре с выбеганием и бег с ходу.

В соответствии со схемой построения недельного микроцикла комплексы применялись в 1-й и 5-й дни тренировочного недельного микроцикла подготовки. В структуре тренировочного занятия место для развития быстроты было отведено во второй половине основной части тренировки, после того как была решена задача обучения или совершенствования какого-либо легкоатлетического двигательного действия.

Исходя из специфики развития скоростных способностей, каждое упражнение спортсменам необходимо было выполнить с максимальной интенсивностью, далее следовал регламентированный отдых, и следующее упражнение спортсмен должен был выполнять после полного восстановления. Для определения скорости и полноты восстановительных реакций проводились замеры ЧСС пальпаторным методом. При этом ЧСС не превышала значения 110-120 уд/мин.

Многие выбранные нами физические упражнения на развитие скоростных способностей и быстроты для занимающихся были новыми, их можно было отнести к сложнокоординационным, поэтому во многих случаях оба физических качества развивались одновременно.

Развитие силовых способностей юных легкоатлетов происходило в конце основной части тренировочного занятия. Силовые способности развиваются по методу круговой тренировки, упражнения охватывают крупнейшие и главные группы мышц, необходимые для легкоатлетов. Использовались четыре основные комплекса. Первый комплекс: 1. Приседание на полусфере; 2. Отжимание от пола, ноги на гимнастической скамье; 3. Толчок бодибара (10 кг) от груди вверх; 4. Поднятие ног на турнике. Второй комплекс: 1. Броски медбола (2-3 кг) вверх; 2. Запрыгивание на ступеньку высотой 50 см; 3. Броски медбола (2-3 кг) из-за головы вперед; 4. Поднятие ног на турнике. Третий комплекс: 1. Присед, в руках бодибар; 2. Махи гирей (6-8 кг); 3. Поочередные выпады на месте (8-10 кг); 4. Тяга бодибара до подбородка (8-10 кг). Четвертый комплекс: 1. Упражнение бабочка; 2. Сгибание-разгибание туловища лежа; 3. Нашагивание на степ (h-30 см); 4. Отжимание от пола, колени на пол.

Направленность каждого силового комплекса соответствует общей логике построения недельного микроцикла подготовки юных легкоатлетов-спринтеров. В первом и третьем тренировочных занятиях происходило развитие силовых качеств. На втором тренировочном занятии использовался комплекс, направленный на развитие скоростно-силовых способностей. В четвертом тренировочном занятии использовались средства для развития силовой выносливости.

В составленных комплексах на развитие силовых способностей у юных легкоатлетов-спринтеров широко использовались различные виды инвентаря и нестандартные виды физических упражнений. Данные новинки были позаимствованы из различных методик, направленных на развитие физических способностей современной фитнесс-индустрии.

На развитие аэробной выносливости отводился самый последний день недельного микроцикла подготовки юных легкоатлетов. Основными средствами тренировочного занятия, посвященного развитию выносливости, являлись: кроссовый бег по пересеченной местности, продолжительная по времени подвижная игра, круговая тренировка, направленная на развитие силовой выносливости. В методике были разработаны 2 комплекса по развитию выносливости у юных спринтеров, основу которых составили кроссовый и медленный бег и подвижные игры «Футбол» и «Снайпер». Продолжительность тренировочного занятия составляла 2 часа 15 минут. Кроме того, данное тренировочное занятие проходило на высоком эмоциональном уровне и служило средством восстановления. Юные спортсмены во время игры смогли отвлечься от высокоинтенсивных тренировочных нагрузок, которые предшествовали последнему тренировочному дню недельного микроцикла.

Время на развитие гибкости юных занимающихся было отведено в подготовительной части занятия после медленного бега в комплексе общеразвивающих упражнений. Использовались самые разнообразные физические упражнения на развитие гибкости, особое предпочтение отдавалось упражнениям в парах. Дозировка во всех комплексах упражнений соответствовала рекомендациям, приведенным в специальной литературе.

В начале эксперимента было проведено тестирование уровня развития основных физических качеств в каждой группе. Быстроту и скоростные способности оценивали с помощью контрольных тестов в беге на 20 и 50 метров. Уровень развития силовых способностей юных легкоатлетов оценивался с помощью прыжка в длину с места и тройного прыжка в длину. Выносливость оценивали с помощью шестиминутного бега, спортсмены должны были пробежать максимальное количество метров дистанции за отведенное время. Опираясь на литературные данные, мы приняли решение не оценивать координационные способности, т.к. это физическое качество сложно оценить. Не подверглась оценке и гибкость, т.к. это физическое качество не является особо важным для спринтеров.

В уровне физической подготовленности участников эксперимента статистически достоверных отличий обнаружено не было. Следует отметить, что в начале нашего исследования юные бегуны на короткие дистанции в двух группах (контрольной и экспериментальной) показывали примерно одинаковые результаты в тестовых заданиях, характеризующих уровень развития разносторонности в физической подготовленности.

Результаты исследования и их обсуждение. В результате проведенного исследования были выявлены значительные улучшения показателей уровня развития физической подготовленности юных легкоатлетов-спринтеров.

В беге на 20 метров со старта значительные улучшения ($p<0,05$) были замечены у всех испытуемых экспериментальной группы, среднестатистический показатель после проведенного исследования составил – 2,7 с. По сравнению с показателями, взятыми в начале эксперимента, прирост в процентом соотношении составил +2,4% ($p<0,05$).

Также были зарегистрированы заметные улучшения уровня развития скоростных способностей по тесту 50 метров с ходу. По сравнению с первым контрольным тестированием прирост в результате в среднем по группе составил + 0,2 секунды, что составило +2,7% ($p<0,05$).

Наименьший прирост был выявлен в 6-минутном тесте, определявшем уровень развития общей выносливости. Так как развитию выносливости было отведено лишь одно тренировочное занятие в недельном микроцикле, проанализировав данные показатели, мы сделали вывод, что прирост результата в 1,8% можно считать эффективным для начинающих спринтеров. Но вместе с этим следует внести корректировки в разработанную методику и увеличить долю средств развития общей выносливости, т.к. данное физическое качество не должно оставаться в стороне на этапе начальной специализации.

При оценке уровня развития силовых и скоростно-силовых способностей мы выявили наибольшие приросты результатов в тестах по прыжку в длину с места (+5,4% ($p<0,05$)) и прыжку тройным с места (+3,0% ($p<0,05$)). Таким образом, можно с уверенностью говорить, что разработанные комплексы силовой подготовки являются наиболее эффективными по сравнению с остальными комплексами и являются сильной стороной разработанной программы.

При анализе и сравнении контрольных тестов в экспериментальной и контрольной группе мы выявили достоверные различия по всем проведенным нами тестам.

При сравнении показателя выносливости по 6-минутному тесту выявлены небольшие различия, но, несмотря на низкий прирост в результатах в экспериментальной

группе (+0,3% (p>0,05)) по сравнению с контрольной (+0,1% (p>0,05)), все же оказался выше.

При сравнительном анализе показателей между контрольной и экспериментальной группой в тестах на развитие быстроты и скоростных способностей были выявлены значительные различия. Эффективность применения средств развития быстроты в разработанной методике намного выше, чем в стандартной программе, применяемой в подготовке юных спринтеров детской спортивной школы.

Наибольшие различия в результатах между контрольной и экспериментальной группами были выявлены в тестах, отражающих уровень развития силовых и скоростно-силовых качеств. Например, в прыжке в длину с места юные спринтеры экспериментальной группы (+5,4% (p<0,05)) намного опередили испытуемых контрольной группы (+0,6% (p>0,05)), занимавшихся по стандартной программе спортивной школы олимпийского резерва.

Заключение. Проведенный анализ результатов исследования позволяет говорить об эффективности разработанной нами методики развития физических качеств юных спринтеров на этапе начальной специализации. Проведенное исследование позволило нам сделать вывод о том, что для спринтеров на этапе начальной специализации целесообразней развивать комплексно все физические качества, лишь в небольшой степени делать акцент на специфику вида легкой атлетики, т.е. на развитие скоростно-силовых качеств.

Литература

1. Дьяков А.С., Сидоренко О.А., Попков В.С. Особенности скоростно-силовой подготовки барьеристов в полугодичном цикле // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 6 (160). – С. 231–234.

2. Петров Д.М. Исследование особенностей техники спринтерского бега у курсантов-первокурсников // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 2 (144). – С. 238–242.

3. Погорелова О.В. Скоростно-силовая подготовка спринтеров РУДН на основе оптимального распределения объемов тренировочных нагрузок в годичном цикле // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2016. – № 1 (15). – С. 34–40.

4. Сидоренко О.А. Особенности структуры скоростно-силовой подготовленности курсантов ВА МВД различной квалификации, специализирующихся в спринтерском беге // Современные стратегии развития легкоатлетического спорта в России: ма-

териалы Всероссийской научно-практической конференции (Волгоград, 19-20 октября 2017 г.). – Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2017. – С. 96–99.

5. Чёмов В.В., Иванов О.В., Барабанкина Е.Ю. Теоретическое обоснование технологии развития специальной выносливости в тренировочном процессе бегунов на 400 метров // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2015. – № 1 (11). – С. 39–46.

6. Чёмов В.В., Барабанкина Е.Ю., Москалев О.А. Рационализация тренировочного процесса квалифицированных спринтеров в подготовительном периоде // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – Выпуск 6 (124). – С. 140–144.

References

1. D'yakov A.S., Sidorenko O.A., Popkov V.S. Osobennosti skorostno-silovoj podgotovki bar'eristov v polugodichnom cikle // Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. – 2018. – № 6 (160). – S. 231–234.

2. Petrov D.M. Issledovanie osobennostej tekhniki sprinterskogo bega u kur-santov-pervokursnikov // Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. – 2017. – № 2 (144). – S. 238–242.

3. Pogorelova O.V. Skorostno-silovaya podgotovka sprinterov RUDN na osnove optimal'nogo raspredeleniya ob"emov trenirovochnyh nagruzok v godichnom cikle // Fizicheskoe vospitanie i sportivnaya trenirovka. – 2016. – № 1 (15). – S. 34–40.

4. Sidorenko O.A. Osobennosti struktury skorostno-silovoj podgotovlenno-sti kursantov VA MVD razlichnoj kvalifikacii, specializiruyushchihsya v sprinter-skom bege // Sovremennye strategii razvitiya legkoatleticheskogo sporta v Rossii: ma-terialy Vserossijskoj nauchno-prakticheskoj konferencii (Volgograd, 19-20 oktyabrya 2017 g.). – Volgograd: FGBOU VO «VGAFK», 2017. – S. 96–99.

5. Chyomov V.V., Ivanov O.V., Barabankina E.YU. Teoreticheskoe obosnovanie tekh-nologii razvitiya special'noj vynoslivosti v trenirovochnom processe begunov na 400 metrov // Fizicheskoe vospitanie i sportivnaya trenirovka. – 2015. – № 1 (11). – S. 39–46.

6. Chyomov V.V., Barabankina E.YU., Moskalev O.A. Racionalizaciya trenirovoch-nogo processa kvalificirovannyh sprinterov v podgotovitel'nom periode // Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. – 2015. – Vypusk 6 (124). – S. 140–144.

Контактная информация: chemov58@mail.ru

ХАРАКТЕРИСТИКИ ВЫБОРА СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ТРЕНИРОВКЕ МЕТАТЕЛЬНИЦ КОПЬЯ НА ОСНОВЕ БИОДИНАМИЧЕСКОГО СООТВЕТСТВИЯ

Боровая В.А., старший преподаватель
Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины,
г. Гомель, Беларусь

В результате проведенной исследовательской работы автором были определены ключевые характеристики техники метания копья, являющиеся основополагающими в достижении максимальной соревновательной результативности. Рассмотрены особенности постановки и работы ног при выполнении финального усилия. Выбор в подготовительном периоде основного упражнения (метание различных отягощений двумя руками из-за головы) и этапного комплексно-комбинированного способа построения циклов позволило решить следующие задачи: совместить вопросы развития необходимых физических способностей и совершенствования технического мастерства на протяжении всего годичного цикла подготовки; избежать перегрузки нервно-мышечного аппарата метающей руки; добиться длительного сохранения спортивной формы на протяжении всего соревновательного периода. Разработанные комплексы тренировочных занятий с использованием биомеханически целесообразных специальных упражнений позволили найти новые возможности технической подготовки копьеметателей различной квалификации с травмосберегающей направленностью.

Ключевые слова: специальные упражнения, копьё, биомеханические характеристики, совершенствование технического мастерства, метатели.

CHARACTERISTICS OF SPECIAL EXERCISES CHOICE IN JAVELIN THROWERS' TRAINING BASED ON BIODYNAMIC COMPLIANCE

Borovaya V.A., Senior Lecturer
Francisk Skorina Gomel State University, Gomel, Republic of Belarus

As a result of the research work, the authors determined the crucial biomechanical characteristics of the javelin throwing technique that affect the overall result of the throw. The features of the setting and activity of the legs in the execution of the final effort are consid-

ered. The choice in the preparatory period of the basic exercises (throw different weights with two hands from behind the head) and stage complex-combined way of constructing cycles made it possible to solve following tasks: to combine the issues of development of the necessary physical abilities and technical mastery throughout the annual training cycle; to avoid overload of the neuromuscular system tossing hand; to achieve long-term and keep in shape throughout the competition period. The developed training classes, using biomechanically appropriate special exercises, made it possible to find new opportunities for improving the technical skill throughout the entire one-year training cycle and to avoid overloading the neuromuscular apparatus of the throwing arm.

Keywords: special exercises, javelin, biomechanical characteristics, technical skill improvement, javelin throwers.

Введение. Метание копья с точки зрения биомеханики представляет собой весьма сложную структуру движения, где должны сочетаться большая скорость разбега и сложнейшая по координации финальная фаза броска, которую по времени исполнения можно отнести к импульсным движениям, когда время выполнения броска соизмеримо со временем обратной афферентации [4, 10]. Эти движения характеризуются тем, что спортсмен, успевший отметить неполадки в подобном двигательном действии, практически лишен возможности внести в него ту или иную коррекцию в механически эффективной форме. В связи с этим формирование и совершенствование рациональной структуры броска является приоритетной задачей на всех этапах многолетней подготовки копьеметателей. Причем проводить техническую подготовку, как и кондиционную, следует с учетом индивидуальных особенностей спортсменов [1-3, 6, 11].

Основной проблемой, возникающей в процессе технической подготовки метателей копья, является невозможность довольно частого использования в тренировке соревновательного упражнения, поскольку чрезмерное увлечение применением бросков осевого снаряда приводит к перегрузке нервно-мышечного аппарата метающей руки. Это связано с отличительными особенностями, которые существенно выделяют метание копья из других метаний [8-10].

Цель исследования – обосновать биомеханическую целесообразность выбора специальных упражнений в тренировке метательниц копья.

Результаты исследования. Следуя принципу, использующему сопряженность тренировочных воздействий [4, 7], а также положению, связанному с динамическим соответствием [1] выбора тренировочных средств для взаимовлияния на техническую

подготовленность и развитие функциональных возможностей спортсменов, мы основывались на доминантном влиянии упражнений на определенные группы мышц занимающихся, которые по своим основным характеристикам должны совпадать с соревновательным действием. В результате проведенной исследовательской работы были определены ключевые биомеханические характеристики техники метания копья, являющиеся основополагающими в достижении максимальной соревновательной результативности. Они связаны в большей степени с особенностями постановки и работы ног при выполнении финального усилия [5, 6, 9].

До сих пор среди тренеров существуют разные мнения о том, как должна ставиться на опору правая нога. Но все они едины во мнении, что основной задачей, решаемой при ее постановке, является минимизация потери горизонтальной скорости после скрестного шага.

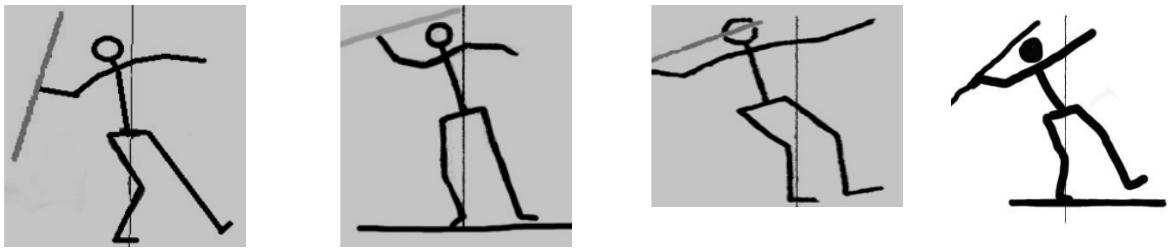
Величина падения скорости будет зависеть от того, как ставится на опору нога – с пятки, на всю стопу или на переднюю ее часть, и какое расстояние от проекции ОЦМ до точки опоры. При этом во всех трех способах постановки ноги может различаться направление стопы по отношению к линии метания: в сторону метания или под углом к нему. В зависимости от техники выполнения броска (линейная, вращательная или комбинированная) угол постановки стопы может измениться в широком диапазоне – от 0 до 90° и больше градусов.

Так как стопа ставится впереди проекции ОЦМ системы «метатель-снаряд» и сила давления ногой направлена вниз и вперед, горизонтальная составляющая силы реакции опоры направлена против направления движения и уменьшает скорость – сначала стопы, потом и вышестоящих частей тела, и всего тела в целом. Чем дальше впереди проекции ОЦМ будет поставлена стопа, чем больше жесткость ноги, чем больше с пятки поставлена, тем больше будет импульс тормозящей силы и соответственно потеря скорости. Задача спортсмена поставить правую ногу так, чтобы тормозящие силы были возможно меньшей величины и их действие – коротким.

Проведем сравнительный анализ постановки правой ноги спортсменами различной квалификации (рисунок). Спортсменки 2-го и 1-го разрядов после выноса правого бедра опускают на грунт ногу «под себя», в результате постановка правой ноги осуществляется сзади проекции ОЦМ (рисунок А, В). У обеих спортсменок мы наблюдаем пассивную постановку ноги, что ведет к большой потере горизонтальной скорости.

У спортсменки А (рисунок) мы видим несоответствие наклона туловища и направления правого бедра, это приводит к тому, что таз остается сзади, что исключает из финальной части «хлест» туловищем.

Спортсменка С (рисунок) осуществляет постановку правой стопы впереди проекции ОЦМ. У нее наблюдается такая же ошибка, как и у метательницы А, правое бедро сильно согнуто в направлении метания, тогда как ось туловища почти перпендикулярна опоре. Видно, что спортсменке придется проявить немалые усилия, чтобы продвинуть таз до вертикали.



A **B** **C** **D**

Рисунок. Постановка правой ноги на опору после скрестного шага спортсменками различной квалификации
(А – 2-й разряд, В – 1-й разряд, С – КМС, D – МС)

Спортсменка D осуществила постановку правой ноги недалеко впереди от проекции ОЦМ. Видим, что сразу после постановки стопы, которая осуществлялась с пятки, вес тела перенесен на переднюю часть стопы. Спортсменка D демонстрирует линейную технику выполнения соревновательного упражнения.

Постановка впередистоящей ноги должна также приниматься во внимание, т.к. она определяет эффективность срабатывания тормозящих сил в финальном разгоне метания копья [5].

Проведенная исследовательская работа и собственные предварительные эксперименты позволили нам разработать комплексы тренировочных занятий с использованием биомеханически целесообразных специальных упражнений, позволили найти новые возможности технической подготовки копьеметателей различной квалификации с травмосберегающей направленностью. Основным упражнением является метание различных отягощений двумя руками из-за головы.

Выводы. Путем использования тренировочных средств, оказывающих влияние как на техническую подготовленность, так и на развитие функциональных возможностей спортсменов, можно оптимизировать круглогодичный процесс подготовки копьеметателей, найти новые возможности технической подготовки копьеметателей различ-

ной квалификации с травмосберегающей направленностью, что позволяет снизить нагрузки на нервно-мышечный аппарат метателей.

Литература

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 330 с.

2. Врублевский Е.П. Управление тренировочным процессом женщин в скоростно-силовых видах легкой атлетики // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 6. – С. 2–5.

3. Врублевский Е.П., Мирзоев О.М. Теоретические и методические основы индивидуализации тренировочного процесса легкоатлетов: учебное пособие. – М.: РГУФК, 2006. – 100 с.

4. Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 250 с.

5. Закономерности формирования и совершенствования системы движений спортсменов (на примере метания копья): монография /Боровая В.А. [и др.] – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2013. – 180 с.

6. Костюченко В.Ф., Врублевский Е.П. Особенности индивидуальной тренировочной деятельности спортсменок высокой квалификации в годичном цикле подготовки // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 3 (49). – С. 39–43.

7. Менхин Ю.В. Принцип сопряженности в тренировке гимнастов // Теория и практика физической культуры. – 1985. – № 9. – С. 5–7.

8. Методическая направленность выбора специальных упражнений в метании копья / Боровая В.А. [и др.] // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 8 (78). – С.34–39.

9. Мехрикадзе В.В., Позюбанов Э.П., Ермолаев Б.В. Метание копья: пособие. – Минск: БГУФК, 2010. – 36 с.

10. Методика применения специальных упражнений для формирования параметров структуры соревновательного упражнения в метании копья / В.А. Боровая [и др.] // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 11 (93). – С.7–12.

11. Vrublevskiy E., Kozhedub M. The level of specyfic motor properties in the individual phases of the menstrual cycle among young sportswomen practicing sprints. Rocznik Lubuski. – 2018. – T. 44. – № 2A. – Pp. 105–115.

References

1. Verxoshanskij Yu.V. Osnovy` special`noj fizicheskoj podgotovki sportsmenov. – M.: Fizkul`tura i sport, 1988. – 330 s.

2. Vrublevskij E.P. Upravlenie trenirovochny`m processom zhenshhin v skorostno-silovy`x vidax legkoj atletiki // Teoriya i praktika fizicheskoj kul`tury`. – 2003. – № 6. – S. 2–5.

3. Vrublevskij E.P., Mirzoev O.M. Teoreticheskie i metodicheskie osnovy` individualizacii trenirovochnogo processa legkoatletov: uchebnoe posobie. – M.: RGUFK, 2006. – 100 s.

4. D`yachkov V.M. Sovershenstvovanie texnicheskogo masterstva sportsmenov. – M.: Fizkul`tura i sport, 1972. – 250 s.

5. Zakonomernosti formirovaniya i sovershenstvovaniya sistemy` dvizhenij sportsmenov (na primere metaniya kop`ya): monografiya /Borovaya V.A. [i dr.]. – Gomel`: GGU im. F. Skoriny`, 2013. – 180 s.

6. Kostyuchenko V.F., Vrublevskij E.P. Osobennosti individual`noj trenirovochnoj deyatel`nosti sportsmenok vy`sokoj kvalifikacii v godichnom cikle podgotovki // Ucheny`e zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. – 2009. – № 3 (49). – S. 39–43.

7. Menxin Yu.V. Princip sopryazhennosti v trenirovke gimnastov // Teoriya i praktika fizicheskoj kul`tury`. – 1985. – № 9. – S. 5–7.

8. Metodicheskaya napravlennost` vy`bora special`ny`x uprazhnenij v metanii kop`ya / Borovaya V.A. [i dr.] // Ucheny`e zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. – 2011. – № 8 (78). – S.34–39.

9. Mexrikadze V.V., Pozyubanov E`.P., Ermolaev B.V. Metanie kop`ya: posobie. – Minsk: BGUFK, 2010. – 36 s.

10. Metodika primeneniya special`ny`x uprazhnenij dlya formirovaniya parametrov struktury` sorevnovatel`nogo uprazhneniya v metanii kop`ya / Borovaya V.A. [i dr.] // Ucheny`e zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. – 2012. – № 11 (93). – S.7–12.

11. Vrublevskiy E., Kozhedub M. The level of specyfic motor properties in the individual phases of the menstrual cycle among young sportswomen practicing sprints. Rocznik Lubuski. – 2018. – T. 44. – № 2A. – Rr. 105–115.

Контактная информация: va-borovaya@yandex.ru

РЕАЛИЗАЦИЯ ГОЛЕВЫХ АТАК В ИГРАХ КОМАНД ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ ВО ФЛОРБОЛЕ

Быков А.В., кандидат педагогических наук, доцент
Филиал Северного (Арктического) федерального университета
в г. Северодвинске Архангельской области

В статье рассматриваются особенности атакующего потенциала мужских национальных сборных команд мира по флорболу. Выявлены наиболее типичные ситуации в завершающей фазе атаки, которые привели к голам в ворота соперника. Найдено, что наибольшее количество голов мужскими сборными мира забивается с диагонального паса, значительный вклад в результативность вносят голевые передачи из-за ворот и переправление мяча, находясь вблизи ворот. Выявлено, что в зависимости от итоговой разницы в счете, структура голевых атакующих действий имеет различия. Полученные характеристики реализации голевых моментов в играх мужских сборных команд мира отображают последние тенденции игры и могут быть использованы при подготовке национальных и клубных команд мира к международным и национальным соревнованиям.

Ключевые слова: командные игровые виды спорта, флорбол, атака, оборона, голы, особенности, реализация, соревновательный процесс.

GOAL-SCORING CONVERSION IN GAMES OF HIGHLY QUALIFIED TEAMS IN FLOORBALL

Bykov A.V., PhD in Pedagogic Sciences, Associate Professor
Branch of Northern (Arctic) Federal University, Severodvinsk

The article discusses the features of the attacking potential of men's national floorball teams in the world. The most typical situations in the final phase of the attack that led to goals against the opponent were identified. It is found that the most number of goals scored by men's national teams in the world from a diagonal pass, a significant contribution to the effectiveness of making assists from behind the goal and passing the ball while near the goal. It was found that depending on the final difference in the score, the structure of scoring attacking actions has differences. The obtained characteristics of goal scoring in the games of men's

national teams of the world reflect the latest trends in the game and can be used in the preparation of national and club teams of the world for international and national competitions.

Keywords: team games-based sports, floorball, attack, defense, goals, features, conversion, competitive process.

Введение. Флорбол – командно-игровой вид спорта, входящий в пятерку самых быстроразвивающихся во всем мире. Свое развитие на международной спортивной арене флорбол начал 12 апреля 1986 года, именно в эту дату была проведена встреча трёх национальных ассоциаций Швеции, Финляндии, Швейцарии и создана Международная федерация флорбола (IFF). На настоящий момент в состав МФФ входит более 70 национальных ассоциаций, вид спорта развивается и активно стремится попасть в олимпийскую семью.

Во флорболе каждые два года МФФ проводит чемпионаты мира среди мужских команд. На мировых форумах собираются лучшие сборные мира и в процессе игр показывают, как развивается флорбол и какие тенденции в игре существуют. Это необходимо постоянно отслеживать и выявлять особенности соревновательной деятельности национальных сборных команд мира.

Одной из главных задач во флорболе является реализация голевого потенциала полевыми игроками во флорболе [1-11]. В связи с этим весьма актуальной задачей становится выявление современных тенденций реализации атакующих действий в игре на уровне национальных сборных команд мира, приведших к голам.

Цель исследования – на основе просмотра 48 игр чемпионата мира 2016 года выявить особенности голевых атакующих действий, выполняемых национальными сборными командами мира в финальной стадии игры.

Методы исследования. В работе используются методы педагогического наблюдения за соревновательной деятельностью во флорболе, методы математической статистики для обработки полученных данных.

Результаты исследования и их обсуждение.

Для оценки голевых ситуаций, приведших к результативным броскам и ударам во флорболе, мы проанализировали 488 голов в 48 матчах финала чемпионата мира 2016 года в Латвии. В результате просмотра всех голевых моментов мы разделили их на тринадцать встречающихся в игре ситуаций (таблица).

Таблица

Особенности голевых атакующих действий мужских национальных сборных команд мира по флорболу (n=488)

№	Особенности голевых атакующих действий	Всего, кол-во	Всего, %	Разница 0-2 гола	Разница 3-4 гола	Разница > 5 мячей
1.	Диагональный пас	113	23,2	64	25	24
2.	Подправления в ворота	78	16,0	40	14	24
3.	После паса из-за ворот	68	13,9	37	13	18
4.	После движения по дуге	50	10,2	36	8	6
5.	Добивание	44	9,0	22	12	10
6.	Движение к воротам	39	8,0	22	10	7
7.	Отрыв от соперника	39	8,0	18	12	9
8.	Обычный бросок	18	3,7	11	5	2
9.	После выхода из угла	17	3,5	11	3	3
10.	Штрафной бросок	14	2,9	5	4	5
11.	Из-за ворот	5	1	4	0	1
12.	В свои ворота	2	0,4	1	0	1
13	Закрывание видимости	1	0,2	1	0	0
	Всего	488	100 %	272	106	111

Выявлено, что самым распространенным способом забить гол был бросок или удар с диагонального паса от партнера по команде – 23,2%. Данный способ является важнейшим во флорболе, так как во флорболе необходимо переводить мяч с фланга на фланг с целью дезорганизации защитных действий соперника и завершением атаки в «одно касание». Вторым по значимости (16%) в матчах турнира стало подправление мяча, как правило, в зоне вблизи ворот. Не менее важным, особенно при игре в позиционной атаке, стал пас из-за ворот – 13,9% всех голов были забиты при использовании данной передачи. Большой вклад в игровую результативность внесли броски после движения «по дуге» (10,2%), а также голы с добиваний (9%), что говорит о важности работы на «пятачке» ворот во время матча. Еще один важный элемент, на который нужно обратить внимание, – выходы «один на один» с вратарем (8%), когда игрок, отрываясь от соперника при контратаке, реализует полученное преимущество. Такой же вклад (8%) в результативность игр среди национальных сборных команд мира внесли броски и удары, когда игрок непосредственно двигается на ворота и выполняет атакующее действие. Остальные способы реализации в играх мужских команд высокой квалификации заняли гораздо меньше в атакующем арсенале – выходы из угла, штрафные броски, заносы мяча из-за ворот, голы в свои ворота и закрывая видимость вратарю, – данными способами было забито 11,7% всех голов на турнире.

Заметим, что в зависимости от разницы голов в матчах турнира менялась структура голевых моментов. Так, при разнице в итоговом счете в три-четыре мяча увеличи-

лось количество голов с выходами «один на один» с вратарем команды-соперника. А при разнице более пяти мячей, что непосредственно связано с доминированием одной из команд в матче, возрастает количество голов с диагонального паса, из-за ворот и вблизи вратарской зоны. Все это можно считать вполне логичным, так как полностью отражает специфику игры в зависимости от класса соперников, с которыми приходилось встречаться национальным сборным командам на финальном турнире.

Следует отметить, что 205 голов из 488 забитых на турнире было реализовано, когда на бьющего игрока не оказывалось никакого давления и в радиусе двух метров не было обороняющихся. В 204 случаях оказывалось лишь небольшое воздействие на игрока, забивающего гол, когда защитник был на дистанции примерно в один метр. Только в 79 случаях оказывался прессинг на игрока, владеющего мячом и забившего гол.

Помимо голов, нами оценивались ситуации, которые привели к пропущенным мячам. По нашему мнению, около 80 % голов в матчах финального турнира можно было избежать, более 50 % всех забитых мячей так или иначе связаны с ошибками защищающихся. Это говорит о том, что в современном флорболе весьма важны оборонительные действия и их качество. Наиболее распространенной ошибкой, которая привела к четверти пропущенных голов, является упущенная возможность блокировать бросок, когда защитник мог это сделать, но по какой-то причине не смог это выполнить. Это косвенно подтверждает наши ранние исследования по изучению соревновательной деятельности на Кубках Европы в 2012, 2013, 2015, 2017 и 2019 годах среди женских клубных команд, когда одним из главных показателей качества оборонительных действий является количество заблокированных бросков, который у команд-победителей выше, чем у проигравших, и этот показатель коррелирует с результатами игр. Также четверть забитых голов на турнире можно было предотвратить, если бы игроки обороны более тщательно закрывали или сопровождали бы игрока с мячом, а в десяти процентах оказали на него большее давление в то время, как он владел мячом и шел на бросок. Остальные ситуации не были такими системными и связаны, как правило, с индивидуальными ошибками, проигранными единоборствами, плохим техническим исполнением, нарушениями правил.

Заключение. Резюмируя вышесказанное, следует обозначить, что нами были получены данные по особенностям соревновательной деятельности среди мужских национальных сборных команд мира по флорболу. Выявлена специфика реализации голевых атак в мужском флорболе, и показано, что она имеет свои особенности в зависимости от класса команды. Полученные данные, несомненно, могут быть полезны при пла-

нировании тренировочного процесса в командах высокой квалификации во флорболе на уровне национальных и клубных команд мира.

Литература

1. Анализ и проведение международных турниров по флорболу / Киселев Я.В. [и др.] // Актуальные вопросы в науке и практике: материалы XIII Международной научно-практической конференции, 10 декабря 2018 г. – Самара: ООО Дендра, 2018. – С. 27–34.

2. Быков А.В. Современные тенденции завершения атакующих действий в мировом мужском флорболе // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 2. – С. 66–69.

3. Долгобородова А.А. Характеристика уровня физической работоспособности у высококвалифицированных флорболисток в соревновательный период // Бюллетень Северного государственного медицинского университета. – 2016. – № 1 (36). – С. 242–243.

4. Долгобородова А.А. Особенности динамического баланса у высококвалифицированных флорболисток // Лечебная физкультура и спортивная медицина. – 2016. – № 5 (137). – С. 15–19.

5. Иванов А.Д., Бурханов С.В. Оптимизация тренировочного процесса студентов флорболистов // Физическая культура, спорт и здоровье. – 2019. – № 34. – С. 107–110.

6. Кузьменко Г.А., Шевердин Г.М. Иерархия субъективных трудностей при реализации технико-тактических действий вратарями по флорболу // Казанская наука. – 2017. – № 12. – С. 180–185.

7. Олин В.Н., Олин А.В. Презентация нового вида спорта: отличное настоящее и великое будущее флорбола // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 7. – С. 26.

8. Олин В.Н., Олин А.В. Презентация нового вида спорта: отличное настоящее и великое будущее флорбола // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 7. – С. 39–42.

9. Раковская И.А. Флорбол: настоящее и будущее молодого вида спорта // Инновационные технологии в физическом воспитании, спорте и физической реабилитации: материалы II Международной научно-практической конференции, 25 марта 2016 г. – Орехово-Зуево: ГГТУ, 2016. – С. 184–189.

10. Сутугина Л.Н. Совершенствование технико-тактической подготовки во флорболе // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 4 (74). – С. 186–189.

11. Шевердин Г.М., Кузьменко Г.А. Методические аспекты совершенствования технико-тактических действий вратарей по флорболу с учетом субъективных трудностей их исполнения на этапе специализации // Проблемы и перспективы развития спортивного образования, науки и практики: материалы Второй очно-заочной научной конференции молодых ученых, 20 декабря 2017 г. / сост. З.И. Петрина, А.А. Рытова. – М.: Московский педагогический государственный университет, 2018. – С. 246–258.

References

1. Analiz i provedenie mezhdunarodny`x turnirov po florbolu / Kiselev Ya.V. [i dr.] // Aktual`ny`e voprosy` v nauke i praktike: materialy` XIII Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoj konferencii, 10 dekabrya 2018 g. – Samara: OOO Dendra, 2018. – S. 27–34.

2. By`kov A.V. Sovremenny`e tendencii zaversheniya atakuyushhix dejstvij v mirovom muzhskom florbole // Teoriya i praktika fizicheskoj kul`tury`. – 2015. – № 2. – S. 66–69.

3. Dolgoborodova A.A. Xarakteristika urovnya fizicheskoj rabotosposobnosti u vy`sokokvalificirovanny`x florbolistok v sorevnovatel`ny`j period // Byulleten` Severnogo gosudarstvennogo medicinskogo universiteta. – 2016. – № 1 (36). – S. 242–243.

4. Dolgoborodova A.A. Osobennosti dinamicheskogo balansa u vy`sokokvalificirovanny`x florbolistok // Lechebnaya fizkul`tura i sportivnaya medicina. – 2016. – № 5 (137). – S. 15–19.

5. Ivanov A.D., Burxanov S.V. Optimizaciya trenirovochnogo processa studentov florbolistov // Fizicheskaya kul`tura, sport i zdorov`e. – 2019. – № 34. – S. 107–110.

6. Kuz`menko G.A., Sheverdin G.M. Ierarxiya sub``ektivny`x trudnostej pri realizacii texniko-takticheskix dejstvij vrataryami po florbolu // Kazanskaya nauka. – 2017. – № 12. – S. 180–185.

7. Olin V.N., Olin A.V. Prezentaciya novogo vida sporta: otlichnoe nastoyashhee i velikoe budushhee florbola // Teoriya i praktika fizicheskoj kul`tury`. – 2004. – № 7. – S. 26.

8. Olin V.N., Olin A.V. Prezentaciya novogo vida sporta: otlichnoe nastoyashhee i velikoe budushhee florbola // Teoriya i praktika fizicheskoj kul`tury`. – 2004. – № 7. – S. 39–42.

9. Rakovskaya I.A. Florbol: nastoyashhee i budushhee molodogo vida sporta // Innovacionny`e texnologii v fizicheskom vospitanii, sporte i fizicheskoj reabilitacii:

materialy` II Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoj konferencii, 25 marta 2016 g. – Orexovo-Zuevo: GGTU, 2016. – S. 184–189.

10. Sutugina L.N. Sovershenstvovanie texniko-takticheskoj podgotovki vo florbole // Ucheny`e zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. – 2011. – № 4 (74). – S. 186–189.

11. Sheverdin G.M., Kuz`menko G.A. Metodicheskie aspekty` sovershenstvovaniya texniko-takticheskix dejstvij vratarej po florbolu s uchetom sub``ektivny`x trudnostej ix ispolneniya na e`tape specializacii // Problemy` i perspektivy` razvitiya sportivnogo obrazovaniya, nauki i praktiki: materialy` Vtoroj ochno-zaochnoj nauchnoj konferencii molody`x ucheny`x, 20 dekabrya 2017 g. / sost. Z.I. Petrina, A.A. Ry`tova. – M.: Moskovskij pedagogicheskij gosudarstvenny`j universitet, 2018. – S. 246–258.

Контактная информация: floorball@list.ru

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ВОСПИТАНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ СТУДЕНТОВ РУТ (МИИТ) В ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ТРАНСПОРТНОЙ ОТРАСЛИ

Войнова Е.В., старший преподаватель

Российский университет транспорта РУТ (МИИТ), г. Москва

В данной статье рассматриваются актуальные проблемы физического воспитания студентов РУТ (МИИТ). Анализируется возникновение причин, которые детерминировали необходимость рассмотреть перспективы иных подходов к процессу воспитания личности студента и будущего специалиста транспортной отрасли. Сравниваются различные методы профессионально-прикладной физической подготовки студентов РУТ (МИИТ). Исследуются перспективы применения методов функциональной тренировки в воспитании выносливости студентов в профессионально-прикладной физической подготовке будущих специалистов транспортной отрасли. Публикуются результаты педагогического эксперимента, который был проведен в университете с целью поиска наиболее эффективных методов воспитания выносливости студентов на занятиях физической культурой в РУТ (МИИТ) и самостоятельных занятиях студентов университета по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

Ключевые слова: воспитание выносливости, профессионально-прикладная физическая подготовка, транспортная отрасль, методы функциональной тренировки, физическое воспитание студентов.

CURRENT PROBLEMS OF ENDURANCE EDUCATION OF RUT (MIIT) STUDENTS IN PROFESSIONAL-APPLIED PHYSICAL TRAINING OF FUTURE SPECIALISTS OF THE TRANSPORT INDUSTRY

Voynova E.V., Senior Lecturer
Russian university of transport (MIIT), Moscow

This article deals with current problems of physical education of RUT students (MIIT). The article analyzes the emergence of reasons that determined the need to consider the prospects for other approaches to the process of educating the personality of a student and a future specialist in the transport industry. Various methods of professionally applied physical training of RUT students (MIIT) are compared. The perspectives of using the methods of functional training in the education of students' endurance in the professionally applied physical training of future specialists of the transport industry are investigated. The article publishes the results of a pedagogical experiment, which was conducted at the university in order to find the most effective methods of students' endurance education at PE classes in RUT (MIIT) and independent studies of university students on the discipline «Elective courses in physical education and sports».

Keywords: endurance education, professionally applied physical training, transport industry, methods of functional training, physical education of students.

Введение. Темпы экономического роста нашей страны диктуют современной действительности предъявление повышенных требований к молодым специалистам, выпускникам профильных вузов. В связи с этим процесс физического воспитания студента РУТ (МИИТ) ориентирован на целенаправленное воспитание личности современного специалиста различных направлений транспортной отрасли. По мнению многих ученых, занимающихся проблемами физической культуры, физическое воспитание в профильном вузе должно носить прикладной характер. В учебнике «Физическая культура студента» под редакцией В.И. Ильинича вопросы профессионально-прикладной физической подготовки студентов обсуждаются в целой главе [4]. В.А. Са-

довский в учебном пособии «Дифференцированная методика обучения профессионально-прикладной физической культуре студентов железнодорожного транспорта» подробно описывает аспекты профессионально-прикладной подготовки студентов: «Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов к будущей профессиональной деятельности является составной частью всей системы физического воспитания будущего специалиста железнодорожной отрасли» [8]. Однако Российский университет транспорта (МИИТ) дает образование, охватывая большинство направлений транспортной отрасли, включая гражданскую авиацию и речной транспорт. Поэтому в выборе методов, с помощью которых преподаватель осуществляет процесс воспитания личности специалиста транспортной отрасли, необходимо выявлять специфику прикладной физической подготовки студентов РУТ (МИИТ) [2].

Актуальность исследования. В обучении студентов РУТ (МИИТ) на занятиях физической культурой возможно использование дифференцированной методики, однако преподавателям необходимо учитывать в первую очередь наличие общих требований, которые в целом предъявляет транспортная отрасль к физическому воспитанию личности будущего специалиста. Таким универсальным, базовым для всех специалистов транспортной отрасли качеством является выносливость. Выносливость – физическое качество, отвечающее за возможность длительного выполнения работы без потери эффективности её выполнения. В этой связи выносливость создает крепкую платформу для хорошей работоспособности, способствующей дальнейшему развитию всех необходимых качеств личности работника транспортной отрасли. Благодаря целенаправленному воспитанию выносливости формируются такие качества личности, как целеустремленность, терпение, умение преодолевать трудности на пути к успеху, стрессоустойчивость, толерантность, что позволяет эффективно руководить коллективом, а также на протяжении многих лет оставаться в профессии, избегая профессионального выгорания [2].

Многие авторы в научных трудах описывают методы развития выносливости. В статье «Определение параметров оптимальной физической нагрузки при переменном методе развития выносливости юношей-студентов посредством легкоатлетического бега» И.Г. Гибадуллин и Л.Н. Кузнецова приводят результаты исследования по применению переменного метода [3]. Особое внимание в воспитании выносливости уделяется кроссовой подготовке студентов [1, 4]. Опираясь на опыт работы преподавателей профильного вуза – МАДИ, ведущего обучение будущих специалистов транспортной отрасли, авторы статьи «Развитие общей выносливости у студентов МАДИ в условиях

учебных занятий» подробно описывают методы развития общей выносливости с учетом проведения занятий на стадионе [7]. Современные студенты редко обладают хорошей выносливостью, поэтому перед преподавателями стоит задача за годы обучения студента в вузе повысить уровень развития данного качества. На занятиях со студентами-первокурсниками в первом семестре по дисциплине «Физическая культура и спорт», а также в процессе контроля преподавателем самостоятельных занятий студента по программе «Элективные курсы по физической культуре и спорту» используются общепринятые подходы в воспитании данного качества. Педагогически направленные воздействия на организм студента с целью воспитания выносливости осуществляются с соблюдением следующих правил: правила доступности, соответствующей возможностям человека; правила систематичности, с адекватным подходом к нагрузкам и отдыху; правило постепенности повышения нагрузки. Соблюдению этих правил отвечают применение основных методов тренировки выносливости: равномерный метод, метод переменной интенсивности, метод повторной интенсивности. Также достаточно эффективным средством воспитания выносливости является метод круговой тренировки [1].

Методика исследования. Небольшие размеры легкоатлетического манежа и стадиона университета требуют искать дополнительные возможности для воспитания данного качества на занятиях физической культурой со студентами РУТ (МИИТ). Во втором семестре учебного года для воспитания выносливости целесообразно смещать тренировочные нагрузки студентов в сторону увеличения, с учетом индивидуальных особенностей каждого занимающегося. Для наиболее эффективного воспитания выносливости у студентов основной группы здоровья, которые не пропускают занятия и имеют удовлетворительный уровень физического развития, появилась необходимость в поиске новых методов воздействия на функциональные системы организма таких студентов. С этой целью было изучено влияние на воспитание выносливости с помощью методов функциональной тренировки. Подготовленные студенты, занимающиеся физической культурой в вузе, при этом некоторые из них принимают участие в спортивно-массовых мероприятиях университета, вполне успешно могут использовать методы функциональной тренировки на занятиях общей физической подготовкой. В своей статье «Совершенствование физической подготовки рукопашников методом функциональной тренировки» С.Ю. Махов и Р.В. Еремин пишут: «Программа функциональной тренировки – это постоянно варьируемые функциональные движения, выполняемые с высокой интенсивностью в различных временных интервалах» [3]. Базовые комплексы упражнений, являющиеся основой функциональной тренировки, состоят из общеразви-

вающих упражнений: приседаний, выпадов, отжиманий, прыжков, а также упражнений, заимствованных из различных видов спорта: беговых, специальных легкоатлетических упражнений, элементов специальных упражнений, применяемых в тяжелой атлетике. Чаще всего комплексы упражнений выполняются без предметов. С помощью сочетания в одном занятии упражнений разной направленности, например, активно и мощно выполняемые беговые упражнения, прыжки и подскоки с силовыми упражнениями динамического и статического характера, регулируется интенсивность занятия. Основываясь на данных статьи С.Ю. Махова и Р.В. Еремина: «Цель функциональной тренировки – развитие спортсменов по определенным физическим направлениям: мощь, сила, выносливость, скорость, точность, работоспособность дыхательной и сердечно-сосудистой системы, развитие быстроты и адаптации к смене нагрузок, координация, гибкость, баланс. Результат от занятий по данной системе достигается за короткий срок» [3].

Результаты исследований, опубликованные в статье С.Ю. Махова и Р.В. Еремина, дали основание для формирования рабочей гипотезы, которая позволяет предположить, что методы функциональной тренировки могут быть успешно использованы в воспитании выносливости будущих работников транспортной отрасли.

Объектом данного исследования был выбран процесс воспитания выносливости у студентов РУТ (МИИТ) в профессионально-прикладной физической подготовке.

Предмет исследования – занятия физической культурой со студентами РУТ (МИИТ) и самостоятельные занятия по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту».

Цель исследования – поиск наиболее эффективных методов воспитания выносливости.

Организация и методы исследования. Педагогический эксперимент проводился в течение второго семестра 2018-2019 учебного года среди студентов РУТ (МИИТ), имеющих основную медицинскую группу здоровья, посещающих занятия по физической культуре без пропусков, регулярно самостоятельно занимающихся по учебной программе «Элективные курсы по физической культуре и спорту» под контролем преподавателя. Такие студенты с относительно равным уровнем физической подготовки были разделены на две группы по 20 человек, экспериментальную и контрольную. Из них 10 девушек и 10 юношей в каждой из групп. Оценивался уровень выносливости обеих групп с помощью теста Купера (К. Купер, 1989) и функциональные возможности сердечно-сосудистой системы с помощью пробы Руффье. Студенты экспе-

риментальной группы на занятиях физической культурой помимо беговой подготовки выполняли предложенный комплекс упражнений, сформированный с использованием методов функциональной тренировки в общей физической подготовке студентов РУТ (МИИТ). Этот же комплекс упражнений студенты выполняли самостоятельно, занимаясь по программе «Элективные курсы по физической культуре и спорту». Количество занятий у студентов в экспериментальной и контрольной группах было одинаковым, а содержание отличалось тем, что студенты контрольной группы не использовали методы функциональной тренировки, а работали по программе физического воспитания выносливости студентов технических вузов.

Тестирование обеих групп проводилось в начале второго семестра до начала эксперимента и в конце семестра по его окончании.

Результаты исследования и их обсуждение. Функциональная тренировка изначально была разработана как вид физической активности, предназначенный для неподготовленных занимающихся разного возраста, с низким уровнем физического развития. Комплексы упражнений состояли из привычных функциональных (бытовых) движений, таких как ходьба, бег, приседания (например, на стул), наклоны (например, за упавшим предметом), потягивания вверх и в стороны (с целью достать лежащий в отдалении предмет), умение держать баланс (переходя по узкой доске через лужу) и т.д. Постоянно варьирующиеся движения, выполняемые с достаточно высокой интенсивностью, необходимо чередовать без остановок, с минимальным временем на отдых.

После освоения простых движений содержание комплексов упражнений меняется, движения усложняются, добавляются элементы специальных упражнений штангистов, легкоатлетов, гимнастов, увеличивается интенсивность нагрузок. По принципу построения тренировки функциональная тренировка приближается к круговой. Подготовительная часть занятия начинается с разминки, где смена упражнений происходит без перерыва, преподаватель дает методические указания в движении. В основной части занятия используется смена направленности нагрузки на разные группы мышц, что позволяет избегать стадии пассивного отдыха. Также чередование интенсивных скоростно-силовых, взрывных упражнений, таких как подскоки и прыжки, выпады, выпрыгивания вверх с подтягиванием колен к груди, с упражнениями силовой направленности, некоторые из которых выполняются в статическом положении, позволяет выполнять комплекс упражнений без остановки. Заключительная часть занятия содержит простые общеразвивающие упражнения, направленные на развитие гибкости, и дыхательные упражнения, выполняемые в медленном темпе.

Данные результатов педагогического эксперимента по оценке эффективности использования методов функциональной тренировки для воспитания выносливости студентов РУТ (МИИТ) как средства профессионально-прикладной физической подготовки приведены в таблице. Достоверность различий оценивалась по t-критерию Стьюдента. Сравнивались результаты 12-минутного бега (тест Купера) и пробы Руффье для оценки динамики результата исходных исследований и заключительного тестирования внутри каждой группы, которые выполняли контрольное тестирование до начала эксперимента и после его окончания. А также исследовалось соотношение показателей обоих тестов экспериментальной и контрольной групп. По результатам 12-минутного бега (теста Купера), исходного и заключительного тестирований внутри экспериментальной группы были выявлены достоверные различия ($p \leq 0,05$). Результаты экспериментальной группы в заключительном тестировании улучшились на 5,4% по сравнению с результатами исходного тестирования. У контрольный группы этот же показатель увеличился на 2%. Различия на достоверном уровне ($p \leq 0,05$). Разница исходного тестирования экспериментальной и контрольной групп составила 1%, что доказывает практически равный исходный уровень выносливости студентов обеих групп. При сравнении этих результатов следует, что показатели работоспособности студентов экспериментальной группы, которые регулярно использовали на занятиях физической культурой и элективных курсах по физической культуре методы функциональной тренировки, увеличились по сравнению с показателями контрольной группы на 3,4%.

Таблица

Сравнительная характеристика показателей в начале и в конце семестра

Тесты	Группы	Показатели в начале семестра	Показатели в конце семестра	t	*p*
Тест Купера (м)	ЭГ(n=20)	2260 ± 31,54	2380 ± 30,62	0,9	$p \leq 0,05$
	КГ(n=20)	2250 ± 34,98	2280 ± 36,12	0,5	$p \leq 0,05$
Проба Руффье	ЭГ(n=20)	5,23 ± 1,35	4,52 ± 1,03	0,5	$p \leq 0,05$
	КГ(n=20)	5,30 ± 1,21	4,92 ± 0,81	0,5	$p \leq 0,05$

Сравнительный анализ показателей проб Руффье экспериментальной и контрольной групп показал достоверные различия результатов педагогического исследования по t-критерию Стьюдента ($p \leq 0,05$). Результаты исходных и заключительных проб не доказали скачок в изменении функционального состояния сердечно-сосудистой системы (показатели остались в пределе «хорошо»), однако положительная динамика в результатах экспериментальной группы четко прослеживается. Показатели заключительных проб экспериментальной группы увеличились по сравнению с показателями ис-

ходных тестов на 24%. В то время как показатели контрольной группы увеличились на 12%. Разница заключительных показателей между экспериментальной и контрольной группой составила 12%.

Выводы. Педагогический эксперимент был направлен на поиски более эффективных методов воспитания выносливости будущих специалистов транспортной сферы. На занятиях физической культурой в РУТ (МИИТ) и самостоятельных занятиях по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» использовались методы функциональной тренировки в качестве средства профессионально-прикладной физической подготовки. Результаты проведенного исследования доказали, что такие методы в подготовке студента РУТ (МИИТ), дополняющие общепринятые методики беговой подготовки, достаточно эффективны и могут использоваться на занятиях.

Полученные результаты исследования позволяют предположить, что методы функциональной тренировки в прикладной физической подготовке студентов РУТ (МИИТ) можно применять в воспитании некоторых других качеств личности студентов транспортных вузов, и дают основание для дальнейшего изучения воздействия таких методов прикладной физической подготовки на воспитание основных физических качеств личности будущего специалиста транспортной отрасли.

Литература

1. Аршинник С.П. Кроссовая подготовка: учебное пособие. – Краснодар: Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2012. – 136 с.

2. Войнова Е.В. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов транспортных вузов // Актуальные проблемы развития и совершенствования системы физического воспитания для подготовки специалистов в транспортной отрасли: сборник трудов Международной научно-практической конференции / ред. Т.Ю. Маскаева, Ю.А. Грекова. – Москва: РУТ, 2019. – С. 28–32.

3. Гибадуллин И.Г., Кузнецова Л.Н. Определение параметров оптимальной физической нагрузки при переменном методе развития общей выносливости юношей студентов посредством легкоатлетического бега // Физиологические и биохимические основы и педагогические технологии адаптации к разным по величине физическим нагрузкам: материалы II Международно-практической конференции, посвященной 40-летию Поволжской государственной академии физической культуры, спор-

та и туризма (Казань, 27-28 ноября, 2014 г.). – Казань: Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2014. – С. 380–381.

4. Ильинич В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов: учебное пособие. – М.: Высшая школа, 1978. – 144 с.

5. Малянова Е.Ю. Кроссовая подготовка в спортивном зале как метод развития выносливости у студентов // Образование. Культура. Общество: сборник избранных статей по материалам Международной научной конференции, 28 декабря 2019 г. – Санкт-Петербург: Частное научно-образовательное учреждение дополнительного профессионального образования Гуманитарный исследовательский институт «Нацразвитие» (Санкт-Петербург), 2020. – С. 29–31.

6. Махов С.Ю., Еремин Р.В. Совершенствование физической подготовки рукопашников методом функциональной тренировки // Автономия личности. – 2020. – № 1 (21). – С. 166–177.

7. Развитие общей выносливости у студентов МАДИ в условиях учебных занятий / Морозов М.Н. [и др.] // Автомобиль. Дорога. Инфраструктура. – Москва. – 2014. – № 1. – С. 13–20.

8. Садовский В.А. Дифференцированная методика обучения профессионально-прикладной физической культуре студентов железнодорожного транспорта: учебное пособие. – Хабаровск: ДВГУПС, 2004. – 110 с.

References

1. Arshinnik S.P. Krossovaya podgotovka: uchebnoe posobie. – Krasnodar: Kubanskij gosudarstvenny`j universitet fizicheskoj kul`tury`, sporta i turizma, 2012. – 136 s.

2. Vojnova E.V. Professional`no-prikladnaya fizicheskaya podgotovka studentov transportny`x vuzov // Aktual`ny`e problemy` razvitiya i sovershenstvovaniya sistemy` fizicheskogo vospitaniya dlya podgotovki specialistov v transportnoj otrasli: sbornik trudov Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoj konferencii / red. T.Yu. Maskaeva, Yu.A. Grekova. – Moskva: RUT, 2019. – S. 28–32.

3. Gibadullin I.G., Kuzneczova L.N. Opredelenie parametrov optimal`noj fizicheskoj nagruzki pri peremennom metode razvitiya obshhej vy`noslivosti yunoshej studentov posredstvom legkoatleticheskogo bega // Fiziologicheskie i bioximicheskie os-novy` i pedagogicheskie texnologii adaptacii k razny`m po velichine fizicheskim nagruzkam: materialy` II Mezhdunarodno-prakticheskoj konferencii, posvyashhennoj 40-letiyu Povolzhskoj gosudarstvennoj akademii fizicheskoj kul`tury`, sporta i turizma (Kazan`, 27-28

noyabrya, 2014 g.). – Kazan`: Povolzhskaya gosudarstvennaya akademiya fizicheskoj kul`tury`, sporta i turizma, 2014. – S. 380–381.

4. Il`inich V.I. Professional`no-prikladnaya fizicheskaya podgotovka studentov vuzov: uchebnoe posobie. – M.: Vy`sshaya shkola, 1978. – 144 s.

5. Malyanova E.Yu. Krossovaya podgotovka v sportivnom zale kak metod razvitiya vy`noslivosti u studentov // Obrazovanie. Kul`tura. Obshhestvo: sbornik izbranny`x statej po materialam Mezhdunarodnoj nauchnoj konferencii, 28 dekabrya 2019 g. – Sankt-Peterburg: Chastnoe nauchno-obrazovatel`noe uchrezhdenie dopolnitel`nogo professional`nogo obrazovaniya Gumanitarny`j issledovatel`skij institut «Naczrazvitie» (Sankt-Peterburg), 2020. – S. 29–31.

6. Maxov S.Yu., Eremin R.V. Sovershenstvovanie fizicheskoj podgotovki rukopashnikov metodom funkcional`noj trenirovki // Avtonomiya lichnosti. – 2020. – № 1 (21). – S. 166–177.

7. Razvitie obshhej vy`noslivosti u studentov MADI v usloviyax uchebny`x zanyatij / Morozov M.N. [i dr.] // Avtomobil`. Doroga. Infrastruktura. – Moskva. – 2014. – № 1. – S. 13–20.

8. Sadovskij V.A. Differencirovannaya metodika obucheniya professional`no-prikladnoj fizicheskoj kul`ture studentov zheleznodorozhnogo transporta: uchebnoe posobie. – Xabarovsk: DVGUPS, 2004. – 110 s.

Контактная информация: voynova.1974@mail.ru

ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВКИ И КОНТРОЛЯ В ПАРАДОКСАЛЬНОЙ СТАДИИ ПОДГОТОВКИ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ

Мишустин В.Н., кандидат педагогических наук

Волгоградская государственная академия физической культуры, г. Волгоград

Обосновывается новая форма подготовки тяжелоатлетов – парадоксальная стадия. Определена и ее структура, основанная на вновь открытых неспецифических адаптационных реакциях организма, – аномальная на действие малой и средней нагрузки (относительно стрессовой). Определены условия, при которых парадоксальным образом утрачивается положительное влияние специфических факторов тренировки на результат тяжелоатлета и одновременно формируется негативное влияние неспецифиче-

ских (ранее несущественных) факторов. Представлены авторские методики биомеханического контроля, основанные на измерении бесконтактным способом (с применение лазера) кинематических параметров перемещения штанги; функционального контроля с использованием функциональной прессорной «пробы штангистов», основанной на регистрации реакции артериального давления на задержку дыхания и натуживание. Методики позволяют управлять количественными и качественными параметрами тренировочной нагрузки в связи с парадоксальным изменением их информационной и энергетической направленности. Предложенная система контроля и построения тренировки в структуре парадоксальной стадии подготовки позволяет обеспечить существенный рост соревновательного результата.

Ключевые слова: тяжелоатлеты, стадия подготовки, контроль, тренировочная нагрузка.

FEATURES OF TRAINING AND CONTROL IN THE PARADOXICAL STAGE OF WEIGHTLIFTERS' TRAINING

Mishustin V.N., PhD in Pedagogic sciences
Volgograd State Physical Education Academy, Volgograd

A new form of training for weightlifters – the paradoxical stage – is justified. Its structure, based on the newly discovered nonspecific adaptive reactions of the body – abnormal to the action of small and medium loads (relative to stressful), is also determined. The conditions under which the positive influence of specific training factors on the weightlifter's result is paradoxically lost and at the same time the negative influence of non-specific (previously insignificant) factors is formed are determined. The author's methods are presented: biomechanical control, based on the measurement of the kinematic parameters of the barbell movement by a non-contact method (using a laser); functional control using a functional pressory «weightlifter test», based on the registration of blood pressure reaction to breath retention and straining. The methods allow you to control the quantitative and qualitative indicators of the training load in response to paradoxical changes in their informative and energy tendency. The proposed system for controlling and training development in the structure of the paradoxical stage of preparation makes it possible to ensure a substantial increase of competitive result.

Keywords: weightlifters, stage of preparation, control, training load.

Введение. Создание системы многолетней тренировки стало логическим итогом накопления материала по основным аспектам технологии подготовки тяжелоатлетов с необходимыми параметрами нагрузки для управления специфическим тренирующим воздействием [3, 6]. Однако тренировочная нагрузка наряду со специфическими вызывает и неспецифические реакции [4], сумма тренировочных эффектов которых может изменить заданное направление вектора тренировки. Поэтому учет комплексного влияния тренировочной нагрузки на организм, находящийся в одном из состояний: тренировки, активации, аномальности, в процессе подготовки тяжелоатлета на одной из стадий: неактивной, активной, парадоксальной (соответственно), представляется актуальным.

Мы исходили из того, что тренировка со штангой, направленная на рост спортивного результата, приобретает черты системы взаимодействия «тяжелоатлет-штанга», включающей психический, нейродинамический, энергетический и двигательный компоненты спортивной деятельности тяжелоатлета. Психический и нейродинамический относятся к системе управления, двигательный и энергетический – к системе исполнения. Первые функционируют по принципу экономизации, вторые – максимизации функции. Если принять, что тренировочная деятельность определяет морфофункциональные изменения в организме тяжелоатлета, то компоненты этой деятельности могут использоваться как маркеры физической и функциональной готовности спортсмена.

Для оценки состояния компонентов систем исполнения определены профессионально значимые маркеры для соревновательного результата – технические и физические, а компонентов управления – малозначимые для результата, но дающие представление о вегетативной и эмоциональной напряженности.

Методы исследования. Для оценки уровня технической и физической подготовленности тяжелоатлетов использовался лазерный метод контроля [1]. Его преимущества: бесконтактный способ измерения, высокая точность, оперативность получения результата, не вносит возмущений в процесс тренировки (соревнований).

Методика контроля основана на графическом анализе скорости вылета штанги (СВШ) с весами от 60% до 100% от лучшего результата в упражнении. На рисунке 1 график зависимости скорости перемещения штанги от величины веса формирует «скоростно-силовой профиль» определенного упражнения (С-СПр) (рисунок 1, а, $а_1$). Установлено, что эта зависимость линейная обратно пропорциональная. С-СПр

(рисунок 1, б, $б_1$, $б_2$) имеет минимальную скорость фиксации (МСФ), которая находится в обратной зависимости от уровня технической подготовленности тяжелоатлета.

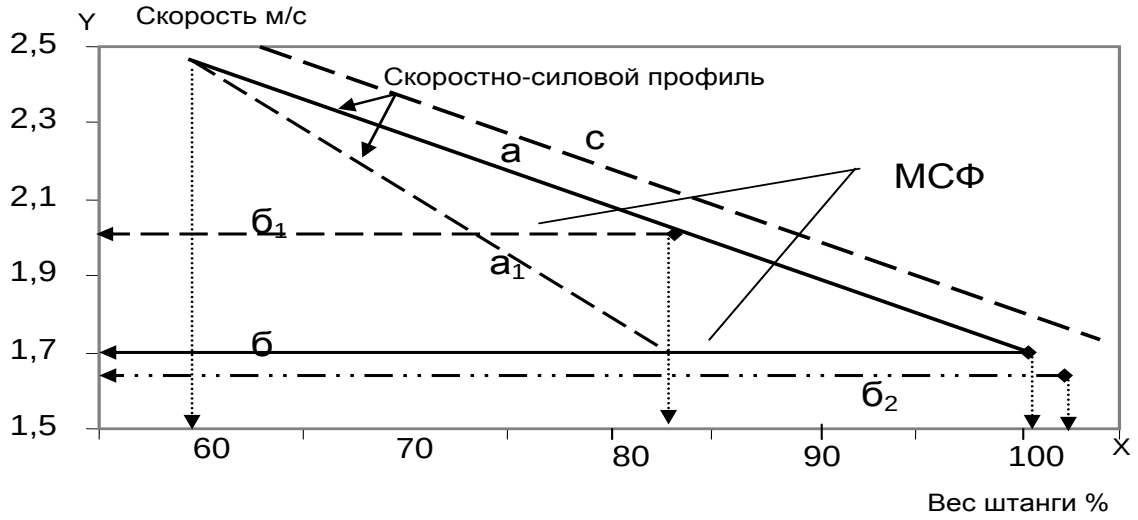


Рисунок 1. Зависимость скорости вылета от поднимаемого веса штанги (на примере рывка)

Контроль системы исполнения проводится по динамике С-СПр, который характеризует: увеличение или уменьшение скоростно-силового потенциала (параллельное перемещение вдоль оси X); изменение энергетического компонента наклоном графика (рисунок 2, а, $а_1$). Состояние компонентов системы управления отображает: стабильность техники (коэффициент вариативности МСФ от 5% у разрядников до 0,5% у МСМК); эффективность техники (МСФ максимальная у разрядников и минимальная у МСМК). В процессе совершенствования технического мастерства МСФ изменяется однонаправленно и дискретно. Обратное изменение связано с нарушениями в системе управления.

Для оценки функционального состояния тяжелоатлетов применялась прессорная проба «штангистов», которая проводилась непосредственно на тренировке дважды: в начале тренировки (после разминки) и в конце [5]. Измерялись величина и характер отклонения от исходного систолического артериального давления (ОАД) в ответ на тестовый раздражитель, а также восстановление до исходного. Установлено, что у тяжелоатлетов перед тренировкой ОАД отсутствует, характеризующая низкую чувствительность и высокую устойчивость кардиоресператорной системы организма к нагрузке. Под воздействием нагрузки чувствительность повышается (амплитуда ОАД увеличивается) без снижения работоспособности в пределах показателя устойчивости (характеризуется длительностью фазы восстановления) (рисунок 2).

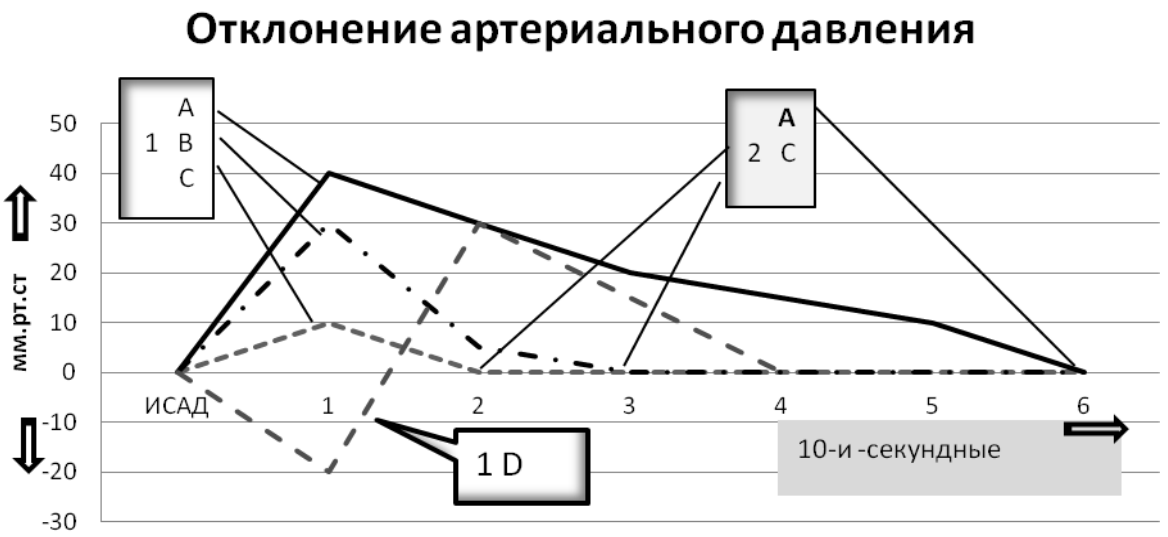


Рисунок 2. Величина и динамика ОАД для различной чувствительности с амплитудой положительной (1ABC) и отрицательной (1D): малая (1C), средняя (1B), большая (1A). Устойчивость: малая (2C), средняя (2B), большая (2A)

Показатель пригоден для контроля нагрузки и не связан с результатом, за исключением одной стадии подготовки – парадоксальной, когда появляется отрицательная фаза ОАД на предельном значении устойчивости (результат снижается до 20% одномоментно без видимых причин утомления (сила, работоспособность, сон, аппетит в норме)).

Тревожность, как эмоциональная реакция состояния спортсмена на стрессовую нагрузку, определялась с помощью теста Спилбергера-Ханина.

Соревновательная надежность определялась как отношение общего количества сделанных попыток подъема соревновательного веса к удачным в процентах.

Результаты исследования и их обсуждение. В исследовании использовался системный подход для контроля состояний тяжелоатлета с использованием указанных методов, позволяющих обоснованно менять тренировочную нагрузку в больших циклах подготовки (стадиях), построенных в соответствии с рабочим состоянием неспецифического звена адаптации [4]. Логическим завершением многоуровневой структуры, предполагающей контроль последовательных смен состояний в пределах стадий подготовки (от «тренировки» (неактивной стадии) до «активации» (активной и повышенно-активной стадий)), является аномальное поведение системы (парадоксальная стадия). Парадокс этой стадии подготовки заключается в утрате взаимосвязи специфического звена адаптации с результатом тяжелоатлета и установкой таковых с неспецифическими, которая всегда отрицательная. Проблему можно решить посредством снижения на-

грузки, используя так называемый переходный период, следствием которого будет временная утрата спортивной формы, т.е. снижение результата, либо увеличить нагрузку и через парадоксальную стадию перевести систему на следующий уровень мастерства, но уже с прибавкой результата.

Мы используем второй способ, как наиболее целесообразный, но для его внедрения необходимо решить задачу управляемого перевода тренировки в парадоксальную стадию и системы вывода из нее с ростом результата.

В исследовании участвовали квалифицированные тяжелоатлеты (МС и МСМК) в условиях учебно-тренировочных сборов. Анализировалась нагрузка по основным параметрам (объем, интенсивность) на предмет её соответствия состоянию тяжелоатлета по показателям: функциональное напряжение (ФН), соревновательная надежность (СН), эффективность техники (ЭТ), скоростно-силовые способности (ССП), эмоциональное напряжение (ЭН). Наблюдения показывают, что в большинстве случаев нагрузка соответствует предполагаемому состоянию тяжелоатлетов, что подтверждает высокое мастерство тренеров, управляющих процессом подготовки интуитивно. В то же время отмечались отдельные случаи срыва подготовки: в 90% случаев в первом недельном микроцикле и в 10% случаев в третьем. У всех отмечалось состояние тревожности (по тесту Спилбергера-Ханина > 45 баллов), на 15–20% уменьшилась эффективность техники при прежнем уровне С-СП (это парадоксально), появляется напряженность и нестабильность вегетативной регуляции АД, несвойственная как тренированным тяжелоатлетам, так и неспортсменам. Характер и теснота взаимосвязи показателей тестирования, указывающих на рассогласование функций организма, соответствующих описанию состояния переактивации [4] (длится от нескольких часов до суток) с переходом либо в стресс, либо в аномальное состояние. Наиболее вероятно, что условием смены состояния являлось изменение направленности нагрузки с объемной на интенсивную. Это предположение подтверждает анализ нагрузки по дневникам тяжелоатлетов указанной группы, у которых КПШ планировались на уровне «минимальной достаточности» [3]. Тренирующее воздействие нагрузки определялось преимущественно интенсивностью с направленностью: развивающей (≥ 90%), поддерживающей (≥80%), разгрузочной (≥ 70% <80%), построенной с учетом закономерностей роста спортивного мастерства [7] на принципах специфической адаптации [8] без учета общей. Если в микроцикле объемную и интенсивную нагрузку А.В. Черняк определяет как ударно-развивающую, а Л.Х. Гаркави - как фактор запуска аномальных неспецифических адап-

тационных реакций, то состояние тяжелоатлета можно моделировать как в плане стимуляции парадоксальной стадии подготовки, так и в плане ее выполнения.

Для подтверждения данного предположения было проведено экспериментальное исследование эффективности тренировки в структуре парадоксальной стадии подготовки к соревнованиям 12 квалифицированных тяжелоатлетов. Парадоксальная стадия длительностью 60 календарных дней включает три фазы: ударно-развивающую (5 дней), стабилизирующую (21 день) и тренировочную (30 дней).

1-я фаза включала три дня объемных и интенсивных тренировок: традиционных средств в первой; классических и специальных средств во второй; классических, выполняемых повторно-серийно с лимитированным временем отдыха [9] в третьей, после чего следовал пассивный отдых 2 дня.

2-я фаза включала три недельных микроцикла: в первом с нагрузкой преимущественно классических упражнений информационной направленности (интенсивность ≥ 40%, объем 10-12 подходов с 5–6 повторениями) для восстановления вегетативной памяти и снижения психической напряженности; во втором с нагрузкой преимущественно соревновательных средств информационной направленности и эпизодическим включением одноразовых подъемов подводящих упражнений (приседания со штангой, тяги рывковые и толчковые) для стимуляции роста С-СП на 15–30%, минимизации психического напряжения, повышения эффективности техники до 40–50%; в третьем, который может использоваться как этап предсоревновательной подготовки, поскольку функциональная напряженность сменяется подъемом, который необходимо сдерживать, сила увеличивается на 20–30%. Однако на большой успех рассчитывать не следует, поскольку эффективность техники не превышает 70% при низкой стабильности. Целесообразно это время использовать для формирования новой двигательной координации, соответствующей техническим требованиям следующего уровня подготовки. Для успешного выступления на соревнованиях необходимо делать прикидку в толчке и рывке за день до соревнования.

3-я фаза включала четыре недельных микроцикла предсоревновательной подготовки (аналогичные неактивной стадии подготовки), направленной на решение задач: стабилизация функциональной устойчивости, сохранение силы на достигнутом уровне, повышение эффективности техники на 2–3%, прирост результата на 12–22% относительно исходного. Парциальные нагрузки основных тренировочных средств: классические упражнения 40–50%; подводящие (тяги рывковые и толчковые) по 20–24%; при-

седания со штангой 20%; вспомогательные упражнения 10%; ОФП 0%. Нагрузка варьируется объемом, интенсивность на уровне минимальной достаточности (72–78%).

Нагрузка предоставляется в общем виде, поскольку управление тренировочным процессом построено на системе контроля. Так, в первом периоде подготовки после развивающей нагрузки у 10 тяжелоатлетов получены необходимые реакции функциональной расбалансировки, в то время как у двух тяжелоатлетов нагрузка была ниже порога устойчивости. Вероятно, у данных спортсменов оставался еще не выработанным адаптационный резерв предыдущей стадии подготовки [2], и они выбыли из эксперимента. Данные показывают, что показатель ОАД наиболее пригодный для контроля за состоянием организма спортсмена, в показателях которой последовательно возрастала положительная амплитуда, затем она дополнялась отрицательной при увеличении периода восстановления положительной фазы до границы индивидуальной устойчивости. В то же время показатели соревновательной надежности (СН), психической напряженности (ПН), скоростно-силового потенциала (С-СП) и эффективности техники изменялись после трех тренировок несущественно и статистически недостоверно ($p>0,05$).

Тестирование в начале 2-ой фазы показало, что ОАД утрачивает взаимосвязь с нагрузкой и образует отрицательную взаимосвязь с результатом ($r= – 0,92$) (рисунок 3). Данные лазерного контроля показывали существенное снижение эффективности техники (20%), отраженные в увеличении МСФ, а основной фактор влияния на результат – скоростно-силовой потенциал, оставаясь на высоком уровне, также парадоксально утрачивает взаимосвязь с результатом (скоростно-силовой профиль изменился несущественно). Во второй фазе, под управляющим воздействием нагрузки информационной направленности (имитация соревновательных упражнений сверхмалой интенсивности), восстанавливается взаимосвязь показателя ОАД с нагрузкой и утрачивается с результатом. Существенно повышается скоростно-силовой потенциал, который парадоксально увеличивается до 30% (но поскольку не подкрепляется соответствующими тренировочными стимулами, снижается до 20±3%). Несмотря на это, отмечается прирост результата 17±5% при относительной интенсивности тренировочной нагрузки 55%, показать который, впрочем, для тяжелоатлета на соревнованиях является проблемным вследствие недостаточной стабильности техники.

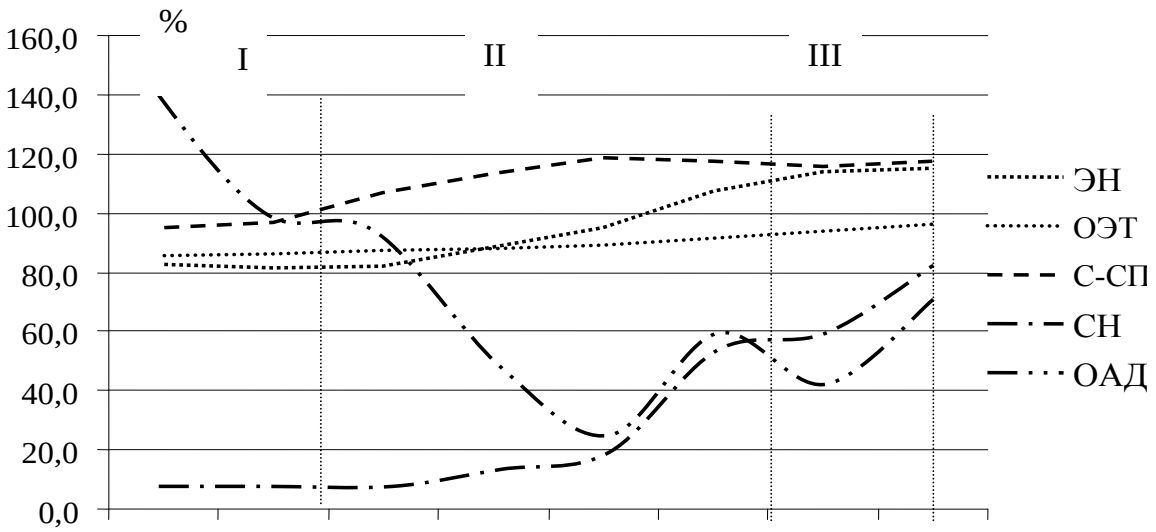


Рисунок 3. Графическая модель динамики маркеров специальной (С-СП, ОЭТ, СН) подготовленности и общего состояния (ОАД, ЭН) во втором периоде (восстанавливающем) парадоксальной стадии подготовки тяжелоатлетов

Третья фаза направлена на повышение стабильности и эффективности техники, применяются традиционные средства тренировки преимущественно повторного метода с элементами моделирования двигательной координации соревновательного упражнения для закрепления в навыке подъема штанги новых значений МСФ.

Заключение. Парадоксальная стадия подготовки тяжелоатлета является ключевым элементом перевода подготовки на следующий уровень в процессе совершенствования спортивного мастерства тяжелоатлета. Она завершает цикл последовательных смен состояний «тренировки», «активации» и «переактивации», делая прогрессивные изменения в подготовке спортсмена необратимыми для прежнего уровня и начальными для следующего.

Название стадии подготовки определяет особенности состояния тяжелоатлета и направленности нагрузки, присущие ее началу и фазе стабилизации, относительно обычной тренировки тяжелоатлета являющиеся парадоксальными. Прежде всего это относится к утрате взаимосвязи функционально значимых специфических показателей технической и физической подготовленности с результатом тяжелоатлета (а следовательно, и информативности всех специфических тестов) и наоборот, появление их с общими функциональными; высокая чувствительность организма к нагрузке информационной направленности при отсутствии ее со стандартной тренировочной; высокая эмоциональная напряженность, нарушение двигательной координации при высоком уровне силовых способностей и т.д.

В парадоксальной стадии подготовки направленность тренировочной нагрузки определяется: последовательно требованиями восстановления вегетативных функций на принципе экономизации и физических – на принципе максимизации; затем параллельно: повышении эффективности техники на фоне эмоционального подъема и функциональной устойчивости, поддержания уровня силовой подготовленности. В этой связи направленность тренировочной нагрузки от информационной, когда она утрачивает свое значение, переходит к восстанавливающей, поддерживающей и развивающей.

Как итог подготовки, показатели скоростно-силовых качеств, эффективности техники стабилизируются на высоком уровне, отмечается рост спортивного результата и, как следствие, появляется корреляционная скоростно-силовых качеств с результатом (r = 0,813).

Литература

1. Болховских Р.Н., Мишустин В.Н. Формирование модели скорости вылета штанги с применением лазерных и компьютерных технологий // Комплексное сопровождение подготовки высококвалифицированных спортсменов: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – М.: ФНЦ ВНИИФК, 2013. – С. 213–219.

2. Верхошанский Ю.В. Горизонты научной теории и методологии спортивной тренировки // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 7. – С. 41 –54.

3. Маврушина И.Ю. Техническая подготовка высококвалифицированных тяжелоатлеток с помощью оперативного контроля кинематических параметров // Шаг в науку: материалы IV научно-практической конференции молодых ученых (II Всероссийской), 18 декабря 2020 г. – Москва: «Московский городской педагогический университет» институт естествознания и спортивных технологий, 2020. – С. 378–382.

4. Магнитные поля, адаптационные реакции и самоорганизация живых систем / Гаркави Л.Х. [и др.] // Биофизика. – 1996. – Т. 41. – № 4. – С. 898–905.

5. Мишустин В.Н. Функциональная прессорная проба «штангистов» и опыт ее использования в тренировках тяжелоатлетов // Materriály VIII mezinarodni vědesko - praktiká conference «Aktualni vymoženosti vědy – 2012». – Dil 22. Technické védy. Tělovychova a sport: Praha. Publishing Haus «Edycation and Science» s.r.o. – 88 stran. – S.66–68.

6. Потапов В.Н., Рыбаков В.В., Антропова Е.В. Индивидуализация в системе подготовки тяжелоатлетов высокой квалификации на основе биомеханических крите-

риев оценки состояния организма // Человек. Спорт. Медицина. – 2017. – Т. 17. – № 1. – С. 87–91.

7. Применение закона суперкомпенсации в методике тренировок тяжелоатлетов / Гросс Е.Р. [и др.] // Физическая культура и спорт Верховолжья. – 2018. – № 11. – С. 54–59.

8. Принципы и методы контроля за подготовкой к соревнованиям спортсменов, занимающихся тяжелой атлетикой / Григорьева Е.Л. [и др.] // Глобальный научный потенциал. – 2019. – № 12 (105). – С. 91–93.

9. Скотников В.Ф., Соловьев В.Б. К вопросу совершенствования управления тренировочным процессом тяжелоатлетов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 4 (170). – С. 306–309.

References

1. Bolhovskih R.N., Mishustin V.N. Formirovanie modeli skorosti vyleta shtangi s primeneniem lazernyh i komp'yuternyh tekhnologij // Kompleksnoe sopro-vozhdenie podgotovki vysokokvalificirovannyh sportsmenov: materialy Vseros-sijskoj nauchno-prakticheskoj konferencii s mezhdunarodnym uchastiem. – M.: FNC VNIIFK, 2013. – S. 213–219.

2. Verhoshanskij YU.V. Gorizonty nauchnoj teorii i metodologii sportivnoj trenirovki // Teoriya i praktika fizicheskoj kul'tury. – 1998. – № 7. – S. 41 –54.

3. Mavrushina I.YU. Tekhnicheskaya podgotovka vysokokvalificirovannyh tyazhe-loatletok s pomoshch'yu operativnogo kontrolya kinematicheskih parametrov // SHag v nauku: materialy IV nauchno-prakticheskoj konferencii molodyh uchenyh (II Vseros-sijskoj), 18 dekabrya 2020 g. – Moskva: «Moskovskij gorodskoj pedagogicheskij uni-versitet» institut estestvoznaniya i sportivnyh tekhnologij, 2020. – S. 378–382.

4. Magnitnye polya, adaptacionnye reakcii i samoorganizaciya zhivyh sistem / Garkavi L.H. [i dr.] // Biofizika. – 1996. – T. 41. – № 4. – S. 898–905.

5. Mishustin V.N. Funkcional'naya pressornaya proba «shtangistov» i opyt ee ispol'zovaniya v trenirovkah tyazheloatletov // Materriály VIII mezinarodni vědesko - praktiká conference «Aktualni vymoženosti vědy – 2012». – Dil 22. Technické védy. Tělo-vychova a sport: Praha. Publishing Haus «Edycation and Science» s.r.o. – 88 stran. – S.66–68.

6. Potapov V.N., Rybakov V.V., Antropova E.V. Individualizaciya v sisteme podgotovki tyazheloatletov vysokoj kvalifikacii na osnove biomekhanicheskih krite-riev

ocenki sostoyaniya organizma // CHelovek. Sport. Medicina. – 2017. – T. 17. – № 1. –S. 87–91.

7. Primenenie zakona superkompensacii v metodike trenirovok tyazheloatletov / Gross E.R. [i dr.] // Fizicheskaya kul'tura i sport Verhovolzh'ya. – 2018. – № 11. – S. 54–59.

8. Principy i metody kontrolya za podgotovkoj k sorevnovaniyam sportsmenov, zanimayushchihsya tyazheloj atletikoj / Grigor'eva E.L. [i dr.] // Global'nyj nauchnyj potencial. – 2019. – № 12 (105). – S. 91–93.

9. Skotnikov V.F., Solov'ev V.B. K voprosu sovershenstvovaniya upravleniya trenirovochnym processom tyazheloatletov // Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. – 2019. – № 4 (170). – S. 306–309.

Контактная информация: michustin@mail.ru

МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У СПОРТСМЕНОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ

Прописнова Е.П., кандидат педагогических наук, доцент

Дегтярева Д.И., кандидат педагогических наук

Терехова М.А., кандидат педагогических наук, доцент

Волгоградская государственная академия физической культуры, г. Волгоград

В статье представлены результаты исследования по определению эффективности применения специально подобранных поз, взятых из йоги в сочетании с дыхательными упражнениями, в тренировочном процессе спортсменок, занимающихся эстетической гимнастикой, выступающих в категории «юниоры» (девушки 14-16 лет) на этапе спортивного совершенствования. Авторами разработана методика, направленная на рост уровня стрессоустойчивости и психической надежности у высококвалифицированных гимнасток. Основными средствами явились позы (асаны) из йоги (для повышения тонуса мышц – полунаклон вперед из положения стоя, порционное дыхание через нос в свободном положении тела, а также для расслабления – поза собаки мордой вниз, поза трупа) в сочетании с дыхательными упражнениями, направленные на повышение стрессоустойчивости в процессе соревновательной деятельности.

Ключевые слова: эстетическая гимнастика, этап спортивного совершенствования, стрессоустойчивость, йога, дыхательные упражнения.

METHODOLOGY OF STRESS RESISTANCE DEVELOPMENT IN AESTHETIC GYMNASTICS SPORTSWOMEN

Propisnova E.P., PhD in Pedagogic Sciences, Associate Professor
Degtyareva D. I., PhD in Pedagogic sciences, Senior Lecturer
Terekhova M.A., PhD in Pedagogic Sciences, Associate Professor
Volgograd State Physical Education Academy, Volgograd

The article presents the results of a study, determining the effectiveness of specially selected poses use, taken from yoga in combination with breathing exercises in the training process of aesthetic gymnastics sportswomen, performing in the category "juniors" (girls 14-16 years old) at the stage of sports improvement. The authors have developed a methodology aimed at increasing the level of stress resistance and mental reliability in highly qualified gymnasts. The main means were poses (asanas) from yoga (to increase muscle tone - half-tilt forward from a standing position, portioned breathing through the nose in a free body position, as well as for relaxation – a downward-facing dog pose, a corpse pose) in combination with breathing exercises aimed to increase stress resistance in the process of competitive activity.

Keywords: aesthetic gymnastics, stage of sports improvement, stress resistance, yoga, breathing exercises.

Введение. Эстетическая гимнастика характеризуется высокой напряженностью тренировочной и соревновательной деятельности, высокой конкуренцией в спорте высших достижений, что требует от спортсмена не только значительных физических затрат, но и затрат психической энергии, и может приводить к развитию нервно-психического напряжения и, как следствие, к стрессу, который мешает спортсмену полноценно тренироваться и реализовывать свой потенциал в соревновательной деятельности.

Во время психологических и эмоциональных переживаний у спортсменок-гимнасток на фоне предстоящих выступлений появляются различные проявления стресса. Например, скованность, которая при выполнении некоторых действий может вызывать нарушения в форме потери баланса, недостаточной эмоциональности, плохой восприимчивости к музыке, рассеянного внимания на площадке и т.д. Иногда гимнастки могут испытывать стресс и в тренировочной деятельности, даже когда рядом нет со-

перников и судей, т.к. переживания могут быть вызваны различными ситуациями, например, конфликт с товарищами по команде или тренером, плохое настроение, ошибки в композициях и др.

Любое из этих нарушений ведёт к недостаточному уровню выполнения поставленных задач, необходимых для качественного выступления. В то же время эстетическая гимнастики – это командный вид спорта, где оценка за выступление выставляется не одной спортсменке, а группе. Поэтому успешность выступления команды во многом зависит от умения гимнасток противостоять воздействию всевозможных стрессоров, т.е. стрессоустойчивости. К сожалению, в эстетической гимнастике очень мало исследований, посвященных психологической подготовке спортсменок в целом и формированию у них стрессоустойчивости в частности.

Поэтому представляется актуальным научный поиск средств и методов формирования стрессоустойчивости для гимнасток, занимающихся эстетической гимнастикой.

Цель исследования – разработать методику формирования стрессоустойчивости у гимнасток, выступающих в категории «юниоры 14–16 лет».

Методы исследования: теоретический анализ, обобщение научно-методической литературы, педагогические наблюдения.

Результаты исследования. В результате теоретического анализа, обобщения научно-методической литературы, педагогических наблюдений для возрастной категории «юниоры 14–16 лет» разработана методика формирования стрессоустойчивости у гимнасток, выступающих в категории «юниоры 14–16 лет», основанная на специально подобранных асанах йоги и дыхательных упражнений.

Методика включает четыре позы йоги, две из которых были направлены на повышение общего тонуса организма (Ардха Уттанасана, Вилома-пранаяма), а две – на расслабление (Адхо мукха шванасана, Шавасана).

Первая поза – *Ардха Уттанасана (или полунаклон вперед из положения стоя)*. Поза сопровождается спокойным дыханием, в свободном режиме: вдох через нос, выдох через рот. Выход из данной позы выполнялся плавно и аккуратно. Данное упражнение выполняется испытуемыми в соревновательном периоде в течение 3 минут после пробуждения, 4 минут перед тренировкой и 5 минут перед выступлением. Перед выполнением включается спокойная мелодия, которая способствует сосредоточению мыслей на выполнении задания. Испытуемым было необходимо представить, как энергия «разливается» по всему телу, затем нужно было считать дыхание (каждый вдох и

выдох). Делать это нужно сосредоточенно, не торопясь. После принятия исходного положения испытуемые должны сконцентрироваться на своем теле и считать каждый вдох.

Вторая поза – *Вилома-пранаяма (или порционное дыхание через нос)*. В течение 4 секунд тремя порциями (вдох + вдох + вдох) испытуемыми выполняется вдох, затем – задержка дыхания (4 секунды), далее выполняется плавный выдох в течение 8 секунд, и снова производится задержка дыхания в течение 4 секунд (пропорция времени – 1:1:2:1). Дыхательный цикл повторяется минимум 6 раз (2 минуты) и увеличивается при необходимости. Выход из данной позы начинается с открытия глаз. Эта поза способствует улучшению циркуляции лимфы и крови в организме. Данное упражнение выполняется испытуемыми в соревновательном периоде в течение 2 минут после пробуждения, 3 минут перед тренировкой и 4 минут перед выступлением. Эту позу испытуемые выполняли сразу после предыдущей (*Ардха Уттанасана),* непосредственно перед своей основной тренировкой. Вся суть данного упражнения заключается в концентрации внимания на дыхании.

Следующая поза – *Адхо мукха шванасана (или поза собаки мордой вниз).* Дыхание выполняется животом, вдох носом в течение 6 секунд, выдох носом в течение 12 секунд (временные пропорции – 1:2). Дыхательный цикл повторяется минимум 10 раз (3 минуты) и при необходимости увеличивается. Выход из данной позы осуществляется через исходное положение. Это упражнение способствует снятию эмоционального напряжения, возникновению умиротворения и вместе с тем растяжению и расслаблению мышц затылка и спины после физических нагрузок и в конце дня. Упражнение выполняется испытуемыми в соревновательном периоде в течение 4 минут после тренировки, 5 минут после выступления и 4 минут перед сном. Данная поза в тренировочном цикле выполняется после физических и эмоциональных нагрузок. Находясь в предложенной позе, испытуемые должны были сконцентрироваться на самом удачном и приятном моменте в тренировке.

Заключительная поза – *Шавасана (или поза трупа).* Эта поза способствует мышечному и нервному напряжению. Это упражнение выполняется в соревновательном периоде в течение 4 минут после тренировки, 4 минут после выступления и 3 минут перед сном. Данную позу в тренировочном процессе испытуемые выполняли сразу после вышеуказанной (*Адхо мукха шванасана).* Сначала спортсмены ложатся на гимнастический коврик и принимают исходное положение. Находясь в данной позе, испы-

туемые стремятся освободить свое сознание от всех мыслей и воспоминаний текущего дня и стараются почувствовать разливающуюся пустоту по всему телу.

Заключение. Таким образом, разработанная методика, направленная на формирование стрессоустойчивости гимнасток, будет способствовать повышению надежности спортсменок, т.е. их способности в самые ответственные моменты соревнования выполнять необходимые технические приемы с той же эффективностью, что и на тренировках, а иногда и с большей.

Разработанная методика предполагает дальнейшее ее внедрение.

Литература

1. Бодров В.А. Проблема преодоления стресса. Часть 1: «Coping stress» и теоретические подходы к его изучению // Психологический журнал. – 2006. – Т. 27. – № 1. – С. 122–133.

2. Захарьева Н.Н., Коняев И.Д. Особенности выполнения теппинг-теста танцорами высокой квалификации с различной латерализацией функций и степенью выраженности психоэмоционального напряжения // Актуальные вопросы современной науки и практики: материалы Международной научно-практической конференции, 25 октября 2019 г. – Чистополь: Астор и Я, 2019. – С. 15–24.

3. Карпенко Л.А., Шулико Н.М. Перспективы развития теории и практики эстетической гимнастики / под общ. ред. В.И. Силина, А.Н. Кислого, А.Н. Дитятина // Современная гимнастика. – СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 2010. – 199 с.

4. Прописнова Е.П., Дегтярева Д.И., Терехова М.А. Применение средств восстановления в постсоревновательном периоде подготовки гимнасток 14-16 лет, занимающихся эстетической гимнастикой // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2019. – № 4 (30). – С. 30–38.

5. Сивицкий В.Г. Модель психологической подготовки спортсменов высшей квалификации и олимпийского резерва // Информационно-аналитический бюллетень. – Вып. 14. – Минск: БГУФК, 2012. – С. 177–183.

6. Смоленцева В.Н. О психотехниках, психических состояниях и их регуляции в спорте: учебно-методическое пособие для студентов физкультурных вузов. – 2-е изд. – Омск: СибГУФК, 2012. – 144 с.

References

1. Bodrov V.A. Problema preodoleniya stressa. Chast` 1: «Soping stress» i

teoreticheskie podxody` k ego izucheniyu // Psixologicheskij zhurnal. – 2006. – T. 27. – № 1. – S. 122–133.

2. Zaxar`eva N.N., Konyaev I.D. Osobennosti vy`polneniya tepping-testa tanczorami vy`sokoj kvalifikacii s razlichnoj lateralizaciej funkcij i stepen`yu vy`razhennosti psixoe`mocional`nogo napryazheniya // Aktual`ny`e voprosy` sovremennoj nauki i praktiki: materialy` Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoj konferencii, 25 oktyabrya 2019 g. – Chistopol`: Astor i Ya, 2019. – S. 15–24.

3. Karpenko L.A., Shuliko N.M. Perspektivy` razvitiya teorii i praktiki e`steticheskoj gimnastiki / pod obshh. red. V.I.Silina, A.N. Kislogo, A.N. Dityatina // Sovremennaya gimnastika. – SPb.: RGPU im. A.I. Gercena, 2010. – 199 s.

4. Propisnova E.P., Degtyareva D.I., Terexova M.A. Primenenie sredstv vosstanovleniya v postsorevnovatel`nom periode podgotovki gimnastok 14-16 let, zanimayushhixsya e`steticheskoj gimnastikoj // Fizicheskoe vospitanie i sportivnaya trenirovka. – 2019. – № 4 (30). – S. 30–38.

5. Siviczkij V.G. Model` psixologicheskoj podgotovki sportsmenov vy`sshej kvalifikacii i olimpijskogo rezerva // Informacionno-analiticheskij byulleten`. – Vy`p. 14. – Minsk: BGUFK, 2012. – S. 177–183.

6. Smolenceva V.N. O psixotexnikax, psixicheskix sostoyaniyax i ix regulyacii v sporte: uchebno-metodicheskoe posobie dlya studentov fizkul`turny`x vuzov. – 2-e izd. – Omsk: SibGUFK, 2012. – 144 s.

Контактная информация: winston555@yandex.ru

АНАЛИЗ ЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ СМЕШАННЫХ БОЕВЫХ ЕДИНОБОРСТВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ

Сороканюк О.В., тренер-преподаватель
Детско-юношеская спортивная школа № 5, г. Чита

Летняя подготовка имеет большое значение для спортсменов на начальном этапе обучения. Структура процесса многолетней подготовки базируется на существующих закономерностях становления спортивного мастерства. Важно учитывать аспекты не только практической, но и теоретической подготовки. Большим плюсом в смешанных единоборствах является возможность комбинировать удары ногами, руками, болевые

приемы, борцовскую технику без каких-либо ограничений. Процесс интеграции техники борьбы в ударную и наоборот происходит под руководством тренера.

Важно определить вектор правильного развития для достижения гармоничного развития и быстрого зачисления в спортивный резерв сборных команд [2]. В связи с развитием смешанных единоборств совершенствуются механизмы и методы подготовки. Те результаты, которые показывали спортсмены в 14 лет, теперь показывают юные спортсмены в 12 лет [4]. Конкуренция растет, и необходимо искать новые рабочие и экспериментальные программы [1].

Ключевые слова: смешанные единоборства, панкратион, летняя подготовка спортсменов, тематические планы по единоборствам.

ANALYSIS OF ATHLETES' SUMMER TRAINING IN MIXED MARTIAL ARTS AT THE INITIAL STAGE OF TRAINING

Sorokanyuk O.V., coach-instructor
CYSS №5, Chita

Summer training has great importance for athletes at the initial stage of training. The structure of the long-term training process is based on the existing laws of the sportsmanship development. It is important to consider aspects of not only practical, but also theoretical training. The biggest advantage in mixed martial arts is the ability to combine kicks, punches, painful holds, wrestling techniques without any restrictions. The process of integrating wrestling techniques into striking and vice versa takes place under the coach's guidance.

It is important to determine the vector of correct development to achieve harmonious development and quick enrollment in the sports reserve of national teams. In connection with the development of mixed martial arts, the mechanisms and methods of training are being improved. The results that athletes showed at the age of 14 are now shown by young athletes at the age of 12. The competition is growing and it is necessary to look for new working and experimental programs.

Keywords: mixed martial arts, pankration, summer training of athletes, martial arts course schedule.

Введение. В летний период тренировки специальная подготовка направлена на повышение уровня функциональной подготовки средствами общефизической трени-

ровки. Совершенствование технического мастерства и развитие функциональных возможностей в основном строится с помощью специальных физических упражнений [2].

Летняя подготовка является важным тренировочным этапом как для спортсменов начальной подготовки, так и для спортсменов высокого класса [5]. В связи с быстрым развитием смешанного боевого единоборства (ММА – от англ. Mixed martial arts) предпринимаются попытки развития и усложнения образовательных программ, требуется их усложнение и увеличение объема тренировочной работы. Одной из проблем является максимально разносторонняя техническая база в данном виде единоборств.

Смешанные боевые единоборства включают в себя борцовскую технику и технику ударов руками и ногами. Каких-либо регламентов о применении ударов руками и ногами нет, боец может весь бой наносить удары только руками или только ногами, все на усмотрение бойца. Ударная техника в ММА включает в себя элементы ударов из бокса, кикбоксинга, тайского бокса, рукопашного боя, боевого самбо. Рабочие программы тренера по изучению данного вида спорта разрабатываются на основе анализа соревнований спортсменов высокого класса, показывающих выдающиеся результаты, и существующей нормативной базы. Из этого следует, что чем раньше юный спортсмен освоит и закрепит приемы и тактику в период начальной подготовки, тем выше будут его показатели в дальнейшем [6].

Результаты исследования и их обсуждение. Летний период подготовки спортсменов групп начальной подготовки проходил под руководством тренеров: тренера высшей категории «Всероссийской федерации панкратиона» – О.В. Сороканюка, президента Забайкальской федерации союза ММА России – В.С. Сороканюка на базе спортивного оздоровительного лагеря детско-юношеской спортивной школы № 5. Подготовка включала в себя разделы теоретической и практической подготовки. На теоретическую подготовку отводилось 16 часов, тактико-техническую подготовку (ТТП) – 27 часов, общую физическую подготовку (ОФП) – 6 часов, специально физическую подготовку (СФП) – 5 часов.

На данном этапе теоретической подготовки необходимо должным образом заложить фундаментальные знания, которые помогут приблизить развитие спортсмена в более короткие сроки. План по теоретической подготовке был выстроен специально для летних учебно-тренировочных сборов начального этапа обучения. Данные по теоретической подготовке представлены в таблице 1, по практической подготовке – в таблице 2.

Таблица 1

Теоретическая подготовка летних сборов начального этапа тренировочного процесса

№	Дисциплины	Месяц подготовки										Общее кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1.	История СБЕ	1 ч										1 час
2.	Основы анатомии человека				1ч							1 час
3.	Медицинская помощь					1 ч					1 ч	2 часа
4.	Гигиена спортсмена	1 ч										1 час
5.	Волевая подготовка					1 ч					1 ч	2 часа
6.	Основы физиологии								1 ч	1 ч		2 часа
7.	Основы массажа				1ч							1 час
8.	Психологическая подготовка						1 ч					1 час
9.	Правила соревнований		1 ч									1 час
10.	Поверхностная нутрициология			1 ч								1 час
11.	Тактика поединка			1 ч								1 час
12.	Работа над ошибками						1 ч					1 час
13.	Тестирование		30 мин							30 мин		1 час

Примечание: СБЕ – смешанные боевые единоборства

Таблица 2

Практическая подготовка летних сборов начального этапа тренировочного процесса

№	Виды практической подготовки	Месяц подготовки										Общее кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1.	ТТП	Ежедневно по 3 часа							Ежедневно по 3 часа			27 часов
2.	ОФП		30 мин	30 мин		30 мин	30 мин		2 ч	1 ч	1 ч	6 часов
3.	СФП	2 ч			2 ч					30 мин	30 мин	5 часов

Тактическую работу в смешанных единоборствах мы разделили по направлениям:

1. Sprawl and Brawl (Sp&Br) – Растяни и дерись. Особенность техники заключается в том, чтобы не дать противнику перевести бой на землю.

2. Грэпплинг – техника перевода и проведения поединка в партере.

3. Клинч – особенность проведения поединка в захвате, блокировка соперника, нанесение коротких амплитудных ударов.

4. Ground and Pound (GnP) – это гибридный стиль ведения боя в ММА. Боец, применяющий эту технику в партере, получает преимущество над лежащим соперником.

5. Combi – комбинированный стиль ведения боя, совмещающий как работу в стойке и клинче, так и в партере.

В таблице 3 представлены тактико-технические дисциплины для изучения.

Таблица 3

Тактико-техническая подготовка летних сборов начального этапа тренировочного процесса

№	Наименования тактико-технических дисциплин	Месяц подготовки										Общее кол-во часов
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1.	Sp&Br	СФП	2 ч		СФП		2ч	Спортивные игры	ОФП			4 часа
2.	Грэпплинг	СФП		2 ч 30 мин броски	СФП			Спортивные игры	ОФП	2 ч 30 мин партер		5 часов
3.	Клинч	СФП	1 ч		СФП	1 ч	2 ч	Спортивные игры	ОФП			4 часа
4.	GnP	СФП	1 ч		СФП	1 ч		Спортивные игры	ОФП	1 ч	1 ч	4 часа
5.	Combi	СФП		1ч 30 мин	СФП	2 ч	30 мин	Спортивные игры	ОФП		2 ч	6 часов

В летний период тренировки специальная подготовка направлена на повышение уровня функциональной подготовки посредством общефизической тренировки. Использовались короткие взрывные беговые упражнения для увеличения взрывной силы спортсменов – бег на 30, 60 и 100 метров. Для увеличения выносливости бег на дальние дистанции от 1 до 10 км и челночный бег 10 по 10. Для воспитания и развития силы: отжимания от пола, подтягивания на перекладине, отжимания на брусьях, а также комплексные упражнения. Из СФП использовались упражнения: толчок грифа перед собой, интервальная работа на тяжелом мешке, упражнения на скакалке, «Молот и колесо», использование резиновых жгутов.

В таблице 4 представлены результаты упражнений в начале тренировочного периода и по его окончании.

Таблица 4

Сравнительная характеристика показателей в начале и по окончании тренировочных сборов

Прыжки на скакалке	1 км	30 м	60 м	100 м	Подтягивания	Брусья
Результаты упражнений в начале тренировочного периода						
30-80 раз Р=60 раз	4,30-5 мин Р=4,37	5,8-5,1 сек Р=5,5 сек	10,8-9,7 сек Р=10,4	-	3-5 раз Р=4,1 раз	1-4 раз р=3,4
Результаты упражнений по окончании тренировочного периода						
55-115 раз Р=93 раз	4,17-3,47 мин Р=3,84 мин	5,5-4,8 сек Р=5,0 сек	10,0-8,9 сек Р=9,3 сек	-	5-10 раз Р=8 раз	6-18 раз р=11,5

Примечание: Р – Средний показатель

Заключение. На основании предоставленных данных летней подготовки спортсменов смешанных боевых единоборств на начальном этапе обучения имеет значение заложение теоретических знаний о технике и тактике ведения поединка, о правильном планировании тренировочного процесса без наслоения дисциплин. Также необходимо уделять внимание спортивным играм как упражнениям, направленным на развитие координации, двигательных умений, взрывной силы.

Литература

1. Коренберг В.Б. Двигательные умения и навыки (нетрадиционные кинезиологические представления) // Принципиальные вопросы кинезиологии спорта: сборник научных трудов (Малаховка, 1991 г.) / ред. В.Б. Коренберг. – Малаховка: МГАФК, 1991. – С. 28–49.

2. Мазниченко В.Д. Методологические предпосылки к пониманию сущности и механизмов двигательных навыков // Теория и практика физической культуры. – 1984. – № 7. – С. 49–51.

3. Селуянов В.Н. Развитие локальной мышечной выносливости в циклических видах спорта // ТВТ Дивизион. – 2017. – С. 27–31.

4. Сороканюк О.В. Проблемы изучения технических элементов детьми, занимающимися смешанными единоборствами // Проблемы педагогики. – 2018. – № 7 (39). – С. 67–68.

5. Сороканюк О.В. Проблема формирования нормативной части образовательной программы групп начальной подготовки по смешанным боевым единоборствам // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2020. – Т. 5. – № 3. – С. 9–24.

6. Яковлева Н.В., Доржиева О.С. Анализ летней подготовки шорт-трековиков на начальном этапе обучения // Вестник Бурятского государственного университета. – 2014. – № 13. – С. 195–198.

References

1. Korenberg V.B. Dvigatel`ny`e umeniya i navy`ki (netradicionny`e kineziologicheskie predstavleniya) // Principial`ny`e voprosy` kineziologii sporta: sbornik nauchny`x trudov (Malaxovka, 1991 g.) / red. V.B. Korenberg. – Malaxovka: MGAFK, 1991. – S. 28–49.

2. Maznichenko V.D. Metodologicheskie predposy`lki k ponimaniyu sushhnosti i

mexanizmov dvigatel`ny`x navy`kov // Teoriya i praktika fizicheskoj kul`tury`. – 1984. – № 7. – S. 49–51.

3. Seluyanov V.N. Razvitie lokal`noj my`shechnoj vy`noslivosti v ciklicheskix vidax sporta // TVT Divizion. – 2017. – S. 27–31.

4. Sorokanyuk O.V. Problemy` izucheniya texnicheskix e`lementov det`mi, zanimayushhimisya smeshanny`mi edinoborstvami // Problemy` pedagogiki. – 2018. – № 7 (39). – S. 67–68.

5. Sorokanyuk O. V. Problema formirovaniya normativnoj chasti obrazovatel`noj programmy` grupp nachal`noj podgotovki po smeshanny`m boevy`m edinoborstvam // Fizicheskaya kul`tura. Sport. Turizm. Dvigatel`naya rekreaciya. – 2020. – T. 5. – № 3. – S. 9–24.

6. Yakovleva N. V., Dorzhieva O. S. Analiz letnej podgotovki short-trekovikov na nachal`nom e`tape obucheniya // Vestnik Buryatskogo gosudarstvennogo universiteta. – 2014. – № 13. – S. 195–198.

Контактная информация: olegsorokanyuk@yandex.ru

ФАКТОРНЫЙ АНАЛИЗ КАК ЭФФЕКТИВНЫЙ ИНСТРУМЕНТ ВЫЯВЛЕНИЯ ВЕДУЩИХ КОМПОНЕНТОВ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БОРЦОВ НА ПОЯСАХ С РАЗЛИЧНЫМ ТИПОМ ТЕМПЕРАМЕНТА

Сулейманов Г.Б., старший преподаватель

Коновалов И.Е., доктор педагогических наук, доцент

Земленухин И.А., аспирант

Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, г. Казань

Изучение спортивной деятельности борцов на поясах позволяет выявить факторы, влияющие на результат их соревновательной деятельности. Борьба на поясах, как и другие виды единоборств, является сложнокоординационным видом спорта, где действия спортсменов в противостоянии с соперниками зависят от их физического, функционального, технического и психологического потенциала, что определяет, в конечном счете, успешность соревновательного процесса. Знание и применение слабых и сильных сторон подготовленности борцов, с учетом типа их темперамента, при по-

строении тренировочного процесса позволяет более эффективно подвести единоборцев к пику спортивной формы для успешной соревновательной деятельности.

Ключевые слова: борьба на поясах, тип темперамента, факторный анализ, результат.

FACTOR ANALYSIS AS AN EFFECTIVE TOOL FOR IDENTIFYING THE LEADING COMPONENTS OF DIFFERENT TYPES OF TEMPERAMENT BELT WRESTLERS' FITNESS

Suleymanov G.B., Senior lecturer
Konovalov I.E., Grand PhD in Pedagogic sciences, Associate Professor
Zemlenukhin I.A., PhD student
Volga Region State Academy of Physical Education, Sport and Tourism, Kazan

The study of sports activities of belt wrestlers allows us to identify factors that affect the result of their competitive activities. Belt wrestling, like other types of martial arts, is a complex coordination sport, where the actions of athletes in a confrontation with rivals depend on their physical, functional, technical and psychological potential, which ultimately determines the success of the competitive process. Knowledge and application of weak and strong sides of wrestlers' fitness, taking into account the type of their temperament, when building the training process, allows you to more effectively bring martial performers to the peak of athletic form for successful competitive activity.

Keywords: belt wrestling, temperament type, factor analysis, result.

Введение. Борьба на поясах характеризуется значительной напряженностью соревновательного противоборства с использованием разнообразных технико-тактических действий, которые приводят к психологической напряженности в самой борьбе. Этому способствует быстрота смены ситуаций в борьбе, которая приводит к напряжению восприятия; выбору и реализации технических ответных действий; необходимости оценки действий соперника; необходимости высокой помехоустойчивости; необходимости точной оценки действий противника [2, 3].

Характерной чертой соревновательной деятельности борцов на поясах является невозможность сразу и точно предугадать количество и объем выполняемых технико-тактических действий за поединок. Это, прежде всего, зависит от подготовленности и

технического мастерства самого борца, а также от тактического плана схватки и, конечно же, подготовленности соперника [4].

Современный уровень проявления напряженности соревновательный деятельности в борьбе на поясах способствует проявлению различных особенностей ведения поединка борцами. Среди значимых факторов, влияющих на состояние борцов, можно выделить следующие: физическая, функциональная и психологическая готовность; противоборства с соперником в условиях неопределенности использования технико-тактических действий (ТТД) соперником; скорость принятия решения по выбору ответных приемов и ТТД; необходимость оценки действий соперника и выбор наиболее эффективных приемов; потребность оценки действий соперника и своих в зависимости от конкретной ситуации на ковре [5, 6].

Цель исследования. Целью исследования является выявление ведущих компонентов подготовленности борцов на поясах, имеющих различный тип темперамента, для определения перспективных факторов, влияющих на эффективность их будущей соревновательной деятельности.

Методы исследования. Для решения представленных выше задач использовались следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы и нормативно-правовой документации, педагогическое наблюдение, тестирование, факторный анализ, метод математической статистики.

Нами выявлялись индивидуальные типологические свойства высшей нервной системы (тип темперамента) борцов, занимающихся борьбой на поясах. Для характеристики психологического статуса спортсменов, занимающихся борьбой на поясах, была проведена экспресс-диагностика «D&K-TEST». По итогам проведенной экспресс-диагностики были выявлены следующие типы темперамента, присущие борцам: флегмато-холерик, сангвино-холерик, сангвино-меланхолик, меланхолик [1].

Проводилось тестирование общей и специальной физической подготовленности, показателей резервных возможностей и функционального состояния, показателей физической работоспособности и аэробной выносливости, показателей реакции на постепенно повышающуюся нагрузку, показателей психоэмоционального состояния, показателей состояния психической готовности и тревожности, показателей результативности соревновательной деятельности.

Для определения ведущих компонентов подготовленности, влияющих на эффективность соревновательной деятельности борцов на поясах, имеющих различный тип темперамента, был проведен факторный анализ. Факторный анализ был реализован на

основе полученных нами в процессе педагогического эксперимента числовых значений 44 показателей борцов, занимающихся борьбой на поясах.

В исследовании приняли участие студенты ФГБОУ ВО «Поволжская ГАФКСиТ» в количестве 40 человек.

Результаты исследования и их обсуждение. Определение предрасположенности организма к типу темперамента открывает новые направления реализации возможностей индивидуализации тренировочного процесса, в частности при построении процесса подготовки борцов на поясах.

В процессе педагогического эксперимента нами был проведен факторный анализ. Проведение факторного анализа позволило нам определить доминирующие компоненты по степени их значимости, влияющие на эффективность соревновательной деятельности борцов на поясах, имеющих различный тип темперамента.

Тип темперамента «сангвино-холерик» был выбран нами, так как наибольшее количество борцов на поясах, принявших участие в эксперименте, имели именно этот тип. Количество спортсменов с данным типом темперамента составило 15 человек из общего количества испытуемых 40 человек.

В таблице представлены результаты факторного анализа показателей студентов, занимающихся борьбой на поясах, имеющих тип темперамента «сангвино-холерик».

Таблица

Результаты факторного анализа показателей борцов, имеющих тип темперамента «сангвино-холерик»

№ п/п	Показатели	Компонент		
		1	2	3
1.	Бег на 100 м	0,399	-0,108	-0,124
2.	Челночный бег 3х10 м	-0,313	0,237	-0,391
3.	Бег на 1500 м	0,958	-0,240	0,114
4.	Подтягивание из виса на перекладине	0,044	0,392	-0,958
5.	Подъем туловища лежа на спине за 1 мин	-0,886	-0,241	0,224
6.	Бросок набивного мяча 3 кг вперед из-за головы	-0,776	-0,135	-0,822
7.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамье	0,170	0,070	-0,768
8.	Переворот на мосту 10 раз	-0,404	-0,117	-0,295
9.	Вставание на мост из стойки 5 раз	0,459	0,277	-0,229
10.	10 бросков партнера своего веса через бедро	-0,895	0,029	0,195
11.	Броски партнера равного веса прогибом за 20 с	-0,023	0,178	-0,234
12.	Общее количество бросков манекена прогибом за 6 минут с минутным перерывом (2х3 мин)	0,956	-0,231	-0,364
13.	Физическая работоспособность (PWC_{170})	0,826	0,902	-0,399
14.	Максимальное потребление кислорода (МПК)	-0,832	0,465	-0,329
15.	Максимальный индекс выносливости (МИВ)	-0,143	-0,767	-0,342

Продолжение Таблицы

№ п/п	Показатели	Компонент		
		1	2	3
16.	Анаэробная метаболическая емкость (АНАМЕ)	-0,079	0,326	0,867
17.	Аэробная метаболическая емкость (АМЕ)	0,252	0,937	-0,115
18.	Общая метаболическая емкость (ОМЕ)	0,513	0,773	-0,224
19.	Мощность креатинфосфатного источника обеспечения (МКФ)	0,463	-0,398	-0,953
20.	Мощность гликолитического источника обеспечения (МГЛ)	0,340	0,286	0,913
21.	Мощность аэробного источника энергообеспечения мышечной деятельности (МАИЭО)	-0,295	-0,817	-0,212
22.	Порог анаэробного обмена (W пано)	0,356	0,836	0,473
23.	Частота сердечного сокращения на уровне порога анаэробного обмена (ЧСС пано)	0,152	-0,846	0,202
24.	ЧСС под нагрузкой 30 Вт 1 мин	-0,290	-0,233	0,254
25.	ЧСС под нагрузкой 30 Вт 2 мин	0,206	-0,288	0,013
26.	ЧСС под нагрузкой 60 Вт 1 мин	0,278	-0,489	-0,224
27.	ЧСС под нагрузкой 60 Вт 2 мин	-0,277	0,324	-0,332
28.	ЧСС под нагрузкой 90 Вт 1 мин	0,981	0,078	0,409
29.	ЧСС под нагрузкой 90 Вт 2 мин	-0,833	-0,411	-0,338
30.	Точность реакции на движущийся объект	0,721	0,115	-0,307
31.	Коэффициент силы нервной системы	-0,840	0,575	0,445
32.	Показатель диагностики координации движений	0,327	-0,870	-0,115
33.	Показатель двигательной памяти	-0,933	0,007	0,803
34.	Показатель коэффициента чувства темпа	0,806	-0,051	-0,157
35.	Мотивация к достижению цели	-0,133	0,832	-0,277
36.	Мотивация к избеганию неудач	-0,148	0,194	-0,171
37.	Степень готовности к риску	0,874	-0,199	0,100
38.	Личная тревожность	0,072	0,159	-0,565
39.	Ситуативная тревожность	0,282	0,108	-0,142
40.	Состояние психической готовности	0,228	0,196	0,260
41.	Показатель выигрышности по баллам	-0,305	-0,116	-0,065
42.	Показатель активности	0,126	0,247	-0,294
43.	Количественный показатель эффективности борьбы	-0,203	-0,054	0,813
44.	Качественный показатель эффективности борьбы	0,382	0,848	-0,291

По полученным данным факторного анализа в группе борцов, занимающихся борьбой на поясах, имеющих тип темперамента «сангвино-холерик», были получены следующие результаты:

1-й фактор (37,4% от общей дисперсии выборки) высоко коррелирует со следующими тестами: ЧСС под нагрузкой 90 Вт 1 мин и 2 мин; коэффициент силы нервной системы; точность реакции на движущийся объект; показатель двигательной памяти; показатель коэффициента чувства темпа; подъем туловища лежа на спине за 1 мин; общее количество бросков манекена прогибом за 6 мин с минутным перерывом (2х3 мин); МПК; степень готовности к риску; 10 бросков партнера своего веса через бедро; бег на 1500 м.

Данный фактор можно интерпретировать как «специальная выносливость при высоком психоэмоциональном состоянии».

2-й фактор (18,9% от общей дисперсии выборки) имеет высокую корреляцию с результатами: АМЕ; ЧСС пано; МАИЭО; ОМЕ; W пано; показатель диагностики координации движений; бег 100 м; челночный бег 3х10 м; мотивация к достижению цели; качественный показатель эффективности борьбы; PWC_{170}; МИВ.

Данный компонент можно интерпретировать как «физическая работоспособность при рационализации процесса координации движений».

3-й фактор (14,8% от общей дисперсии выборки) имеет высокую корреляцию с результатами: МКФ; АНАМЕ; МГЛ; личная тревожность; подтягивание из виса на перекладине; количественный показатель эффективности борьбы; наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамье; бросок набивного мяча 3 кг вперед из-за головы.

Данный компонент можно интерпретировать как «физическая работоспособность в условиях скоростной нагрузки при среднем уровне личной тревожности».

По всем компонентам общее количество учтенных вкладов составило 71,1%, доля неучтенных – 28,9%.

Выводы. На основании данных, полученных нами в процессе проведения экспресс-диагностики «D&K-TEST», были выявлены следующие типы темперамента, присущие борцам: флегмато-холерик, сангвино-холерик, сангвино-меланхолик, меланхолик.

Проведенный факторный анализ показателей спортсменов, занимающихся борьбой на поясах, позволяет сделать вывод о том, что ведущими компонентами подготовленности единоборцев, имеющих тип темперамента «сангвино-холерик», являются: общая скоростно-силовая выносливость при личной тревожности; специальная выносливость скоростно-силового характера при мотивации к избеганию неудач; скоростные способности при состоянии психической готовности; физическая работоспособность при рационализации процесса координации движений; физическая работоспособность в условиях скоростной нагрузки при среднем уровне личной тревожности.

Таким образом, в тренировочном процессе борцов, занимающихся борьбой на поясах, подбор объема, интенсивности воздействия, зоны мощности, средств и методов необходимо осуществлять на основе определения особенностей типа темперамента и доминирующих компонентов подготовленности, которые были выделены нами в ходе проведения факторного анализа.

Литература

1. Карленко В.П., Карленко Н.В., Пшеничнова А.В. Кардиомониторинг «D&K TEST» как метод диагностики для определения функционального состояния резервных возможностей организма спортсменов // Актуальные проблемы физической культуры и спорта. – 2008. – № 2 (15). – С. 39–50.

2. Коновалов И.Е., Нурмухаметов А.А. Реализация проблемы подготовки юных спортсменов-корэшистов // Наука и спорт: современные тенденции. – 2018. – Т. 18. – № 1 (18). – С. 32–37.

3. Нурмухаметов А.А., Коновалов И.Е. Эволюция методики подготовки борцов на этапах исторического развития борьбы «Корэш» // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: материалы V Международной научно-практической конференции, 01 декабря 2015 г. – Чебоксары: Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева, 2015. – С. 280–284.

4. Сулейманов Г.Б., Коновалов И.Е. Индивидуализация технико-тактической подготовки в борьбе на поясах // Олимпийский спорт и спорт для всех: материалы XXIV Международного научного конгресса. – Казань: ПГАФКСиТ, 2020. – С. 56–58.

5. Тараканов Б.И. Педагогические основы управления подготовкой борцов: монография. – Санкт-Петербург: [б. и.], 2000. – 160 с.

6. Тихомиров Ю.Н. Средства становления соревновательной надежности юных борцов 13-14 лет // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2007. – № 1. – С. 47–48.

References

1. Karlenko V.P., Karlenko N.V., Pshenichnova A.V. Kardiomonitoring «D&K TEST» kak metod diagnostiki dlya opredeleniya funkcional`nogo sostoyaniya rezervny`x vozmozhnostej organizma sportsmenov // Aktual`ny`e problemy` fizicheskoj kul`tury` i sporta. – 2008. – № 2 (15). – S. 39–50.

2. Konovalov I.E., Nurmuxametov A.A. Realizaciya problemy` podgotovki yuny`x sportsmenov-kore`shistov // Nauka i sport: sovremenny`e tendencii. – 2018. – T. 18. – № 1 (18). – S. 32–37.

3. Nurmuxametov A.A., Konovalov I.E. E`volyuciya metodiki podgotovki borczov na e`tapax istoricheskogo razvitiya bor`by` «Kore`sh» // Aktual`ny`e problemy` fizicheskoj kul`tury` i sporta: materialy` V Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoj konferencii, 01 dekabrya 2015 g. – Cheboksary`: Chuvashskij gosudarstvenny`j pedagogicheskij universitet

im. I.Ya. Yakovleva, 2015. – S. 280–284.

4. Sulejmanov G.B., Konovalov I.E. Individualizaciya texniko-takticheskoj podgotovki v bor`be na poyasax // Olimpijskij sport i sport dlya vsex: materialy` XXIV Mezhdunarodnogo nauchnogo kongressa. – Kazan`: PGAFKSiT, 2020. – S. 56–58.

5. Tarakanov B.I. Pedagogicheskie osnovy` upravleniya podgotovkoj borczov: monografiya. – Sankt-Peterburg: [b. i.], 2000. – 160 s.

6. Tixomirov Yu.N. Sredstva stanovleniya sorevnovatel`noj nadezhnosti yuny`x borczov 13-14 let // Fizicheskaya kul`tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka. – 2007. – № 1. – S. 47–48.

Контактная информация: gabdyjalil@yandex.ru

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПЕРЕКИДНОМУ ПРЫЖКУ С ПОВОРОТОМ НА 360° В ВОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЯХ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГИМНАСТОК

Чопорова Е.В., кандидат педагогических наук

Волгоградская государственная академия физической культуры, г. Волгоград

Статья посвящена проблеме повышения качества выполнения гимнастками высокой квалификации соревновательных композиций на вольных упражнениях. Сложность акробатических связок достигла своего наивысшего уровня, поэтому в настоящее время наблюдается тенденция к освоению хореографических прыжков высокой трудности. Разработанная автором методика обучения перекидному прыжку с поворотом на 360° включала в себя комплексы упражнений развития скоростно-силовых способностей, гибкости и вестибулярной устойчивости гимнасток, а также упражнения, выполняемые у «станка», на батуте, с использованием подвесного устройства и на ковре. Критериями эффективности представленной методики являлись комплексный показатель развития физических качеств гимнасток, показанный в начале и в конце педагогического эксперимента, динамика освоения изученного сложного хореографического прыжка, а также уровень владения им и качество исполнения композиции на вольных упражнениях в условиях соревнований.

Ключевые слова: высококвалифицированные гимнастки, вольные упражнения, хореографические прыжки, методика обучения.

FLIP JUMP WITH A 360° TURN TRAINING METHOD IN HIGHLY QUALIFIED GYMNASTS' FLOOR EXERCISES

Choporova E. V., PhD in Pedagogical Sciences
Volgograd State Physical Education Academy, Volgograd

The article is devoted to the problem of improving the quality of gymnasts' performance of highly qualified competitive compositions on floor exercises. The complexity of acrobatic ligaments has reached its highest level, so at the present time there is a tendency to master choreographic jumps of high difficulty. The method developed by the author of the flip jump with a 360° turn training included a set of exercises for the development of speed and strength abilities, flexibility and vestibular stability of gymnasts, as well as exercises performed at the "barre", on a trampoline, using a support device and on a carpet. Criteria of effectiveness of the presented method was integrated, the rate of development of physical qualities of gymnasts shown at the beginning and at the end of the pedagogical experiment, the dynamics of development of the studied complex choreography of the jump, as well as the level of possession and quality of performance on the floor exercise during the competitions.

Keywords: highly qualified gymnasts, floor exercises, choreographic jumps, training method.

Введение. В произвольных композициях гимнасток высокой квалификации на вольных упражнениях «хореографические элементы» занимают значительное место (71,4%) по отношению к элементам гимнастики (3,6%) и акробатики (25%). Хореографическая основа композиций представлена – «хореографическими элементами» групп трудности (прыжки – А, В, С, Д и повороты – А, В, С) – 16,3%; «элементами групп танцев» – 16,5%; «связующими элементами» (передвижения, волны, взмахи руками, позы, равновесия) – 67,2% [4]. Хореографические элементы характеризуются отсутствием разнообразия в выборе прыжков и поворотов, стандартным сочетанием серий прыжков и смешанных серий (прыжок + акробатика). Количество сложных прыжков минимально, хотя их выполнение могло бы повысить трудность комбинаций на вольных упражнениях. В большинстве случаев выполнение хореографических прыжков различных групп сложности сопровождается излишней осторожностью и скованностью движений, потерей равновесия или даже падением, что значительно снижает оценку за выполнение всей комбинации [3].

Причину недостатков в подготовке гимнасток большинство тренеров склонны видеть в технической неподготовленности гимнасток, а путь к их устранению – в увеличении объема нагрузок и плотности занятий.

Однако сами занимающиеся отмечают, что нарушения равновесия происходят для них почти всегда неожиданно, когда, казалось бы, все сделано правильно.

Трудность широких хореографических прыжков со сменой направления заключается в необходимости производить толчок не только нужной силы, но и совершенно точного направления, чтобы при движении тела занимающегося в полете центр тяжести все время находился над площадью опоры. В противном случае после приземления равновесие будет потеряно или появятся значительные колебательные движения для удержания равновесия [1, 2].

Методы исследования – анализ и обобщение данных научно-методической литературы, педагогические наблюдения и опрос, педагогические контрольные испытания, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение. Проведенные нами педагогические наблюдения показали, что использование гимнастками высокой квалификации сложных хореографических прыжков в комбинации на вольных упражнениях минимально. И довольно часто эти прыжки становятся причиной значительного количества ошибок.

В связи с этим была разработана методика обучения перекидному прыжку с поворотом на 360° в вольных упражнениях гимнасток на этапе спортивного совершенствования. Для проверки ее эффективности был проведен педагогический эксперимент. Он проводился на базе ГБУ ВО СШОР № 2 г. Волжского и МБУ СШ № 1 г. Волгограда по спортивной гимнастике.

В эксперименте приняли участие девочки 13–15-летнего возраста, занимающиеся спортивной гимнастикой по разряду КМС и МС, всего 18 человек. Перед началом эксперимента по данным предварительного исследования все гимнастки были разделены на две относительно однородные группы – контрольную и экспериментальную, по 9 человек в каждой.

Организация педагогического эксперимента предусматривает равные условия для обеих групп. Все гимнастки тренируются 6 раз в неделю по 3–3,5 часа. Девочки контрольной группы с целью обучения перекидному прыжку применяют традиционные средства и методы.

Гимнастки экспериментальной группы, наряду с общепринятыми методами обучения прыжкам, выполняли прыжки с отягощением, с целевой установкой на максимальный результат, с применением различных ориентиров.

Три раза в неделю в конце основной части тренировочного занятия гимнастки выполняли специальные комплексы упражнений общей и специальной скоростно-силовой направленности, а также специальные упражнения для мышц-сгибателей стопы, разгибателей коленного и тазобедренного суставов. Данные комплексы чередовались каждые две недели.

Комплекс для развития гибкости применялся в конце подготовительной и основной части каждого тренировочного занятия.

Комплекс упражнений для совершенствования вестибулярной устойчивости применялся 3 раза в неделю в подготовительной и в конце основной части учебно-тренировочного занятия.

Анализ техники перекидного прыжка с поворотом на 360° показал, что он выполняется толчком левой и махом правой вперед с последующим поворотом туловища кругом. Необходимо обратить внимание на вертикальный вылет (вверх). Для этого на последних шагах разбега с полунаклоном назад стопа ставится с носка впереди туловища (стопорящий шаг). Руки в стороны. Полуприсед на толчковой ноге выполняется, не расслабляя мышц ног. В фазе отталкивания выполняется короткий, быстрый взмах ногой вперед на 45–50º. Одновременно руки, опережая мах ногой, выполняют взмах, опускаясь в стороны-книзу, и активным быстрым движением поднимаются вверх. В фазе полета четким движением выполняется поворот туловища точно на 180º. Смена положения ног – рядом, не касаясь друг друга, толчковая нога отводится назад, маховая – поднимается вперед. Резким движением во второй части фазы полета достигается разведение ног в шпагат. Соединяя ноги, выполнить второй поворот на 180º с приземлением в полуприсед на две ноги.

Методика обучения перекидному прыжку с поворотом на 360º включала упражнения, выполняемые у «станка»; на батуте; с использованием подвесного устройства (колец); на ковре; затем прыжки включались в состав соревновательной комбинации на вольных упражнениях.

Обязательным условием являлось освоение каждого подводящего упражнения, и только после этого осуществлялся переход к разучиванию следующего упражнения.

Критерием эффективности разработанной методики явился комплексный показатель развития скоростно-силовых способностей, гибкости и вестибулярной устойчи-

вости гимнасток, показанный в начале и в конце педагогического эксперимента, а также динамика освоения изученного в течение педагогического эксперимента сложного хореографического прыжка, уровень владения им и качество исполнения композиции на вольных упражнениях.

По окончании эксперимента было проведено повторное тестирование гимнасток с целью определения уровня развития физических качеств. Полученные данные представлены в таблице 1.

Таблица 1

Уровень физической подготовленности гимнасток по окончании педагогического эксперимента ($n_1=n_2=9$)

№ п/п	Тесты	Группы	X±σ	Разница (баллы)	*p*
1.	Прыжок вверх толчком двумя (баллы)	Контрольная	7,5±0,6	0,2	> 0,05
		Экспериментальная	7,3±0,9		
2.	Прыжок вверх толчком одной (баллы)	Контрольная	6,8±0,9	0,4	> 0,05
		Экспериментальная	6,4±0,7		
3.	Прыжки толчком двумя в шпагат (баллы)	Контрольная	8,4±0,3	0,2	> 0,05
		Экспериментальная	8,6±0,5		
4.	«Перекидной» - прыжок с поворотом на 360º (баллы)	Контрольная	6,3±1,2	0,0	> 0,05
		Экспериментальная	6,3±1,3		
5.	Шпагат с возвышения (баллы)	Контрольная	8,4±0,6	0,2	> 0,05
		Экспериментальная	8,6±0,8		
6.	Удержание ноги вперед (баллы)	Контрольная	7,1±1,2	0,3	> 0,05
		Экспериментальная	7,4±0,9		
7.	Удержание ноги назад (баллы)	Контрольная	5,2±0,6	0,3	> 0,05
		Экспериментальная	5,5±0,9		

С целью отслеживания динамики освоения перекидного прыжка с поворотом на 360° в конце каждой недели (начиная с 9-й) всем испытуемым предлагалось выполнить прыжок на гимнастическом помосте. Прыжок считался выполненным, если гимнастка выполнила приземление в доскок, в прыжке было разведение ног в шпагат и закончена фаза поворота. Динамика освоения прыжков представлена на рисунке.

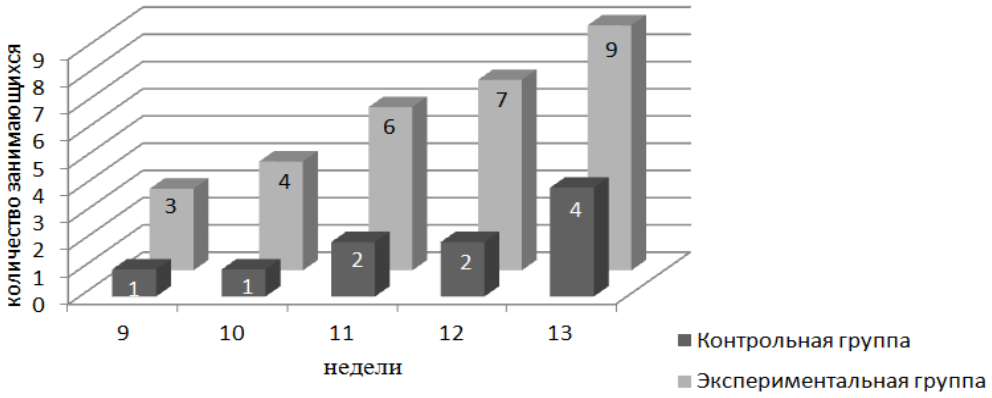


Рисунок. Динамика освоения перекидного прыжка с поворотом на 360°

Из рисунка видно, что гимнастки экспериментальной группы освоили перекидной прыжок с поворотом на 360° за 13 недель, а показатель динамики освоения прыжка составил 100%. Тогда как в контрольной группе всего 4 гимнастки освоили данный прыжок на конец педагогического эксперимента. Показатель динамики освоения прыжка равен 44%.

Таким образом, можно утверждать, что гимнастки экспериментальной группы освоили изученный хореографический прыжок в короткие сроки и более качественно.

После освоения перекидного прыжка он был включен в соревновательную композицию на вольных упражнениях. По окончании 16-й недели педагогического эксперимента гимнасткам было предложено выполнить вольные упражнения на оценку. Показатели технической подготовленности гимнасток контрольной и экспериментальной группы представлены в таблице 2.

Таблица 2

Сравнение качества выполнения композиции на вольных упражнениях (баллы) (х – критерий Ван-дер-Вардена, $n_1=n_2=9$)

Тестовое упражнение	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Х расч.	*p*
Композиция на вольных упражнениях	12,11 ± 0,51	14,5 ± 0,37	5,7	< 0,05

Примечание: $X_{0,05} = 3,86$

Оценка за выполнение соревновательной комбинации на вольных упражнениях у гимнасток экспериментальной группы оказалась значительно выше, чем у девочек контрольной группы. Гимнастки экспериментальной группы отличились большей выразительностью, артистичностью и уверенностью движений.

Выводы. Таким образом, полученные в ходе исследований результаты, позволяют с уверенностью констатировать, что применение разработанной методики обучения сложному хореографическому прыжку в процессе тренировки гимнасток 13–15 лет позволяет повысить уровень физической подготовленности гимнасток, уменьшить сроки освоения прыжков, а также повысить качество выполнения ими соревновательных упражнений на вольных упражнениях.

Литература

1. Анцыперов В.В., Горячева Н.Л. Обучение гимнасток двойному сальто назад в вольных упражнениях с элементами программирования // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2020. – № 4. – С. 15–24.

2. Лалаева Е.Ю. Анализ техники выполнения соединения прыжка со сменой ног в шпагат и сальто назад на гимнастическом бревне // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 3 (169). – С. 184–187.

3. Терехина Р.Н., Борисенко С.И. Анализ результатов спортсменок на играх XXXI Олимпиады в женской спортивной гимнастике // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 3 (145). – С. 217–220.

4. Терехина Р.Н., Борисенко С.И. Совершенствование исполнительского мастерства гимнасток в спортивной гимнастике // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2006. – Вып. 20. – С. 80–84.

References

1. Ancyperov V.V., Goryacheva N.L. Obuchenie gimnastok dvojnomu sal`to nazad v vol`ny`x uprazhneniyax s e`lementami programmirovaniya // Fizicheskoe vospitanie i sportivnaya trenirovka. – 2020. – № 4. – S. 15–24.

2. Lalaeva E.Yu. Analiz texniki vy`polneniya soedineniya pry`zhka so smenoj nog v shpagat i sal`to nazad na gimnasticheskom brevne // Ucheny`e zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. – 2019. – № 3 (169). – S. 184–187.

3. Terexina R.N., Borisenko S.I. Analiz rezul`tatov sportsmenok na igrax XXXI Olimpiady` v zhenskoj sportivnoj gimnastike // Ucheny`e zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. – 2017. – № 3 (145). – S. 217–220.

4. Terexina R.N., Borisenko S.I. Sovershenstvovanie ispolnitel`skogo masterstva gimnastok v sportivnoj gimnastike // Ucheny`e zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. – 2006. – Vy`p. 20. – S. 80–84.

Контактная информация: chopek.76@mail.ru

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

МОДЕЛИРОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДЛЯ ОЦЕНКИ И РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

Киселев А.Д., научный сотрудник

Федеральное медико-биологическое агентство, г. Санкт-Петербург

В работе представлены основные направления развития инновационных технологий, позволяющих определять и оценивать функциональную подготовленность и специальную работоспособность спортсменов.

В ходе анализа литературных источников выявлено, что для достижения соответствующей надежности и наибольшей информативности тестов по оценке специальной работоспособности необходимо моделировать режим и деятельность спортсмена с учетом специфической направленности конкретного вида спорта. Для внедрения инновационных технологий, связанных с моделированием, необходимо уточнение подходов к разрабатываемым научно-методическим моделям, затрагивающим конкретные методики тестирования и оценочные показатели, связанные непосредственно со специфической деятельностью.

Разработка новых тестов, моделирующих соревновательную деятельность и специфику определенного вида спорта, позволит существенно улучшить контроль за состоянием спортсмена в течение соревновательного сезона и во время предсезонной подготовки.

Ключевые слова: работоспособность, моделирование, инновации, технологии, спорт.

MODELING OF SPORTS ACTIVITY ELEMENTS FOR THE ASSESSMENT AND DEVELOPMENT OF SPECIAL PERFORMANCE

Kiselev A. D., researcher

Federal Medical-Biological Agency, St. Petersburg

The paper presents the main directions of the development of innovative technologies that allow determining and evaluating the functional fitness and special performance of athletes.

The analysis of the literature revealed that to achieve the appropriate reliability and most informative tests for the evaluation of special performance should simulate the mode and operation of the athlete with the specific focus of a particular sport. For the introduction of innovative technologies related to modeling, it is necessary to clarify the approaches to the developed scientific and methodological models that affect specific testing methods, evaluation indicators that are directly related to specific activities.

The development of new tests that simulate competitive activity and the specifics of a particular sport will significantly improve the monitoring of the athlete's condition during the competition season and during pre-season training.

Keywords: performance, modeling, innovation, technology, sports.

Введение. Непрерывный рост спортивных результатов требует от специалистов, занимающихся управлением тренировочным процессом, постоянного поиска новых средств и методов определения и повышения физической работоспособности спортсменов. Важнейшей задачей при этом является разработка инновационных методик определения и оценки работоспособности на основе использования специфических нагрузок с использованием современных технологий [11].

Спортивная наука характеризует специальную работоспособность как важный фактор, определяющий успешность спортсменов [3]. В физическом воспитании и в спорте в целом под специальной работоспособностью чаще всего понимается способность человека выполнять максимально возможную работу в избранном виде физических упражнений [10].

В качестве факторов, лимитирующих специальную работоспособность, помимо специфики спорта, выступают пол, возраст, тип конституции и другие особенности занимающегося, а также характеристики мест учебно-тренировочных сборов. Однако главными лимитирующими факторами являются лишь два из них: врожденные способности и степень специальной подготовленности [5].

Цель исследования – определить направления развития инновационных технологий, позволяющих определить и оценить специальную работоспособность и функциональную подготовленность спортсменов.

Результаты исследования. В настоящее время разработка и внедрение новых технологий стали неотъемлемой частью подготовки спортсменов высокой квалификации. Использование новых технологий и инноваций в спорте направлено, прежде всего, на повышение функциональных возможностей и специальной работоспособности спортсменов. Новые технологии применяются во всех областях спортивной науки (спортивная медицина, реабилитация, тренировочный и соревновательный процесс), что позволяет совершенствовать процесс спортивной подготовки. Инновационные технологии предполагают, в первую очередь, внедрение новых знаний и адаптацию к ним. Технология при этом является лишь одной из форм инноваций, которая относится к техническим ремеслам или прикладным наукам и их применению.

В контексте спорта высших достижений инновации могут стимулироваться непреднамеренным обменом знаниями, возникающим в результате сотрудничества между спортсменами, тренерами и комплексными научными группами. Новые идеи могут быть преобразованы в методики или методические рекомендации, которые используются в спортивной практике для достижения высоких целей. Для спортивной медицины и спорта высших достижений в целом основополагающими являются следующие виды инноваций: продуктовые и процессные. В первую группу входят исследования, направленные на разработку и внедрение новых лекарственных средств, биологических активных добавок и т.д. Ко второй группе относятся новые технологии, методики и методические рекомендации [2].

В качестве показательного исследования можно назвать работу британских специалистов C. Ringuet-Riota, S.Carter и D. James [13], которая называется «Запланированные инновации с ориентацией на потребности в командных видах спорта». Авторы указывают, что наука и технологии быстро развивают спорт и играют важную роль в предоставлении спортсменам конкурентного преимущества. В частности, технологии позволили повысить физическую работоспособность спортсменов в тренировочном и соревновательном процессе как в индивидуальных, так и командных видах спорта. В последние годы применяется новое программное обеспечение, контролирующее работоспособность спортсмена, а полученные данные используются для улучшения показателей в широком спектре видов спорта. Например, система Hawk-Eye («Глаз ястреба») для игры в крикет обеспечивает выверенные и точные переигровки матчей, помогая в процессе принятия решений судьям и уменьшая влияние человеческого фактора. Именно такие технологии становятся на сегодняшний день ключевыми в определении команды-победителя [15]. Применение или принятие

технологий в спорте в значительной степени зависит от способности спортивной организации поддерживать инновации. Несмотря на потенциальные преимущества технологических инноваций, во многих видах спорта по-прежнему не внедряются новые технологии. Проведённый анализ литературных источников выявил частое использование инновационных технологий, связанных с Global Positioning System (GPS) мониторингом [9, 14]. Более широко данную инновацию используют футбольные команды в период проведения тренировок, товарищеских и официальных матчей. Например, во время проведения чемпионата мира по футболу в 2018 г. в Российской Федерации рассчитывалась общая дистанция пробега команд участников, где на групповом этапе сборная России вошла в тройку лучших сборных по данному показателю [1]. Использование GPS технологии помогает тренерскому штабу и спортсменам проанализировать технико-тактические аспекты игры, обеспечить сохранение данных, что может привести к повышению эффективности футболистов и всей команды. Тем не менее систематическое применение технологий в различных видах спорта проводится довольно редко.

В начале 21 века нидерландская компания «Philips» разработала два устройства, размещающиеся на поясе, которые позволяют регистрировать электрокардиограмму, а также отображать и/или рассчитывать показатели артериального давления.

Позднее компания «Sabiobbi» (Испания) изобрела электронное устройство, содержащее биологические молекулы – биочип, оценивающий влияние интенсивных нагрузок на организм спортсменов. По анализу дезоксирибонуклеиновой кислоты (кровь, слюна) биочип оценивает наиболее важные изменения в организме. Одновременно он исследует до семнадцати генов, связанных с физическими и метаболическими возможностями организма, что позволяет соотнести их с нагрузками во время тренировочного и соревновательного процессов. В дальнейшем использование данного устройства поможет снизить количество случаев преждевременной смерти, возникающей из-за физических перегрузок [8].

Специальная работоспособность в конечном итоге может быть оценена путем анализа конкретных переменных, которые предоставляют информацию о физическом состоянии и возможностях спортсмена. Как правило, переменные силы и мощности являются основными показателями такого рода оценки. Для интерпретации этих переменных используются специальные тесты и процедуры, которые разрабатываются в соответствии с рекомендациями, позволяющими тренерам собирать достоверные и

надежные данные, используемые для определения необходимых параметров работоспособности.

К сожалению, в настоящие время практически отсутствуют методики определения и оценки специальной работоспособности путем моделирования специфической работоспособности для определенного вида спорта. Для внедрения инновационных технологий, связанных с моделированием, необходимо уточнение некоторых подходов к разрабатываемым научно-методическим моделям, которые затрагивают конкретные методики тестирования, оценочные показатели, связанные непосредственно со специфической деятельностью [6].

Во время текущих и этапных медицинских обследований спортсменов производится определение физической работоспособности, состояния здоровья спортсменов и функциональных возможностей с помощью стандартных лабораторных исследований (тест со ступенчато-повышающейся скоростью на тредбане, определение максимума анаэробной работоспособности и др.) и различных тестов (проба Дешина и Котова, тест Купера и др.) [4]. Однако при этом спортсмен выполняет неспецифические для его вида спорта нагрузки предельного характера.

Благодаря последним технологическим достижениям эту ситуацию можно преодолеть. Помимо удобства использования и получения более объективных оценок о состоянии спортсмена использование новых технологических инструментов может заметно сократить время, необходимое для завершения оценки. Сам тренировочный процесс превращается в процесс, использующий преимущества новых технологий [12], таких как использование датчиков и получение ответных сигналов от спортсмена в режиме реального времени. Во время тренировочного и соревновательного процесса такого рода технологии могут быть использованы в качестве инструмента для коррекции как функциональной подготовленности, так и психофизиологических качеств спортсмена.

Для адекватной оценки специальной работоспособности спортсменов необходима разработка специальных двигательных тестов с непрерывной регистрацией основных физиологических показателей, в том числе оценка вариабельности сердечного ритма (ЧСС покоя, ЧСС первых пяти минут после завершения двигательных тестов; ЧСС ср., ЧСС max). Двигательные тесты должны имитировать основные спортивные ситуации, часто встречающиеся в процессе тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в зависимости от вида спорта. Применение всестороннего под-

хода позволит разработать комплекс методик для оценки специальной работоспособности спортсменов [7].

В исследовании H. Silva, G. Martins и S. Palma описывается новая методика оценки работоспособности спортсменов, основанная на измерении в реальном времени и обработке сигналов, генерируемых спортсменом во время оценочных тестов. Используя беспроводные датчики и системы сбора данных, был разработан комплекс, ориентированный на спортсменов, который использует автоматизированные алгоритмы определения силы и переменных, связанных с мощностью. Стандартные методы оценки [16, 17], используемые в традиционных оценочных программах, были автоматизированы с целью получения более оперативной, интегральной системы оценки.

Благодаря автоматической обработке данных и формированию отчетов количество времени, необходимое тренеру для оценки состояния спортсмена, заметно сокращается по сравнению с традиционными методами. Таким образом, может быть проведена всесторонняя оценка спортсмена, демонстрирующая его слабые и сильные стороны и помогающая в разработке оптимизированной программы специальных тренировок.

Заключение. В ходе анализа литературных источников были выявлены основные направления инноваций в области мониторинга и оценки функциональной подготовленности и специальной работоспособности спортсменов. Для достижения соответствующей надежности и наибольшей информативности тестов необходимо, чтобы режим и деятельность спортсмена соответствовала условиям соответствующего вида спорта. Разработка тестов, которые будут моделировать не только режим соревновательной деятельности, но и специфическую биомеханику вида спорта, позволит существенно улучшить контроль за состоянием спортсмена в течение соревновательного сезона и во время предсезонной подготовки. Рациональное сочетание используемых методик оценки специальной работоспособности позволяет не только корректно анализировать протекание процессов адаптации организма к специфической спортивной нагрузке, но и прогнозировать спортивную работоспособность, а следовательно, и эффективно управлять тренировочным процессом.

Литература

1. Анализ выступления сборной России на чемпионате мира 2018 года / Киселев А.Д. [и др.] // Безопасный спорт-2019: материалы IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Санкт-Петербург, 27-28 июня 2019 г.). – Санкт-Петербург: ФГБОУ ВО «Северо-западный государственный медицинский университет им И.И. Мечникова» Министерства здравоохранения Российской Федерации, 2019. – С. 52–56.

2. Асаул А.Н., Перевязкин А.Н., Старовойтов М.К. Инновационно-инновативное развитие России: монография / ред. А.Н. Асаула. – СПб.: СПбГАСУ, 2008. – 188 с.

3. Вайнер, Э.Н., Кастюнин С.А. Краткий энциклопедический словарь: Адаптивная физическая культура. – 2-е изд., стер. – Москва: Флинта, 2012. – 144 с.

4. Клинические рекомендации по проведению этапных и текущих медицинских обследований, врачебно-педагогических наблюдений у спортсменов спортивных сборных команд российской федерации в олимпийских видах спорта: методические рекомендации / Уйба В.В. [и др.]. – Москва: Федеральный научно-клинический центр спортивной медицины и реабилитации Федерального медико-биологического агентства, 2018. – 78 с.

5. Левушкин С.П. Современные методы диагностики физической работоспособности спортсменов – представителей игровых видов спорта: монография. – М.: Онто-Принт, 2018. – 106 с.

6. Левушкин С.П., Барчукова Г.В., Лаптев А.И. Методика определения и оценки специальной работоспособности в настольном теннисе // Вестник спортивной науки. – 2019. – № 3. – С. 19–22.

7. Методика определения и оценки специальной работоспособности футболистов / С.П. Левушкин С.П. [и др.] // Вестник спортивной науки. – 2020. – № 4. – С. 37–40.

8. Организация и аппаратно-методическое обеспечение функционального контроля в современном спорте / Блеер А.Н. [и др.] // Материалы IV Всероссийской (с международным участием) научно-практической конференции «Спорт и медицина. Сочи-2013» (Сочи, 19-22 июня 2013 г.) / ред. М. П. Бердниковой, С. Е. Павлова. – Сочи, 2013. – С. 12–21.

9. Altavilla G. Physical commitment and specific work for each role in an elite soccer team // Journal of Physical Education and Sport. – 2018. – Vol. 2. – № 18. – S. 570–574.

10. Anaerobic Endurance capacity in elite soccer, handball and basketball players / Sporis G. [и др.] // Kinesiology. – 2014. – S. 52–58.

11. D'Isanto T., Altavilla G., Raiola G. Teaching method in volleyball service: Intensive and extensive tools in cognitive and ecological approach // Journal of Physical Education and Sport. – 2017. – Vol.4. – №17. – S. 393–400.

12. Hori N. Comparison of Different Methods of Determining Poer Output in Weightlifting Exercises // In Strength and Conditioning Journal. – 2006. – № 28 (2). – S. 34–40.

13. Ringuet-Riot C., James D. How innovativeare you? // Sports Medicine Journal. – 2013. – Vol. 2. – № 2. – S. 290–295.

14. Scott M.T., Scott T.J., Kelly V.G. The validity and reliability of global positioning systems in team sport // J. Strength Cond. Res. – 2016. – № 30. – S. 1470–490.

15. Singh B. Hawk-Eye: A Logical Innovative Technology Use in Sports for Effective Decision Making // Sport Science Review. – 2012. – № 21. – S. 107–119.

16. Stauffer K. The comparison of the max jones quadrathlon with the vertical jump and wingate cycle tests // University of Pittsburgh. – 2005. – C.113.

17. Validity of simple field tests as indicators of match-related physical performance in top-level professional soccer players / E. Rampinini [and etc.] // Int. J. Sports Med. – 2007. – № 28. – S. 228–235.

References

1. Analiz vy`stupleniya sbornoj Rossii na chempionate mira 2018 goda / Kiselev A.D. [i dr.] // Bezopasny`j sport-2019: materialy` IV Vserossijskoj nauchno-prakticheskoj konferencii s mezhdunarodny`m uchastiem (Sankt-Peterburg, 27-28 iyunya 2019 g.). – Sankt-Peterburg: FGBOU VO «Severo-zapadny`j gosudarstvenny`j medicinskij universitet im I.I. Mechnikova» Ministerstva zdravooxraneniya Rossijskoj Federacii, 2019. – S. 52–56.

2. Asaul A.N., Perevyazkin A.N., Starovojtov M.K. Innovacionno-innovativnoe razvitie Rossii: monografiya / red. A.N. Asaula. – SPb.: SPbGASU, 2008. – 188 s.

3. Vajner, E`. N., Kastyunin S.A. Kratkij e`nciklopedicheskij slovar`: Adaptivnaya fizicheskaya kul`tura. – 2-e izd., ster. – Moskva: Flinta, 2012. – 144 s.

4. Klinicheskie rekomendacii po provedeniyu e`tapny`x i tekushhix medicinskix obsledovanij, vrachebno-pedagogicheskix nablyudenij u sportsmenov sportivny`x sborny`x komand rossijskoj federacii v olimpijskix vidax sporta: metodicheskie rekomendacii / Ujba V.V. [i dr.]. – Moskva: Federal`ny`j nauchno-klinicheskij centr sportivnoj mediciny` i reabilitacii Federal`nogo mediko-biologicheskogo agentstva, 2018. – 78 s.

5. Levushkin S.P. Sovremenny`e metody` diagnostiki fizicheskoj rabotosposobnosti sportsmenov - predstavitelej igrovy`x vidov sporta: monografiya. – M.: OntoPrint, 2018. – 106 s.

6. Levushkin S.P., Barchukova G.V., Laptev A.I. Metodika opredeleniya i ocenki special`noj rabotosposobnosti v nastol`nom tennise // Vestnik sportivnoj nauki. – 2019. – № 3. – S. 19–22.

7. Metodika opredeleniya i ocenki special`noj rabotosposobnosti futbolistov / S.P. Levushkin S.P. [i dr.] // Vestnik sportivnoj nauki. – 2020. – № 4. – S. 37–40.

8. Organizaciya i apparatno-metodicheskoe obespechenie funkcional`nogo kontrolya v sovremennom sporte / Bleer A.N. [i dr.] // Materialy` IV Vserossijskoj (s mezhdunarodny`m uchastiem) nauchno-prakticheskoj konferencii «Sport i medicina. Sochi-2013» (Sochi, 19-22 iyunya 2013 g.) / red. M. P. Berdnikovoj, S. E. Pavlova. – Sochi, 2013. – S. 12–21.

9. Altavilla G. Physical commitment and specific work for each role in an elite soccer team // Journal of Physical Education and Sport. – 2018. – Vol. 2. – № 18. – S. 570–574.

10. Anaerobic Endurance capacity in elite soccer, handball and basketball players / Sporis G. [i dr.] // Kinesiology. – 2014. – S. 52–58.

11. D'Isanto T., Altavilla G., Raiola G. Teaching method in volleyball service: Intensive and extensive tools in cognitive and ecological approach // Journal of Physical Education and Sport. – 2017. – Vol.4. – №17. – S. 393–400.

12. Hori N. Comparison of Different Methods of Determining Poer Output in Weightlifting Exercises // In Strength and Conditioning Journal. – 2006. – № 28 (2). – S. 34–40.

13. Ringuet-Riot C., James D. How innovativeare you? // Sports Medicine Journal. – 2013. – Vol. 2. – № 2. – S. 290–295.

14. Scott M.T., Scott T.J., Kelly V.G. The validity and reliability of global positioning systems in team sport // J. Strength Cond. Res. – 2016. – № 30. – S. 1470–490.

15. Singh B. Hawk-Eye: A Logical Innovative Technology Use in Sports for Effective Decision Making // Sport Science Review. – 2012. – № 21. – S. 107–119.

16. Stauffer K. The comparison of the max jones quadrathlon with the vertical jump and wingate cycle tests // University of Pittsburgh. – 2005. – S.113.

17. Validity of simple field tests as indicators of match-related physical performance in top-level professional soccer players / E. Rampinini [and etc.] // Int. J. Sports Med. – 2007. – № 28. – S. 228–235.

Контактная информация: levushkinsp@mail.ru

ВОПРОСЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

АДАПТИВНАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ РЕКРЕАЦИЯ В СИСТЕМЕ КОРРЕКЦИОННО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С ЛИЦАМИ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА, ИМЕЮЩИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

Дробышева С.А., кандидат педагогических наук, доцент
Седых Н.В., доктор педагогических наук, профессор
Волгоградская государственная академия физической культуры, г. Волгоград
Червякова Е.Э., кандидат педагогических наук, доцент
Ленинградский государственный университет имени А.С. Пушкина,
г. Санкт-Петербург

В статье раскрываются данные о возможности применения средств адаптивной физической культуры в процессе занятий адаптивной двигательной рекреацией лиц пожилого возраста, имеющих заболевания сердечно-сосудистой системы. На основании проведенных исследований выявлены особенности организации рекреационной деятельности с данным контингентом занимающихся, а также наиболее эффективные средства, методы и формы, используемые с целью отдыха, оздоровления, коррекции и профилактики нарушений сердечно-сосудистой системы. Приводятся данные о положительном влиянии специально подобранных комплексов упражнений на показатели функционирования кардиореспираторной системы и двигательных способностей лиц пожилого возраста с заболеваниями сердечно-сосудистой системы.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, адаптивная двигательная рекреация, активный период жизни, пожилой возраст, двигательная активность, заболевания сердечно-сосудистой системы.

ADAPTIVE KINETIC RECREATION IN THE SYSTEM OF SPECIAL HEALTH PROMOTION WITH ELDERLY PEOPLE HAVING DISEASES OF CARDIOVASCULAR SYSTEM

Drobysheva S. A., PhD in Pedagogic Sciences, Associate professor

Sedykh N. V., Grand PhD in Pedagogic sciences, Professor
Volgograd State Physical Education Academy, Volgograd
Chervyakova E. E., PhD in Pedagogic Sciences, Associate professor
A. S. Pushkin Leningrad state University, Saint Petersburg

The article reveals the data on the possibility of using the means of adaptive physical education in the process of adaptive kinetic recreation for elderly people having diseases of cardiovascular system. On the basis of the conducted research, the features of the organization of recreational activities with such students, as well as the most effective means, methods and forms used for the purpose of recreation, recovery, correction and prevention of disorders of the cardiovascular system were identified. Data on the positive effect of specially selected sets of exercises on the functioning of the cardiorespiratory system and motor abilities of elderly people with diseases of the cardiovascular system are presented.

Keywords: adapted physical education, adapted kinetic recreation, active period of life, elderly age, mobility, diseases of cardiovascular system.

Введение. Проблема повышения оздоровительной эффективности двигательной рекреации в пожилом возрасте в настоящее время является одной из актуальных проблем в сфере адаптивной физической культуры [3, 4].

Адаптивная двигательная рекреация является одним из компонентов адаптивной физической культуры, направленным на удовлетворение потребности занимающихся с ограниченными возможностями здоровья в двигательной активности в процессе отдыха, смены вида деятельности. «Двигательная» означает, что в процессе отдыха преобладает двигательная деятельность с использованием физических упражнений, а «адаптивная» – что предназначена для лиц с ограниченными возможностями здоровья [2].

В пожилом возрасте происходит значительное снижение двигательной активности, приводящее к изменениям в различных сферах человека (физической, психической, профессиональной и т.д.), что в свою очередь способствует развитию болезней и общему ухудшению самочувствия. Изменения, происходящие в пожилом возрасте в отношении функционирования основных физиологических систем организма и двигательных способностей, требуют повышенного внимания при организации процесса двигательной активности с данной категорией. Не весь арсенал средств физической культуры может быть использован при работе с лицами пожилого возраста, имеющими отклонения в состоянии здоровья. Поэтому потребность в изучении средств и методик,

направленных на укрепление и поддержание стареющего организма в условиях рекреативной деятельности, обуславливает актуальность выбранной темы [4, 5].

Целью данного исследования является обоснование использования средств и методов адаптивной двигательной рекреации оздоровительно-коррекционной направленности для лиц пожилого возраста, имеющих заболевания сердечно-сосудистой системы.

В качестве основных **методов** исследования нами были выбраны следующие: методы оценки функционального состояния, двигательных способностей, методы изучения литературных данных по данной теме, анализ медицинской документации и методы математической статистики. Для оценки функционального состояния кардиореспираторной системы женщин пожилого возраста, принимающих участие в эксперименте, были проанализированы базовые показатели гемодинамики (ЧСС, АД). Также на основании полученной информации подбиралась адекватная оздоровительно-тренировочная нагрузка. У всех обследуемых определяли реакцию сердечно-сосудистой системы в процессе выполнения модифицированной пробы Руфье-Диксона со стандартной нагрузкой, а далее рассчитывался индекс (ИР). Оценку функциональных резервов дыхательной и сердечно-сосудистой систем определяли с помощью коэффициента выносливости (КВ). Двигательные способности оценивались при помощи тестов, доступных для данной возрастной категории занимающихся и информативно отражающих основные, наиболее значимые физические качества.

Результаты исследования и их обсуждение. В процессе анализа данных медицинских карт лиц пожилого возраста, принимающих участие в исследовании (женщин 60-65 лет), было обнаружено, что основной патологией является гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца и перенесенный инфаркт, также имеются сопутствующие заболевания и вторичные отклонения, проявляющиеся в виде нарушений со стороны дыхательной системы и опорно-двигательного аппарата. Контрольная группа была представлена 12 занимающимися, а экспериментальная состояла из 11 женщин.

С целью повышения качества и эффективности коррекционно-оздоровительного процесса занятий двигательной рекреацией с лицами пожилого возраста, имеющими заболевания сердечно-сосудистой системы, нами были выбраны средства адаптивной физической культуры, которые не противопоказаны при данной патологии, доступны и направлены на улучшение функционального и психоэмоционального состояния, а также поддержание уровня развития двигательных способностей. Данные средства были объединены в комплексы упражнений, целью применения которых явилось повышение

качества жизни лиц пожилого возраста, имеющих устойчивые отклонения в состоянии здоровья. Кроме того, был определен «щадяще-тренирующий» двигательный режим, подходящий для данной категории занимающихся.

В процессе занятий с включением разработанных комплексов основной формой организации занятий была индивидуально-групповая. До начала каждого занятия проводился врачебный контроль с целью оценки функционального состояния, также беседа с занимающимися для выявления их интересов к использованию подобранных средств адаптивной двигательной рекреации и ожидаемого результата от данной двигательной деятельности.

Занятия с применением разработанных комплексов упражнений проводились три раза в неделю и включали три различных комплекса упражнений. Содержание и нагрузка на занятиях распределялась следующим образом.

Начиналось каждое занятие с ходьбы (темп средний – 80–90 шагов в минуту), упражнений для разминки и на координацию.

На первом занятии занимающимся предлагалось выполнить упражнения дыхательной гимнастики (из исходного положения стоя или сидя). В качестве основных дыхательных практик были выбраны гимнастика Кофлера-Лобанова и дыхательная гимнастика С.В. Хрущева, а также упражнения с фитбол мячами, выполняемые в исходных положениях сидя и лежа.

Целью второго занятия было выполнение после проведения разминки с гимнастическим инвентарем (гимнастические палки и мячи различных размеров) упражнений для укрепления сердечно-сосудистой системы (упражнения дыхательной гимнастики статического и динамического характера), также использовались произвольные танцевальные упражнения под различные музыкальные композиции.

В содержание третьего занятия входят упражнения гимнастики Цигун, способствующие улучшению координации движений и профилактике вторичных заболеваний. Все упражнения выполняются в медленном темпе (из положения стоя, сидя, лёжа) и имеют стато-динамический характер.

Дополнительно 2 раза в день проводилась «Скандинавская ходьба». Утром 1–1,5 км, а вечером 2-3 км, чтобы общий суммарный километраж составлял не менее 5 км в день.

Усложнение применяемых в комплексах упражнений осуществлялось после повышения толерантности к физической нагрузке, о которой судили по базовым показателям гемодинамики, значениям индекса Руфье-Диксона, коэффициента выносливости

и вегетативного индекса Кердо, а также по внешним признакам утомления и субъективным ощущениям. Общая продолжительность курса занятий составила 6 месяцев.

Таблица 1

Значения показателей кардиореспираторной системы женщин пожилого возраста до эксперимента

Показатели	ЭГ (п=11)	КГ (п=12)	р	Нормативные значения
1.ЧСС, уд/мин	97±2,7	96,3±2,5	> 0,05	70-90
2.САД, мм.рт.ст.	147,4±6,5	146,9±6,8	> 0,05	130-150
3.ДАД, мм.рт.ст.	95,2±3,1	94,8±3,0	>0,05	70-90
4.Индекс Руфье, усл.ед.	15,1±0,8	15,7±0,9	>0,05	10-12
5.КВ, усл.ед.	19,6±2,1	19,3±2,1	>0,05	16
6. ВИК, усл.ед.	27,4±1,7	27,0±1,4	>0,05	-10 +10

Занятия рекреативной направленности имели свою особенность и отличие от реабилитационных мероприятий. Занимающихся не ограничивали количеством повторений и темпом выполнения упражнений, выбор исходных положений также мог меняться, как и продолжительность самого занятия.

Для изучения динамики функциональных резервов организма у испытуемых после проведенных рекреативных занятий повторно осуществлялся врачебно-педагогический контроль. В результате выявлено, что в экспериментальной группе наблюдалось урежение частоты сердечных сокращений, нормализация артериального давления (результаты представлены в таблице 2).

Таблица 2

Значения показателей кардиореспираторной системы женщин пожилого возраста после эксперимента

Показатели	Исследуемые группы	До эксперимента	После эксперимента	Прирост %	t-критерий Стьюдента	р
1.ЧСС, уд/мин	ЭГ	97±2,7	88,5±2,5	9	2,36	<0,05
	КГ	96,3±2,5	92,3±2,4	4	1,15	>0,05
2. САД, мм.рт.ст.	ЭГ	147,4±6,5	135,2±5,4	8	1,45	> 0,05
	КГ	146,9±6,8	143,9±6,2	1,6	0,32	> 0,05
3.ДАД, мм.рт.ст.	ЭГ	95,2±3,1	89,4±2,8	6	1,54	> 0,05
	КГ	94,8±3,0	92,8±3,1	1,8	0,53	> 0,05
4.Индекс Руфье, усл.ед.	ЭГ	15,1±1,2	12,3±0,9	18,5	3,2	< 0,05
	КГ	15,7±0,9	15,0±0,8	4,4	1,11	> 0,05
5.КВ, усл.ед.	ЭГ	19,6±2,1	15,9±1,1	18,8	2,4	< 0,05
	КГ	19,3±2,1	17,4±2,2	9,8	0,63	>0,05
6.ВИК, усл.ед.	ЭГ	27,4±1,7	15,4±1,8	42	4,85	< 0,05
	КГ	27,0±1,4	20,0±1,7	25,9	3,18	<0,05

Оценка функциональной переносимости физических нагрузок у женщин, принимавших участие в эксперименте, в конце исследования показала снижение средних значений индекса Руфье на 18,5% в ЭГ, что соответствует «среднему» уровню физической работоспособности (таб.2). При этом по результатам пробы Руфье-Диксона число обследуемых с «хорошей» переносимостью физических нагрузок в ЭГ возросло до 6,8%, с «удовлетворительной» – до 34,2%. Одновременно количество лиц с индексом Руфье, оценивающимся как «плохой», снизилось до 39%.

Наблюдаемое в конце исследования изменение коэффициента выносливости до 15,9±1,1 усл.ед. свидетельствовало о повышении уровня тренированности сердечно-сосудистой системы занимающихся женщин ЭГ на 18,8% (таб.2). Положительное влияние рекреационных занятий также подтверждается динамикой показателя вегетативной регуляции (значения ВИК). Так, несмотря на то что у 100% обследованных вегетативный индекс Кердо находился в диапазоне значений, характерных для симпатикотонии, величина изучаемого показателя снизилась на 42% относительно исходного уровня у женщин в ЭГ.

В ходе повторного тестирования состояния двигательных способностей у лиц, участвующих в исследовании, было выявлено изменение изучаемых показателей как в ЭГ, так и в КГ женщин с патологией сердечно-сосудистой системы. Полученные результаты представлены в таблице 3.

Таблица 3

Показатели двигательных способностей женщин ЭГ и КГ после проведенных исследований

Тестовые задания	**ЭГ**		**При рост %**	**КГ**		**При-рост %**
	Исходные показатели	Конечные показатели		Исходные показатели	Конечные показатели	
1. Ловля палочки, см	25,22±1,6	20,15±1,34	18,5*	24,8±1,12	22,14±3,78	7,7
2. Теппинг-тест	62,2±3,4	67,5±3,2	8,5	62,4±4,2	64,1±3,7	2,7
3. Проба Ромберга, «пятка-носок», сек	10,9 ± 0,7	12,1 ± 0,8	11	10,7±1,2	11,3±1,23	5,6
4. Проба Ромберга «аист», сек	8,7±0,5	9,6±0,4	10,3	8,7±0,9	9,0±0,97	3,4
5. Лестничная проба, балл	3,1±0,3	4,1±0,2	32,2*	3,0±0,4	3,5±0,6	16,6

*Примечание: * - достоверность различий по t-критерию Стьюдента при p>0,05*

Наиболее значимые изменения были получены при оценке манипулятивной деятельности руки и скорости реакции в тесте «Ловля палочки», прирост составил у женщин ЭГ 18,5 %.

В пробах Ромберга «пятка-носок» и «аист» динамика результатов составила 11% и 10,3% соответственно. В контрольной группе прирост результатов по этим показателям равен 5,6 и 3,4 %.

При определении состояния нервно-мышечного аппарата («Теппинг-тест») имелась положительная динамика результатов, но не достоверная. В среднем показатели тестирования улучшились на 8,5% у испытуемых ЭГ, а в КГ женщин – на 2,7%. В ходе выполнения «лестничной пробы» также нами была определена положительная динамика результатов у женщин ЭГ на 32,2%, а в КГ занимающихся на 16,6%.

Заключение. Сочетание дозированных общеукрепляющих физических упражнений осуществлялось следующим образом: дыхательная гимнастика, упражнения, укрепляющие сердечно-сосудистую систему, упражнения на координацию с различными предметами и упражнения гимнастики Цигун. Комплексный подход в их применении способствовал улучшению функционального состояния кардиореспираторной системы, нормализации вегетативной регуляции, повышению уровня координационных способностей женщин пожилого возраста, занимающихся адаптивной двигательной рекреацией с применением подобранных средств.

Литература

1. Асташина М.П. Физкультурно-оздоровительная работа с разными возрастными группами населения: учебное пособие. – Омск: СибГУФК, 2014. – 188 с.

2. Бахарев Ю.А. Адаптивная двигательная рекреация: учебное пособие. – Нижний Новгород: Нижегородский госуниверситет, 2017. – 120 с.

3. Глазкова Е.И., Иванов И.Н. Теоретико-методологические аспекты дифференцированной двигательной реабилитации лиц пожилого возраста с ишемической болезнью сердца // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2015. – № 3. – С. 49–52.

4. Продление активного периода жизни человека средствами адаптивной двигательной рекреации / Ладыгина Е.Б. [и др.] // Адаптивная физическая культура. – 2009. – Т. 40. – № 4. – С. 36–39.

5. Соколов Н.Г., Овчинников В.П. Рекреация и двигательная реабилитация при занятиях физической культурой и спортом: учебное пособие. – СПб.: РГГМУ, 2016. – 44 с.

References

1. Astashina M.P. Fizkul`turno-ozdorovitel`naya rabota s razny`mi vozrastny`mi gruppami naseleniya: uchebnoe posobie. – Omsk: SibGUFK, 2014. – 188 s.

2. Baxarev Yu.A. Adaptivnaya dvigatel`naya rekreaciya: uchebnoe posobie. – Nizhnij Novgorod: Nizhegorodskij gosuniversitet, 2017. – 120 s.

3. Glazkova E.I., Ivanov I.N. Teoretiko-metodologicheskie aspekty` differencirovannoj dvigatel`noj reabilitacii licz pozhilogo vozrasta s ishemicheskoj bolez-n`yu serdcza // Fizicheskoe vospitanie i sportivnaya trenirovka. – 2015. – № 3. – S. 49–52.

4. Prodlenie aktivnogo perioda zhizni cheloveka sredstvami adaptivnoj dvigatel`noj rekreacii / Lady`gina E.B. [i dr.] // Adaptivnaya fizicheskaya kul`tura. – 2009. – T. 40. – № 4. – S. 36–39.

5. Sokolov N.G., Ovchinnikov V.P. Rekreaciya i dvigatel`naya reabilitaciya pri zanyatiyax fizicheskoj kul`turoj i sportom: uchebnoe posobie. – SPb.: RGGMU, 2016. – 44 s.

Контактная информация: sweta3674@mail.ru

ХАРАКТЕРИСТИКА ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ НАРУШЕНИЙ У ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

(по результатам государственного задания на выполнение прикладных научных исследований Министерства спорта РФ)

Федотова И.В., кандидат медицинских наук, доцент
Горбачева В.В., кандидат педагогических наук
Борисенко Е.Г., кандидат педагогических наук, доцент
Волгоградская государственная академия физической культуры, г. Волгоград

В статье рассматриваются основные характеристики различных степеней умственной отсталости, выявлены основные особенности проявления, соответствующие коэффициенты интеллекта и частота встречаемости в общем количестве у лиц с умственной отсталостью, обозначены основные возможные причины возникновения интеллектуальных нарушений у детей, а также возможные риски в процессе взросления. В работе представлена подробная трактовка поведения детей с интеллектуальными нарушениями при различных болевых синдромах, которая позволит повысить эффективность взаимодействия специалиста и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Авторами предлагаются основные рекомендации для специалистов, работающих с детьми с интеллектуальными нарушениями у детей с ограниченными возможностями здоровья.

Ключевые слова: интеллектуальные нарушения, дети с ограниченными возможностями здоровья, умственная отсталость, степень умственной отсталости.

CHARACTERISTICS OF INTELLECTUAL DISABILITIES IN CHILDREN WITH HEALTH LIMITATIONS

(By the results of the State task of Ministry of Sports of the Russian Federation)

Fedotova I.V., PhD in Medical Sciences, Associate Professor
Gorbacheva V.V., PhD in Pedagogic Sciences
Borisenko E.G., PhD in Pedagogic Sciences, Associate Professor
Volgograd State Physical Education Academy, Volgograd

The article discusses the main characteristics of various degrees of mental retardation, the identified main features of manifestation, the corresponding intelligence quotients and the frequency of occurrence in the total number in people with mental retardation, identifies the main possible causes of intellectual impairment in children, as well as possible risks in the process of growing up. The paper presents a detailed interpretation of the behavior of children with intellectual disabilities with various pain syndromes, which will improve the efficiency of interaction between a specialist and people with disabilities. The authors offer basic recommendations for specialists working with children with intellectual disabilities in children with health limitations.

Keywords: intellectual disabilities, children with health limitations, mental retardation, the degree of mental retardation.

Введение. Умственная отсталость определяется как результат нарушения интеллектуального развития [8]. Общие синонимы понятия «умственная отсталость» включают когнитивные нарушения, умственные нарушения, умственную отсталость. IQ этих людей значительно ниже среднего в общей популяции (более чем на 2 стандартных отклонения ниже нормы), в связи с чем им трудно изучать новую и сложную информацию, осваивать навыки и жить самостоятельно. Понятие умственного развития следует рассматривать с позиции биопсихосоциальной модели заболевания, которая дает возможность сформировать представление о психическом возрасте развития индивида. Психический возраст может значительно отличаться от биологического и определяется с помощью шкалы эмоционального развития [6].

Изучение проблемы. На сегодняшний день трактовка степени и выраженности умственной отсталости имеет четкую взаимосвязь с такими стандартизированными факторами, как уровень интеллекта, возраст, когнитивные нарушения, в том числе и у детей (таблица 1).

Таблица 1

Степени умственной отсталости: определение, особенности и частота встречаемости среди лиц с умственной отсталостью

Степень выраженности умственной отсталости	IQ Коэффициент интеллекта	МКБ-10	Когнитивный эталонный возраст	Особенности	Показатели распространенности среди людей с ID
Нарушение обучаемости	70–85	F81.9	> 12 лет	Незначительные изменения функций, приводящие к проблемам в процессе обучаемости	Не считается умственной отсталостью
Незначительная	50–69	F70.x	9–12 лет	Снижение скорости освоения представленного учебного материала, задержка речевого развития, способность к овладению социальными функциями, возможна самостоятельная жизнь, возможно профессиональное обучение	Около 80%
Умеренная	35–49	F71.x	6–9 лет	Задержка языкового развития (часто с ограниченным словарным запасом, часто с задержкой моторного развития), независимая жизнь может быть возможна с поддержкой по мере необходимости, возможна работа на специализированном рабочем месте или выполнение простых задач, социокультурные навыки могут быть изучены с некоторыми ограничениями	Около 12%
Выраженная	20–34	F72.x	3–6 лет	Заметное нарушение понимания речи, не имеет активного языка или может произносить только отдельные слова, нуждается во всесторонней поддержке в повседневной жизни	Около 7%

Продолжение Таблицы 1

Степень выраженности умственной отсталости	IQ Коэффициент интеллекта	МКБ-10	Когнитивный эталонный возраст	Особенности	Показатели распространенности среди людей с ID
Очень выраженная	<20	F73.x	0–3 года	Вербальное общение невозможно или почти невозможно, требуется всесторонняя поддержка в бытовом плане и в повседневной жизни, часто бывает недержание мочи, часто встречаются соматические сопутствующие заболевания (например, эпилепсия)	Около 1%

При изучении проблем взаимодействия специалиста и ребенка с умственной отсталостью необходимо понимание причин возникновения данной патологии. Современные исследователи перечисляют несколько этиологических факторов умственной отсталости общего, экзогенного характера, связанных с генетическими детерминантами здоровья: потребление алкоголя, алиментарный дисбаланс во время беременности, внутриутробная или перинатальная инфекция, акушерские осложнения, нарушения обмена веществ (например, гипотиреоз). Хромосомные аномалии обнаруживаются примерно в 20% случаев. Наряду с моногенетическими нарушениями доминантного или рецессивного наследования (около 30–40%) описаны также полигенетические нарушения [9]. В настоящее время известно 1222 первичных гена умственной отсталости, которые определенно клинически связаны с нарушением развития, и еще 1127 генов-предикторов с возможной ассоциацией с нарушениями интеллекта [1].

Необходимо отметить, что смертность у лиц, имеющих умственную отсталость в три-четыре раза выше, чем в общей популяции [5]. В исследовании, проведенном в Германии, было обнаружено, что данная патология снижает ожидаемую продолжительность жизни на 6–12 лет по сравнению с населением в целом: от 65 до 71 года по сравнению с 77 годами для мужчин, 70–73 года по сравнению с 82,5 годами для женщин [4]. Наиболее частыми причинами смерти являются респираторные заболевания (особенно пневмония), сердечно-сосудистые заболевания и онкология [4]. Помимо непредотвратимых, критических состояний, таких как мультиморбидность или нейродегенеративные заболевания, предотвратимые сопутствующие причины смерти включают аспирационную пневмонию (у лиц с нераспознанной дисфагией), травмы, отсутствие вакцинации и профилактической помощи [5].

Важным моментом в понимании проблем взаимодействия специалиста и лиц с интеллектуальными нарушениями, особенно несовершеннолетнего возраста, являются проблемы интерпретации имеющегося состояния. Нами обнаружена информация о трактовке болевого синдрома [3,7], которая может стать основополагающей при моделировании взаимоотношений педагог – ребенок инвалид (таблица 2).

Таблица 2

Возможная трактовка поведения лиц с интеллектуальными нарушениями, связанная с болевыми синдромами

Поведение	Возможные причины
Кувыркается и бросается на землю	Колики
Ударяет себя в лицо, плюется	Зубная боль, синусит, опоясывающий лишай
Возбуждение, самоповреждение	Кожный зуд
Потирает ухо	Отит
Отказ от еды	Боль в шее, зубная боль, фарингит, язва
Манипуляции в области половых органов	Инфекция мочевыводящих путей или другая инфекция
Срыгивает	Рефлюкс, ахалазия, желудочно-кишечные заболевания
Возбуждение, агрессия	Задержка мочи, переломы, другая острая и сильная боль
Крик	Перелом, другая травма

Индивиды с нарушениями интеллектуальной сферы зачастую не способны описать свои собственные симптомы и могут выражать свой дистресс или боль необычными способами [7]. Поэтому любое внезапное изменение модели поведения должно вызывать подозрение и позволить провести диагностическую оценку основного соматического заболевания и состояния на данный момент времени [3].

Заключение. Таким образом, особенности поведения и специфичность патологии лиц с интеллектуальными нарушениями связана как с медицинской, так и психологической, социальной составляющей педагогического процесса. Следовательно, для создания эффективного взаимодействия (контакта) специалистов и детей с интеллектуальными нарушениями необходимо использовать следующие рекомендации:

– учитывать нозологическую единицу болезни;

– ориентироваться на степень выраженности нарушений интеллекта;

– четко реагировать на любые изменения в поведении;

– при формировании обучающих программ любой направленности учитывать возможность развития осложнений, связанных с основным заболеванием;

– для лучшего понимания происходящих событий и правильного выполнения заданий при общении использовать короткие предложения;

– употреблять слова и формулировки, которые использует ребенок;

– использовать в качестве координаторов действий людей из ближайшего социального окружения;

– избегать проявлений любых негативных эмоций и иронического настроя в работе;

– включать в работу изображения и предметы, чтобы проиллюстрировать, что вы имеете в виду;

– использовать как можно больше демонстрационных моментов для понимания, что конкретно вы хотите, чтобы ребенок сделал.

Литература

1. Дробышева С.А., Седых Н.В. Коррекционно-оздоровительная методика оптимизации психофизического состояния старших школьников с легкой степенью умственной отсталости // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2019. – № 2 (28). – С. 72–77.

2. Стародубцев М.П., Сапсаева Т.В. Особенности физического воспитания студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов в условиях инновационной образовательной среды вуза // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2019. – № 4 (30). – С. 92–102.

3. de Winter CF, Jansen AA, Evenhuis HM. Physical conditions and challenging behaviour in people with intellectual disability: a systematic review. J Intellect Disabil Res. 2011;55:675–698.

4. Dieckmann F. Alter erleben. Lebensqualität und Lebenserwartung von Menschen mit geistiger Behinderung im Alter. In: Metzler H, editor. Kommunalverband für Jugend und Soziales. Stuttgart: 2013.

5. Glover G, Williams R, Heslop P, Oyinlola J, Grey J. Mortality in people with intellectual disabilities in England. J Intellect Disabil Res. 2017;61:62–74.

6. Sappok T. Diefenbacher A, editor. Die 4. Dimension: Erweiterung des bio-psycho-sozialen Krankheitsmodells um die emotionale Entwicklungskomponente bei Menschen mit geistiger Behinderung. Bielefeld: Bethel Verlag. 2017.

7. Sappok T, Sinzig J, Lehmkuhl G, Diefenbacher A. Berger M, editor. Kapitel 24: Intelligenzminderung Psychische Erkrankungen, Klinik und Therapie, München. Elsevier Urban & Fischer. (6) 2018.

8. WHO. ICD-11 for mortality and morbidity statistics (ICD-11 MMS) 2018 version. https://icd.who.int/browse11/l-m/en (last accessed on 26 February 2019) 2017.

9. Zweier C. Genetische Störungen Psychische Gesundheit bei intellektueller Entwicklungsstörung. Ein Lehrbuch für die Praxis. In: Sappok T, editor. Kohlhammer Verlag. Stuttgart: 2018. pp. 81–87.

References

1. Drobysheva S.A., Sedyh N.V. Korrekcionno-ozdorovitel'naya metodika optimizacii psihofizicheskogo sostoyaniya starshih shkol'nikov s legkoj stepen'yu um-stvennoj otstalosti // Fizicheskoe vospitanie i sportivnaya trenirovka. – 2019. – № 2 (28). – S. 72–77.

2. Starodubcev M.P., Sapsaeva T.V. Osobennosti fizicheskogo vospitaniya studentov s ogranichennymi vozmozhnostyami zdorov'ya i invalidov v usloviyah innovaci-onnoj obrazovatel'noj sredy vuza // Fizicheskoe vospitanie i sportivnaya trenirovka. – 2019. – № 4 (30). – S. 92–102.

3. de Winter CF, Jansen AA, Evenhuis HM. Physical conditions and challenging behaviour in people with intellectual disability: a systematic review. J Intellect Disabil Res. 2011;55:675–698.

4. Dieckmann F. Alter erleben. Lebensqualität und Lebenserwartung von Menschen mit geistiger Behinderung im Alter. In: Metzler H, editor. Kommunalverband für Jugend und Soziales. Stuttgart: 2013.

5. Glover G, Williams R, Heslop P, Oyinlola J, Grey J. Mortality in people with intel-lectual disabilities in England. J Intellect Disabil Res. 2017;61:62–74.

6. Sappok T. Diefenbacher A, editor. Die 4. Dimension: Erweiterung des bio-psychosozialen Krankheitsmodells um die emotionale Entwicklungskomponente bei Menschen mit geistiger Behinderung. Bielefeld: Bethel Verlag. 2017.

7. Sappok T, Sinzig J, Lehmkuhl G, Diefenbacher A. Berger M, editor. Kapitel 24: In-telligenzminderung Psychische Erkrankungen, Klinik und Therapie, München. Elsevier Urban & Fischer. (6) 2018.

8. WHO. ICD-11 for mortality and morbidity statistics (ICD-11 MMS) 2018 version. https://icd.who.int/browse11/l-m/en (last accessed on 26 February 2019) 2017.

9. Zweier C. Genetische Störungen Psychische Gesundheit bei intellektueller Entwick-lungsstörung. Ein Lehrbuch für die Praxis. In: Sappok T, editor. Kohlhammer Verlag. Stuttgart: 2018. pp. 81–87.

Контактная информация: gorbacheva_vika@list.ru

АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПСИХИЧЕСКОГО И ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Хаустова Е.Г., аспирант

Волгоградская государственная академия физической культуры, г. Волгоград

В данной статье рассматриваются вопросы, касающиеся коррекционной работы с детьми, которые имеют задержку психического развития (ЗПР). При выполнении данной деятельности возникают различные трудности, одной из которых является неразработанность единых принципов диагностирования, а также различные степени тяжести данных отклонений. Известно, что детские осмотры психиатра профилактического характера проводятся в 2 года, в 6 и 15 лет, что является недостаточным. При организации этой формы работы выявлять детей, которым необходимы комплексные меры коррекции, а также для получения образования, является очень сложной задачей. В данном материале выполнено подробное аналитическое исследование, где рассматривается развитие физической и психической сферы школьников младших классов, имеющих диагноз ЗПР. При выполнении анализа использовались такие показатели, как заключение психолого-медико-педагогической комиссии (ПМПК); индивидуальная программа реабилитации и абилитации (ИПРА); сравнение антропометрических данных школьников с нормами роста; информация, полученная в ходе диспансеризации учащихся, а также из медицинских карт учащихся. Предполагается, что полученные в результате проведенного исследования материалы могут послужить ориентиром для дальнейшего изучения данной проблемы.

Ключевые слова: задержка психического развития, младшие школьники, физическое развитие, психическое развитие, коррекция.

ANALYSIS OF MENTAL AND PHYSICAL DEVELOPMENT INDICATORS OF YOUNGER SCHOOLCHILDREN WITH MENTAL RETARDATION

Khaustova E.G., postgraduate student
Volgograd State Physical Education Academy, Volgograd

This article discusses issues related to correctional work with children who have mental retardation. When performing this activity, various difficulties arise, one of which is the lack of development of uniform principles of diagnosis, as well as different degrees of severity of these deviations. It is known, that children's examinations of a psychiatrist of a preventive nature are carried out at 2 years, 6 and 15 years, which is insufficient. When organizing this form of work, it is a very difficult task to identify children who need comprehensive correction measures, as well as to get an education. In this study, a detailed analytical study is carried out, which examines the development of the physical and mental sphere of primary school students with a diagnosis of mental retardation. When performing the analysis, such indicators were used as the conclusion of the psychological, medical and pedagogical commission; individual program of rehabilitation and habilitation; comparison of anthropometric data of schoolchildren with growth standards; information obtained during the medical examination of students, as well as from the medical records of students. It is assumed, that the materials obtained as a result of the study can serve as a guide for further study of this problem.

Keywords: mental retardation, junior schoolchildren, physical development, mental development, correction.

Введение. Задержка психического развития у детей существенно влияет на их школьную успеваемость. Проблема школьного образования значительно усугубляется постоянно увеличивающимся количеством детей с данным диагнозом, а также значительным диапазоном неоднородности рассматриваемого нарушения, при этом необходимо учитывать то, что еще не разработаны единые принципы диагностирования ЗПР [1, 2]. При данных сложившихся обстоятельствах выбор соответствующих (адекватных) программ для осуществления школьного образования детей с диагнозом ЗПР становится практически малоэффективно реализуемым. Адаптивная физическая культура на сегодняшний день имеет достаточно большой потенциал разработанных средств, форм и методов, которые могут способствовать созданию условий для формирования необходимых адаптационных механизмов у детей с ЗПР к реальным условиям жизни. Результаты исследований, проводимые И.В. Макаровым [1], указывают на то, что пик выявляемости ЗПР приходится на возраст 7–10 лет. В этом возрастном диапазоне эф-

фективно осуществлять коррекцию достаточно поздно, вне зависимости от выбранных комплексов мер. Исходя из этого, специалисту, занимающемуся с данной категорией детей, необходимо достаточно оперативно собрать информацию о показателях развития физической и психической сферы младших школьников с задержкой психического развития. При таком подходе создается возможность эффективно организовывать и строить процесс коррекции детей с ЗПР.

Цель исследования. Проанализировать полученную информацию о показателях психофизического развития младших школьников с ЗПР с целью определить имеющиеся потенциальные возможности, а также факторы рисков при занятиях адаптивной физической культурой.

Методы исследования. При изучении уровня здоровья, а также уровня психофизического развития младших школьников с ЗПР нами использовались следующие методы: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, методы оценки физического развития, математический метод.

Результаты исследования и их обсуждение. Исследование осуществлялось в школах города Волгограда в 2019–2020 учебном году с учащимися 3-х классов в возрасте 9–10 лет, имеющими статус «Ребенок с ОВЗ» по результатам заключений ПМПК или «Ребенок-инвалид» на основании справок, выданных бюро медико-социальной экспертизы (МСЭ), в количестве 80 человек (40 девочек и 40 мальчиков).

1. Анализировалась информация, полученная от ПМПК, МСЭ и ИПРА. Эти данные позволяют определить основные особенности ребенка для определения необходимых условий получения образования.

Полученные результаты. После проведённого анализа установлено, что наибольшее количество детей, а именно 67,5%, относится к варианту обучения 7.1, при этом 82,5% составляют девочки (33 школьницы) и 52,5% мальчики (21 школьник). Данная группа характеризуется максимально приближенной по физическим и психическим показателям к возрастной норме. Данный факт обеспечивает выполнение требований начального общего образования (НОО) обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), а также позволяет им получить образование, которое будет в полной мере соответствовать образованию обучающихся, не имеющих ограничений по возможностям здоровья, в тот же период обучения (1-4-е классы) [5].

Вариант 7.2 составляет 32,5% (26 младших школьников), при этом 17,5% составляют девочки (7 школьниц) и 47,5% мальчики (19 школьников), в данной категории отмечается уровень развития немного ниже возрастной нормы [5].

Больше всего – 41% младших школьников с ЗПР относятся к классу МКБ F82, в этой категории наблюдаются дети, имеющие такие специфические расстройства, которые в развитии моторной функции снижают возможность положительного развития моторной координации. При этом данный вид расстройства выражается не только нарушениями интеллектуальной сферы ребенка, но и неврологическими нарушениями врожденного или приобретенного характера [1].

20% младших школьников с ЗПР относятся к классу Международной классификации болезней (МКБ) F80. У данных детей наблюдаются специфические нарушения, которые затрудняют формирование речевых и языковых навыков на ранних стадиях развития [5].

Приблизительно поровну распределились младшие школьники с ЗПР, которые относятся к классу МКБ F83 и МКБ F81. Школьники группы МКБ F83 имеют смешанные специфические расстройства психологического развития – здесь имеются нарушения специфического характера, которые отражаются на развитии речи и языка, а также учебных навыков и моторики. У детей данной группы наблюдаются дефекты, которые имеют выраженность в одинаковой степени. Данный фактор затрудняет определить среди них основной диагноз, здесь всего 16% детей.

Школьники группы МКБ F81 характеризуются нарушениями нормальных показателей для приобретения учебных навыков уже на ранних стадиях развития, данная группа – 14% [2]. Оставшиеся 9% школьников младших классов с ЗПР имеют другие расстройства психологического развития, относящиеся к категории F88.

2. Выполнялось оценивание физического развития. На данном этапе измерялись масса тела, длина тела ребенка, расчет ИМТ (индекс массы тела), данные показатели сравнивались с показателями, отражающими нормы роста, с использованием программы ВОЗ Anthro для ПК, версия 3, 2009 г.: программное средство для оценки роста и развития детей во всем мире. Женева: ВОЗ, 2009 г. (http://who.int/childgrowth/software/en/) [3].

Таблица 1

Оценка физического развития младших школьников с ЗПР

Оценка физического развития	**Девочки,** *n=40*	**Мальчики,** *n=40*	**Всего,** *n=80*
Физическое развитие нормальное	27 (67,5%)	32 (80%)	59 (74%)
Физическое развитие с нарушениями	13 (32,5%)	8 (20%)	21 (26%)

Полученные результаты. Физическое развитие, которое можно охарактеризовать как нормальное, имеют 74% школьников младших классов с ЗПР. Этот факт создает существенные предпосылки, позволяющие сформировать у детей с ЗПР нормальные показатели физической подготовленности, при условии грамотно организованных занятий адаптивной физической культурой.

3. На основании данных, полученных при диспансеризации, а также изучения медицинских карт учащихся, анализировались следующие критерии:

– состояние здоровья у школьников младших классов с ЗПР;

– наличие заболеваний у школьников младших классов с ЗПР.

По окончании выполнения данной работы было выполнено распределение детей с ЗПР по группам здоровья.

Таблица 2

Распределение по группам здоровья младших школьников с ЗПР

Группа здоровья	**Девочки,** *n=40*	**Мальчики,** *n=40*	**Всего,** *n=80*
II	31 (77,5%)	35 (87,5%)	66 (82,5%)
IIА	1 (2,5%)	0	1 (1%)
IIБ	5 (12,5%)	2 (5%)	7 (9%)
III	2 (5%)	3 (7,5%)	5 (6%)
IV	1 (2,5%)	0	1 (1%)

Количество школьников, которые составляют II группу здоровья – 92,5%, это основная часть детей данной категории. Количество школьников, которые составляют III группу здоровья – 6%, школьников младших классов данной категории IV группы здоровья – 1%. У всех детей наблюдаются различные заболевания, при этом у одного ребенка может быть выявлено сразу несколько диагнозов.

Самая большая группа детей с заболеваниями, связанными с нарушением осанки, она составляет 13 человек. На втором месте следует диагноз – ложная хорда левого желудочка. Как известно, главным фактором такой аномалии является генетическая предрасположенность, также медики не исключают и другие причины возникновения этого заболевания, сюда можно отнести такие, как употребление алкоголя, курение табака, неправильное питание и т.д. Также отмечено, что очень распространенными нарушениями у данной категории детей являются нарушения формы стопы.

4. Для допуска детей к занятиям физической культурой по результатам оценивания клинико-экспертной комиссии (КЭК), с целью дальнейшего соответствующего планирования нагрузки формировались следующие медицинские группы: основная, подготовительная медицинская группа, специальная «А».

Таблица 3

Медицинские группы для занятий физической культурой младших школьников с ЗПР

Медицинская группа	**Девочки,** *n=40*	**Мальчики,** *n=40*	**Всего,** *n=80*
Основная	34 (85%)	35 (88%)	69 (86%)
Подготовительная	3 (7,5%)	4 (10%)	7 (9%)
Специальная «А»	3 (7,7%)	1 (2%)	4 (5%)

Полученные результаты. К основной медицинской группе относится 86% школьников младших классов с диагнозом ЗПР. У школьников этой группы отсутствуют отклонения в физическом развитии [3]. Подготовительную медицинскую группу составляют 7% школьников младших классов с ЗПР. У детей данной группы наблюдаются нарушения морфофункционального характера, а также низкий уровень физической подготовленности [5].

К специальной медицинской группе относится 4% младших школьников с ЗПР. Здесь наблюдаются нарушения здоровья хронической формы.

Заключение. На основании проделанной нами работы исследовательского характера установлено, что в настоящее время в современной Международной классификации болезней «МКБ 10» отсутствует такой диагноз, как ЗПР. На основании приказа Министерства здравоохранения Российской Федерации от 10 августа 2017 г. N 514н "О Порядке проведения профилактических медицинских осмотров несовершеннолетних" детским психиатром проводится осмотр в 2 года, затем в 6 лет, и только уже в 15 лет проводит осмотр психиатр подростковый, что является недостаточным. При таком подходе диагностировать у ребенка нарушения для дальнейшей коррекции, в том числе в сфере образования, является очень трудно разрешимой задачей. В итоге у специалистов, которые занимаются с детьми, имеющими такие нарушения, как ЗПР, отсутствует своевременная и достоверная информация, что, соответственно, не позволяет своевременно выполнять коррекционную работу по устранению отставания в психофизическом развитии школьников младших классов с ЗПР.

Литература

1. Емелина Д.А., Макаров И.В. Задержки психического развития у детей (аналитический обзор) // Обозрение психиатрии и медицинской психологии. – 2018. – № 1. – С. 4–12.

2. Максимова С.Ю., Скрябина И.Д. Педагогическое взаимодействие как важная составляющая адаптивного физического воспитания дошкольников с задержкой психи-

ческого развития // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2019. – № 1 (27). – С. 143–149.

3. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 10 августа 2017 г. N 514н "О Порядке проведения профилактических медицинских осмотров несовершеннолетних" (с изменениями и дополнениями).

4. Филиппова Н.В., Барыльник Ю.Б., Исмайлова А.С. Современный взгляд на задержку психического развития // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2015. – № 10 (часть 2). – С. 256–262.

5. Хаустова Е.Г., Мартынов А.А. Диагностика психического состояния младших школьников с задержкой психического развития в адаптивной физической культуре // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 8 (186). – С. 393–397.

References

1. Emelina D.A., Makarov I.V. Zaderzhki psixicheskogo razvitiya u detej (analiticheskij obzor) // Obozrenie psixiatrii i medicinskoj psixologii – 2018. – № 1. – S. 4–12.

2. Maksimova S.Yu., Skryabina I.D. Pedagogicheskoe vzaimodejstvie kak vazhnaya sostavlyayushhaya adaptivnogo fizicheskogo vospitaniya doshkol`nikov s zaderzhkoj psixicheskogo razvitiya // Fizicheskoe vospitanie i sportivnaya trenirovka. – 2019. – № 1 (27). – S. 143–149.

3. Prikaz Ministerstva zdravooxraneniya RF ot 10 avgusta 2017 g. N 514n "O Poryadke provedeniya profilakticheskix medicinskix osmotrov nesovershennoletnix" (s izmeneniyami i dopolneniyami).

4. Filippova N.V., Bary`l`nik Yu.B., Ismajlova A.S. Sovremenny`j vzglyad na zaderzhku psixicheskogo razvitiya // Mezhdunarodny`j zhurnal prikladny`x i fundamental`ny`x issledovanij. – 2015. – № 10 (chast` 2). – S. 256–262.

5. Xaustova E.G., Marty`nov A.A. Diagnostika psixicheskogo sostoyaniya mladshix shkol`nikov s zaderzhkoj psixicheskogo razvitiya v adaptivnoj fizicheskoj kul`ture // Ucheny`e zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. – 2020. – № 8 (186). – S. 393–397.

Контактная информация: elenahaustova.381@mail.ru

МЕНЕДЖМЕНТ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

ИННОВАЦИОННЫЕ СПОСОБЫ И МЕТОДЫ УПРАВЛЕНИЯ ПЕРСОНАЛОМ СПОРТИВНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

Калиниченко И.В., студент

Безнебеева А.М., кандидат экономических наук, доцент

Кириллова И.А., кандидат педагогических наук, доцент

Волгоградская государственная академия физической культуры, г. Волгоград

Данная статья посвящена механизму управления персоналом как одному из важнейших элементов эффективного функционирования хозяйственных подразделений, в том числе спортивных организаций. Статья отражает актуальность изучаемой темы, традиционные методы управления персоналом, а также инновационные подходы к управлению персоналом. В настоящее время все большее внимание уделяется кадровому потенциалу хозяйствующих субъектов. Грамотное управление имеющимися людскими ресурсами позволяет каждой компании повысить свою конкурентоспособность, снизить затраты и тем самым повысить эффективность ее функционирования. Инновационные методы управления персоналом включают: лизинг персонала, аутсорсинг и аутстаффинг персонала. Инновационные подходы к управлению персоналом становятся все более актуальными и доказывают свою эффективность.

Ключевые слова: инновации, управление персоналом, лизинг персонала, аутсорсинг персонала, аутстаффинг персонала.

INNOVATIVE WAYS AND METHODS OF PERSONNEL MANAGEMENT OF SPORTS ORGANIZATION

Kalinichenko I.V., student

Beznebeeva A.M., PhD in Economic sciences, Associate Professor

Kirillova I.A., PhD in Pedagogic sciences, Associate Professor

Volgograd State Physical Education Academy, Volgograd

This article is devoted to the personnel management mechanism, as one of the most important elements of the effective functioning of business entities, including a sports organization. The article reflects the relevance of the studied issue, traditional methods of personnel management, as well as innovative approaches to personnel management. Currently, more and more attention is paid to the personnel potential of the business entity. Proper management of the available personnel potential allows the business entity to increase its competitiveness, reduce costs and, as a result, increase the efficiency of its functioning. Among the innovative methods of personnel management are presented such as: staff leasing, outsourcing and personnel outstaffing. Innovative approaches to personnel management are becoming increasingly relevant and prove their effectiveness.

Keywords: innovation, personnel management, staff leasing, personnel outsourcing, personnel outstaffing.

Введение. Эффективное управление кадровыми ресурсами – очень важная стратегическая задача для функционирования компаний любой отрасли, любой формы собственности, любого вида деятельности. Современные реалии диктуют свои требования. Инновационные процессы, так активно внедряемые во все сферы рыночной экономики, не оставляют без внимания и кадровую сферу. Персонал современных компаний должен своевременно и адекватно реагировать на все изменения, охватывающие производственные процессы. А качественное управление таки персоналом становится ключевой задачей современных менеджеров.

Цель исследования: проанализировать имеющиеся традиционные и инновационные методы управления персоналом и возможность их применения в спортивной организации.

Суть механизма управления персоналом заключается в том, что люди рассматриваются как основной ресурс и конкурентное преимущество компании. Этот ресурс должен быть правильно управляем, мотивирован, эффективно работать и развиваться, ориентируясь на стратегические проблемы, с которыми сталкивается компания. Управление персоналом всегда является комплексной деятельностью и воздействует на отдельных лиц или рабочие группы с целью создания оптимальных условий для активной, сознательной и творческой работы, направленной на высокие результаты.

Оценить эффективность использования кадровых ресурсов в организации можно, оценив насколько полно использован потенциал каждого сотрудника. Механизм управления кадровыми ресурсами должен быть неразрывно связан со всеми управлен-

ческими процессами в организации. Важно, чтобы руководители каждого уровня были вовлечены и активно участвовали в управлении кадровыми ресурсами. Все эти проблемы актуальны и злободневны в управлении кадровыми ресурсами спортивных организаций.

В контексте вышеуказанного формируется понятие "эффективный механизм управления персоналом спортивной организации", которое всегда подразумевает объединение практических и теоретических подходов с основной стратегией развития спортивной организации. Для этого необходимо внедрять планирование и управление кадровыми ресурсами в основной процесс планирования деятельности организации [5].

Персонал организации – один из самых сложных объектов управления. Люди сами могут принимать решения и оценивать требования, предъявляемые к ним. Но при этом персонал – это команда, каждый член которой имеет свои собственные интересы, предпочтения и желания и очень чутко реагирует на управленческое влияние. Современные концепции управления персоналом основаны на признании растущей важности личности, на изучении его мотивации, способности правильно ее формировать и адаптировать в соответствии со стратегическими целями, стоящими перед компанией. Несмотря на то, что с точки зрения руководства основной целью компании является получение прибыли, современная теория и практика управления персоналом уделяют значительное внимание необходимости удовлетворения не только материальных, но и социальных потребностей сотрудников [5].

Методы управления персоналом – это методы воздействия на коллективы и отдельных работников, позволяющие координировать их деятельность во время работы организации. Управление кадровыми ресурсами должно основываться на принципах системного подхода и анализа, то есть на охвате всего кадрового состава компании и объединении конкретных решений с учетом их влияния на всю производственную систему в целом. Современная политика управления персоналом обеспечивает использование стандартных методов управления и инновационных. Давайте разберемся с каждой категорией в деталях.

Стандартные методы применимы для эффективного управления организацией и, в частности, персоналом компании. В целом стандартные методы делятся на: административные, экономические, социально-психологические (рисунок). Кроме того, в каждой организации используются специальные частные методы, которые учитывают ее обычаи и традиции.

Рисунок. Стандартные методы управления персоналом

Остановимся на каждой группе методов в отдельности.

Административные методы основаны на использовании норм и нормативов при управлении кадровыми ресурсами.

Данная группа методов опирается на:

– четкий регламент в работе (разработка графиков работы персонала, распределение задач между структурными подразделениями, соблюдение положений);

– разработку системы норм и нормативов, опирающихся на стандарты;

– формирование прочной методической и инструкционной базы.

Экономические методы управления кадровыми ресурсами базируются на использовании в повседневной деятельности организации основных материальных благ для работников. Главным стимулом для работников выступает заработная плата. Также широко распространены и часто применяются такие материальные стимулы, как льготы, бонусы, премии, единовременные выплаты, дополнительные выплаты и другие. Но при всем при этом нельзя забывать и об окупаемости использования экономических методов, т.е. эффективность от применения данных механизмов стимулирования должна быть положительной [9].

Социально-психологические методы на сегодняшний день самые востребованные. Они основаны на психологическом воздействии на каждого сотрудника, а также на социологическом воздействии – при работе с коллективом в целом. Эта группа ме-

тодов позволяет распределять роли между сотрудниками в зависимости от их интересов, характеров и способностей каждого. Мотивация помогает в разрешении производственных конфликтов, установлении прочных коммуникационных связей и тесном сотрудничестве между управленческими структурами и подчиненными.

Но наряду со стандартными методами, все большую популярность приобретают инновационные методы управления кадровыми ресурсами. Давайте обратимся к небольшой исторической справке. На Западе в 60-е годы XX века появилась прогрессивная теория человеческого капитала, которая изменила роль кадровых ресурсов в производственном процессе и перераспределила акценты в их появлении и воспроизводстве. Инновационные технологии в области управления кадровыми ресурсами начали активно применяться за рубежом в начале двадцатого века. Только спустя более 90 лет похожие подходы нашли свое применение в отечественных компаниях [2]. При переходе к рыночной экономике изменился и механизм конкуренции между предприятиями. С материальной ориентации она переместилась в сферу конкуренции за кадровые ресурсы – их знания и опыт. Именно поэтому инновации в области управления кадровыми ресурсами стали важным фактором коммерческого успеха. Управленческие инновации в сфере корпоративной этики играют столь же важную роль, как и технологические инновации. Эффективные концепции управления кадровыми ресурсами способствуют укреплению позиций организации на рынке [3].

Все компании стремятся в управленческой деятельности разработать систему, в которой все сотрудники могут максимально использовать свои навыки и таланты, в полной мере раскрыть свой интеллектуальный потенциал и повысить производительность труда. Инновационная политика управления меняет структуру и требования к квалификации и навыкам сотрудников. Для организации эффективной политики используются инновационные методы управления кадровыми ресурсами, основанные на соответствующих принципах управления [2]. Наиболее часто встречающиеся из них: лизинг персонала, аутсорсинг персонала, аутстаффинг персонала.

Лизинг персонала (кадровый лизинг). Услуга «лизинг персонала» – это относительно новая услуга в сфере кадрового обеспечения, но, как показывает практика, ее внедрение необходимо и экономически обосновано. Лизинг сотрудников в современном мире является одним из самых популярных сервисов в России, Европе, США и других странах. Например, в Европе и США лизинг персонала составляет до 90% от штатного персонала организации. Кадровый лизинг рассматривается как форма временного или срочного привлечения внешнего персонала. К кадровому лизингу обра-

щаются, когда возникает несоответствие между фактическим наличием сотрудников и реальными потребностями организации в них. Такое несоответствие можно исправить, разработав и реализовав конкретную программу по привлечению, обучению и продвижению персонала. Но на это потребуется время и дополнительные финансовые ресурсы, что в конечном итоге будет затратно для компании как по времени, так и финансово. Совершенно справедливо возникает альтернатива – привлекать необходимые кадровые ресурсы посредством кадрового лизинга [6].

В современной реальности рынок предлагает два типа услуг в области кадрового лизинга: временное использование отдельных специалистов или формирование штата организации. В первом случае предполагается краткосрочная аренда сотрудников. Второй вариант предусматривает перевод арендованных сотрудников в собственный штат организации. В нашей стране развивается кадровый лизинг следующих категорий персонала: офисный персонал, персонал подразделений продаж, технический персонал, рабочие [3]. Однозначно, все сделки в рамках лизинга кадровых ресурсов должны осуществляться легально, в соответствии с действующим законодательством. И это основной постулат в работе кадровых агентств, которые дорожат своей репутацией и несут обязательства перед специалистами, переданными по лизингу.

Трудовое законодательство Российской Федерации не предусматривает лизинговых отношений в сфере трудоустройства рабочей силы. Так, проблемными являются вопросы урегулирования приобретения производственных травм специалистами по лизингу при выполнении поставленных задач, а также использование ими товарных и материальных ценностей [8].

Как уже было сказано, развитию лизинга кадровых ресурсов мешает завуалированность подавляющего большинства компаний, когда любая информация считается конфиденциальной.

Но, несмотря ни на что, кадровый лизинг уже появляется в России. За ним стоит хорошее будущее, поскольку он позволит многим компаниям осознанно подходить к вопросу оптимального использования персонала в своей деятельности [1].

Лизинг используется главным образом для найма обслуживающего персонала путем подбора необходимого персонала через кадровые агентства: сезонных работников; горничных, нянь; специалистов для разовых заказов.

Кадровый лизинг имеет ряд преимуществ: оптимизация экономической деятельности предприятия; отмена обязательств по трудовым спорам; снижение нагрузки на

сотрудников отдела кадров и бухгалтерии; упразднение возможных рисков по страхованию персонала.

Но есть и недостатки у данной услуги: низкая мотивация персонала из лизингового резерва; неспособность напрямую повлиять на предлагаемый персонал; возможное скрытое качество услуг; невыполнение услуг по различным причинам [6].

Аутсорсинг персонала. Данный термин происходит от английского слова outsoursing, что означает «внешний источник» и заключается в привлечении сторонних сотрудников для достижения определенных целей без введения их в штат. Аутсорсинг не подразумевает физическое перемещение персонала из одной организации в другую, изменение фактического места работы для сотрудника, поскольку сам договор аутсорсинга регулирует передачу не самого работника, а производственного процесса или отдельной его функции. Основная цель аутсорсинга персонала – освободить скрытые трудовые резервы и возможности для развития новых направлений деятельности или сосредоточиться на проблемных областях, требующих дополнительных усилий [4].

Чаще всего аутсорсинг задействуют для выполнения неосновных видов деятельности компании. В нашей стране это, как правило, вспомогательные виды деятельности: юридическое сопровождение; ведение бухгалтерского учета и кадровое делопроизводство; уборка и обеспечение офисной жизнедеятельности; услуги по переводу; транспорт и логистика; реклама; техническая поддержка информационной инфраструктуры и функционирования компьютерных сетей; обеспечение вопросов безопасности.

К аутсорсингу прибегают в том случае, когда работа специалиста не требует полной занятости, может быть выполнена в удобное для работника время, и обеспечивается эффективная оплата труда в зависимости от объема оказанных услуг.

Специалист аутсорсинговой компании, как правило, не имеет нормированного графика и должен лишь выполнять поставленные задачи.

Преимущества кадрового аутсорсинга: оптимизация деятельности организации в различных областях; отмена обязательств по трудовым спорам; снижение нагрузки на сотрудников отдела кадров и бухгалтерии; упразднение возможных рисков по страхованию персонала; позволяет получать услуги более высокого качества и/или дешевле; повышает инновационность предприятия за счет сотрудничества и партнерства с поставщиками мирового уровня с большим интеллектуальным потенциалом и богатым инновационным опытом; обеспечивает большую гибкость в случае внезапного изменения рыночной ситуации или предпочтений потребителей: проще и дешевле найти новых поставщиков с необходимыми навыками и ресурсами, чем перестроить внутрен-

нюю деятельность компании, устраняя некоторые мощности и ресурсы и создавая новые; ускоряет приобретение ресурсов и навыков; дает возможность сосредоточиться на операциях, которые эффективно выполняются силами компаний и тех, которые стратегически целесообразны, и т.д.

К недостаткам кадрового аутсорсинга относятся: низкая мотивация сотрудников аутсорсинговой компании; неспособность напрямую влиять на персонал аутсорсинговой компании; возможное скрытое качество услуг; срыв услуг по различным причинам и т.д. [7].

Аутстаффинг персонала. Outstaffing (в переводе с английского означает "выведение персонала за штат") является формой оказания услуг заказчику путем предоставления определенного количества сотрудников, роль которых заключается в оказании услуг или выполнении работ, заранее обозначенных договором. Синонимами аутстаффинга являются такие категории, как заемный труд, аренда или лизинг персонала.

На сегодняшний день существует две разновидности аутстаффинга:

1. Привлечение новых сотрудников.

2. Вовлечение персонала, являющегося штатным, в новые сферы деятельности.

Первый вариант заключается в том, что компания привлекает работников, хорошо информированных о необходимой деятельности и способных выполнять задачи на предприятии-заказчике. Такой механизм используется для снижения налогового бремени и уменьшения собственного штата. Таким образом, благодаря аустаффингу персонала заказчик может полностью отказаться от кадровой службы, так как задача подбора персонала лежит исключительно на плечах третьей компании. Аустаффинг является единственным эффективным способом организовать работу сезонных компаний.

Второй вариант заключается во внутреннем перераспределении имеющегося кадрового резерва компании для оптимизации деятельности. Применяется в рамках работы крупных холдингов, где временное отсутствие сотрудников было бы обосновано и удобно как для работодателя, так и для самого работника. Есть случаи, когда аустаффинг используется в качестве временного механизма, чтобы снизить расходы и при этом сохранить квалифицированный персонал. Аутстаффинговые компании предоставляют своих сотрудников сторонним организациям на срок от 9 месяцев. Одна из особенностей такой формы привлечения персонала заключается в том, что сотрудники остаются юридически оформленными на компанию – аутстаффера. С компанией-заказчиком заключается временный договор, по которому компания обязуется выплатить согласованную сумму после прекращения работ.

Лизинг сотрудников в некотором роде можно назвать одним из видов аутстаффинга, за исключением одного: при лизинге одной из сторон выступают кадровые агентства, которые подбирают своих работников самостоятельно, а не принимают выведенных за штат сотрудников других предприятий. А в качестве второй стороны выступают различные компании, которым нужны временные работники [8].

Заключение. Опираясь на представленные результаты исследования, следует отметить, что одной из движущих сил эффективного развития и функционирования спортивной организации является ее кадровый потенциал, ее сотрудники. А грамотный и современный подход к управлению персоналом позволяет организации своевременно и безболезненно адаптироваться к изменяющимся условиям. Этому способствуют как традиционные, так и получающие в настоящее время все большее распространение инновационные методы управления кадровыми ресурсами.

Литература

1. Акбулатова А.М. Основные направления совершенствования кадровой политики // Аллея Науки. – 2018. – № 1 (17). – С. 1–4.

2. Бабаян Э.А., Габриелян Б.В. Пути повышения эффективности кадровой стратегии // Аллея Науки. – 2018. – № 9 (25). – С. 128–133.

3. Верна В.В. Управление персоналом организации как основополагающий фактор ее устойчивого развития // Успехи современной науки. – 2017. – Т. 3. – № 1. – С. 171–173.

4. Дегтяренко Е.А., Труфанова Д.О., Рой В.И. Управление персоналом как ключевая роль в развитии бизнеса предприятия // Новая наука: Стратегии и векторы развития. – 2017. – Т. 1. – № 4. – С. 71–74.

5. Дергачев В.Д. Современные тенденции управления персоналом // Современные проблемы и тенденции развития экономики и управления. – 2017. – №2. – С. 105–107.

6. Инновации в управлении персоналом [Электронный ресурс] //Официальный сайт Директор по персоналу. – 2020. Режим доступа: http://www. hr-director.ru/ (дата обращения 19.01.2021).

7. Конова И.В., Шадская И.Г. Совершенствование технологий отбора и оценки персонала в современных организациях // Новое поколение. – 2017. – № 14-2 (4). – С. 249–254.

8. Кязимов К. Г. Управление персоналом. Профессиональное обучение и развитие. – М.: Юрайт, 2019. – 202 с.

9. Управление персоналом на предприятии: социально-психологические проблемы. Тренинг персонала / Беляев М.К. [и др.]. – Волгоград: ВолгГАСУ, 2014. – 210 с.

References

1. Akbulatova A.M. Osnovny`e napravleniya sovershenstvovaniya kadrovoj politiki // Alleya Nauki. – 2018. – № 1 (17). – S. 1–4.

2. Babayan E`.A., Gabrielyan B.V. Puti povy`sheniya e`ffektivnosti kadrovoj strategii // Alleya Nauki. – 2018. – № 9 (25). – S. 128–133.

3. Verna V.V. Upravlenie personalom organizacii kak osnovopolagayushhij faktor ee ustojchivogo razvitiya // Uspexi sovremennoj nauki. – 2017. – T. 3. – № 1. – S. 171–173.

4. Degtyarenko E.A., Trufanova D.O., Roj V.I. Upravlenie personalom kak klyuchevaya rol` v razvitii biznesa predpriyatiya // Novaya nauka: Strategii i vektory` razvitiya. – 2017. – T. 1. – № 4. – S. 71–74.

5. Dergachev V.D. Sovremenny`e tendencii upravleniya personalom // Sovremenny`e problemy` i tendencii razvitiya e`konomiki i upravleniya. – 2017. – №2. – S. 105–107.

6. Innovacii v upravlenii personalom [E`lektronny`j resurs] //Oficial`ny`j sajt Direktor po personalu. – 2020. Rezhim dostupa: http://www. hr-director.ru/ (data obrashheniya 19.01.2021).

7. Konova I.V., Shadskaya I.G. Sovershenstvovanie texnologij otbora i ocenki personala v sovremenny`x organizaciyax // Novoe pokolenie. – 2017. – № 14-2 (4). – S. 249–254.

8. Kyazimov K. G. Upravlenie personalom. Professional`noe obuchenie i razvitie. – M.: Yurajt, 2019. – 202 s.

9. Upravlenie personalom na predpriyatii: social`no-psixologicheskie problemy`. Trening personala / Belyaev M.K. [i dr.]. – Volgograd: VolgGASU, 2014. – 210 s.

Контактная информация: beznebeeva@bk.ru

МОДЕЛЬ ФОРМИРОВАНИЯ ИМИДЖА ОРГАНИЗАЦИИ В ИНДУСТРИИ СПОРТА

Колесникова Д.В., студент
Бондаренко М.П., кандидат экономических наук, доцент
Волгоградская государственная академия физической культуры, г. Волгоград

В данной статье представлены результаты разработки модели формирования имиджа предприятия в индустрии спорта на примере МАУ «СШ» № 3 в г. Волжский. На основе анализа общедоступных научно-педагогических источников, раскрывающих основные проблемы по формированию имиджа организаций, работающих в сфере услуг, а также по итогам проведенного эксперимента мы пришли к выводу о необходимости разработки модели формирования имиджа МАУ «СШ» № 3 в г. Волжский. Раскрыты наиболее значимые компоненты в формировании имиджа организации нематериальной сферы производства. Представлен детальный анализ внешних и внутренних условий, оказывающих влияние на формирование в сознании потенциальных потребителей положительного имиджа. Итог исследования представлен в виде практических рекомендаций по реализации модели формирования имиджа спортивной организации.

Ключевые слова: спорт, имидж, спортивная организация.

MODELS OF A COMPANY IMAGE DEVELOPMENT IN SPORTS INDUSTRY

Kolesnikova D.V., student
Bondarenko M.P., PhD in Economic sciences, Associate Professor
Volgograd State Physical Education Academy, Volgograd

This article presents the results of the model development for the formation of enterprise image in the sports industry through the example of MAI «Sports School» № 3 in Volzhskiy. Based on the analysis of available scientific and pedagogical sources revealing the main problems of image development of organizations working in the field of services, as well as on the results of the experiment, we came to the conclusion that it is necessary to develop a model for image development of MAI «Sport School» № 3 in Volzhskiy. The most significant components in the image development of the organization of the intangible sphere

of production are revealed. A detailed analysis of the external and internal conditions, influencing on a positive image development in the minds of potential consumers, is presented. The result of the study is presented in the form of practical recommendations for the implementation of a model for the image development of a sports organization.

Keywords: sport, image, sports organization.

Введение. Для успешного функционирования спортивной организации, как и любой другой, работающей в сфере услуг, необходимо сформировать в сознании потенциальных потребителей определенный образ, четко отвечающий на основные вопросы потребителя: что даст мне данная организация и как она может удовлетворить мои потребности.

Для реализации выше заявленных требований в формируемой нами модели мы планируем выделить следующие структурные компоненты:

– однозначно определить субъект имиджа, который будет выступать единственным ядром данной модели;

– четко обозначить цель формирования имиджа – правильно сформированная подразумевает полное нахождение ответов на поставленные потребителями вопросы;

– отразить алгоритм построения предлагаемой модели по формированию имиджа для спортивной организации через принципы, реализующие поставленные задачи;

– учитывая специфичность деятельности субъекта исследования, определить особенности в условиях формирующего нашей моделью имиджа;

– для четкой структуризации определить необходимые компоненты, изменение или корректировка которых будет оказывать наиболее быстрое и необходимое изменение в имидже спортивной организации в зависимости от факторов, оказывающих на тот момент влияние;

– определить ожидаемый результат.

Учитывая специфичность деятельности анализируемой организации, а также возможность в дальнейшем применения разрабатываемой модели в работе других организаций нематериальной сферы производства, мы описали специфику всех компонентов модели.

Субъектом формирования имиджа в нашем исследовании выступает МАУ «СШ» № 3 в г. Волжский.

Для реализации поставленной цели в структуре выстраиваемой нами модели наиболее важным и значимым представляется формирование в сознании потребителей

определенного образа, исключительно положительной направленности, ранее не сформированного и даже несуществующего, но необходимого состояния среды, которое являлось бы разрешением поставленной нами проблемы.

Можно сказать, что предлагаемая нами модель будет не только выступать главным инструментом реализации ее цели, но и за счет наполняемых ее компонентов, возможности их быстрой корректировки, будет динамично меняться под возникшие факторы внешней и внутренней среды спортивной организации. Поэтому целью проделанной нами работы выступает формирование положительного имиджа МАУ «СШ» № 3.

Проведенное исследование было выполнено в три этапа.

Первый этап – теоретико-методологический (2018 г.).

На первом этапе был проведен анализ литературных источников по имиджу организаций, работающих в нематериальной сфере производства. Главной задачей явилось определение степени научной разработанности исследуемой проблемы. Также проанализирован опыт работы МАУ «СШ» № 3 по взаимодействию со средствами массовой информации до 2018 года [5] и опыт работы других образовательных организаций по формированию имиджа средствами массовой информации.

Далее была определена методологическая составляющая проблемы, составлена программа исследования, определены исходные параметры деятельности МАУ «СШ» № 3 и методы исследования.

Второй этап – опытно-экспериментально-апробационный (2018–2019 гг.).

Главной задачей второго этапа являлись детальная разработка, апробация и корректировка предлагаемой нами модели взаимодействия со средствами массовой информации, направленной на создание имиджа спортивной организации. Специфичность и особенность модели выражается в том, что ее работа основана на принципах обусловленности и личностного подхода, учета групповых и общественных интересов всех участников, всех заинтересованных групп в работе спортивной организации. Обработка, проверка и систематизация полученных результатов (проведение формирующего и контрольного этапов эксперимента).

Третий этап – заключительно-обобщающий (2020 г.).

По результатам проведенного исследования была проанализирована эффективность результатов опытно-поисковой работы. Также был проведен всесторонний анализ, обобщение, систематизация результатов опытно-экспериментальной работы.

Результаты исследования и их обсуждение.

1. Основные принципы модели формирования имиджа спортивной организации.

В основе разрабатываемой нами модели лежат принципы, отражающие ее специфичность, особенность и сущность. Первостепенными мы считаем принципы, характеризующие психологическое взаимодействие между главными участниками организации, их личностные мотивы и влияние общественных интересов, мнений и т.д.

1. Детерминизм, или ментальная каузальность, – причинно-следственное отношение сознания и физического мира, в частности в зависимости психических явлений от порождающих их факторов. Сюда в первую очередь относятся: мнения, события, действия – то есть вся совокупность обстоятельств, которая предшествовала определенным событиям и оказала на них непосредственное влияние. В качестве примера – мнение родителей, чьи дети уже занимаются или занимались в той или иной спортивной организации; на основании их опыта многие делают выбор, невзирая на неудобства: транспортную доступность, территориальную удаленность и т.д.

2. Наша модель будет наиболее полной и быстро реагирующей на все возможные изменения, только если будет учтена совокупность личностных и групповых особенностей людей: их потребности, интересы, жизненный и профессиональный опыт, способности.

Одним из важнейших компонентов разрабатываемой нами модели выступает совокупность главных субъектов, оказывающих наиболее сильное влияние при формировании имиджа в любой сфере деятельности: СМИ (печатные, телевизионные), Интернет (официальный сайт организации, официальные группы в социальных сетях). Наиболее востребованные жителями издания на бумажных носителях: «Волжская правда», «Неделя города», «Волгоградская правда», «Блокнот», городские информационные интернет-порталы https://www.volzsky.ru/, https://bloknot-volzhsky.ru/, http://vlzsport.ru/ , официальный сайт МАУ «СШ» № 3 в г. Волжский http://sportvlz.ru/ и официальная группа в социальных сетях «ВКонтакте», «Телеграм», «WhatsApp», «Viber».

Результат, который предполагается получить на выходе, – сформировать имидж МАУ «СШ» № 3 в г. Волжский.

2. Необходимые условия формирования имиджа в спортивной организации.

Для широты исследования и обеспечения большей мобильности разрабатываемой нами модели по формированию имиджа организации мы расширили условия фор-

мирования имиджа с помощью отдельного рассмотрения этих условий, подразделяя их на внешние и внутренние.

Внешние условия по своей структуре полностью зависят от внешней среды организации и определяются в нашем контексте исследования исключительно своим влиянием на конечных потребителей спортивных услуг, социальных партнеров.

На наш взгляд, наиболее важным и значимым внешним элементом выступает символика МАУ «СШ» № 3. Она представлена в виде эмблемы, изображенной на фасаде школы. Наглядное и вседоступное изображение отражает в первую очередь спортивный девиз школы, обозначая основную деятельность как приоритетное направление по оздоровлению нации. На всех информационных стендах, расположенных в коридорах школы, также представлен данный знак. Вся спортивная форма, в некоторых случаях и простого тренировочного назначения, содержит эмблему, что отражает не только приверженность данных спортсменов школе, но формирует в сознании участников спортивной деятельности, их родителей и даже просто неравнодушных граждан к спорту гордость и уважение к деятельности спортивной организации.

Соответственно, вся выпускаемая продукция (печатные издания, сувенирная продукция, плакаты, подарочные наборы) содержит эмблему школы. Все задействованные в работе школы интернет-ресурсы также снабжены данным символом.

Следующим элементом внешней среды выступает само здание школы, оформление и территориальное представление. На здании, в видном и удобочитаемом месте, располагается табличка с основными данными школы. Хорошо видна эмблема. Графическое оформление пространства возле дает четкое понимание об основных видах спортивной деятельности, осуществляющихся в данной школе. Территория вокруг школы ухожена, оформлена зелеными насаждениями. Спортивные площадки тематически сформированы и частично модернизированы современными спортивными снарядами. Для удобства занимающихся старое асфальтное покрытие заменено современным спортивным покрытием, снижающим травматизм детей.

Третьим элементом внешней среды выступает внешний облик сотрудников школы и ее воспитанников. В 2019 году на сайте школы в виде фото- и видеоматериалов был реализован проект «Спортивная школа в лицах». Основная цель проекта была познакомить всех желающих с главными участниками – «героями», благодаря которым существует МАУ «СШ» № 3. С одной стороны, самые обычные, простые, но, тем не менее, очень интересные очерки рассказывали о сотрудниках школы, воспитанниках,

родителях воспитанников – обо всех тех, кто формирует большую дружную семью спортивной школы. Проект был встречен очень тепло всеми участниками.

Что же касается внутренних условий, оказывающих влияние на формирование имиджа, то здесь мы выделяем сформированные годами традиции школы, высокую этику профессиональных отношений среди педагогического коллектива, взаимоуважение и взаимопомощь в работе, возможности профессионального роста и развития не только как тренера, но и как педагога и др.

Наиболее важным при проведении данного анализа для нас было наличие необходимых условий, позволяющих реализовать заявленную миссию и воплотить в жизнь концепцию спортивной организации. Также можем отметить доброжелательную атмосферу в коллективе, высокий уровень профессиональной, социальной и спортивной этики. Руководителя организации можем охарактеризовать как успешного лидера – наставника, способного к решению любых возникающих вопросов. Взаимная поддержка, сплоченный коллектив, возможность профессионального роста – все это напрямую отражается в профессиональной деятельности и является гарантом успешного достижения главной цели организации – совершенствование спортивного мастерства воспитанниками школы.

3. Компоненты модели формирования имиджа спортивной организации.

Представим наиболее важные компоненты, влияющие на формирование имиджа спортивной организации. Применение данных компонентов в работе организаций другого вида детальности тоже возможно, но с учетом внесения некоторых корректировок, отражающих как раз саму деятельность.

В условиях рыночной экономики первым компонентом выступает финансовая стабильность спортивной организации. Возможность представлять своих воспитанников на соревнованиях различного уровня (именно с финансовой стороны сопровождать посещение данных соревнований). Недостаточно просто подготовить спортсмена, нужно также обеспечить посещение городских, районных, областных и т.п. видов соревнований. Только в процессе соревнования определяется лучший, и можно заметить недоработки спортивной деятельности [2]. При выборе спортивной школы многие родители обращают внимание на «выездность» воспитанников, частоту их участия в соревнованиях различного уровня, призовые места и динамику роста спортсмена.

Анализируемый нами субъект имиджа позиционирует себя исключительно добросовестным, платежеспособным партнером, показывающим хорошую деловую активность в посещении соревнований различного уровня, что немаловажно, результативные

выступления воспитанников. Также сюда можно отнести расширение оказываемых спортивных услуг.

Самым главным индикатором здесь выступает число воспитанников школы, отсутствие текучести спортивных кадров (не только среди воспитанников, но и среди тренерского состава школы). Не секрет, что численность потребителей именно физкультурно-оздоровительных услуг катастрофически снижается [5]. Данная школа активно участвует в расширении контингента занимающихся физкультурно-спортивными и физкультурно-оздоровительными услугами.

Имидж предоставления качественных дополнительных образовательных услуг можно охарактеризовать как совокупность особенных, уникальных, высококачественных и востребованных характеристик, отражающих удовлетворение от использования данной социально-культурной услуги [2]. К основным характеристикам можно отнести: продолжение основной услуги в виде сопутствующих дополнительных услуг, отражение современных требований в оказываемых спортивных услугах.

Имидж высококвалифицированных кадров школы. Данный компонент имиджа МАУ «СШ» № 3 представлен прекрасно слаженным тренерским коллективом, полностью реализующим основные задачи организации. Коллектив открыт инновационным технологиям в подготовке спортсменов по различным видам спортивной деятельности. Можно отметить постоянный профессиональный рост, обмен опытом, совершенствование личного профессионального мастерства.

Имидж высокого качества предоставляемых услуг представляется нам как результат прекрасного выступления воспитанников школы, положительной динамики в их спортивных достижениях. Под положительной динамикой достижений нами понимается уровень их здоровья (снижение заболеваемости), уровень их личностного развития (расширение кругозора, расширение уровня ответственности, укрепление душевного здоровья и т.д.).

В качестве итогового компонента нам представляется имидж надежного партнера в социально-общественной среде города. Благодаря этому компоненту спортивная организация получает особую роль во всех сферах жизнедеятельности города: социальной, культурной, спортивной, общественной, так как в сознании жителей представляется как надежная, открытая к любому взаимодействию, партнерству и сотрудничеству спортивная школа.

Совокупность представленных выше компонентов является главным строительным элементом в сформированной нами модели (рисунок). Апробирование и реализа-

ция модели была произведена в следующей последовательности действий. Мы произвели поиск доступных средств массовой информации, способных оказать влияние на сознание потребителей и помочь в формировании нужной концепции имиджа спортивной организации. Алгоритм наших действий.

Сформирована тематика по каждому обозначенному компоненту имиджа спортивной организации, способствующая его формированию за счет соответствующего информационного контента:

- Имидж финансово-стабильной спортивной организации;
- Имидж добросовестного, платежеспособного партнера;
- Имидж качественных дополнительных образовательных услуг;
- Имидж высококвалифицированных кадров в школе;
- Имидж успешных, спортивных воспитанников;
- Имидж надежного партнера в социально-общественной среде города.

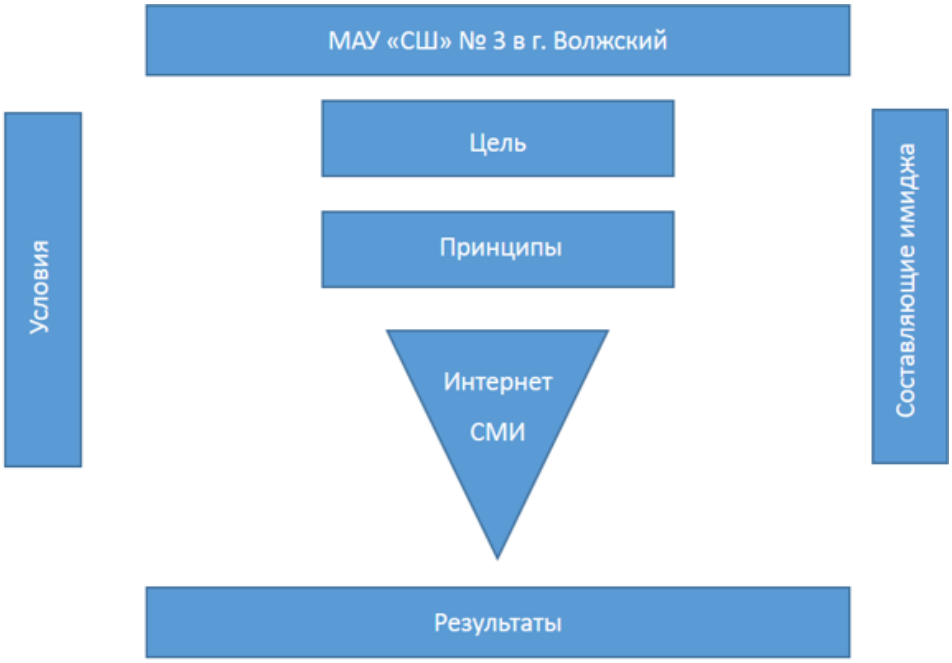


Рисунок. Модель формирования имиджа спортивной организации

4. Практические рекомендации по реализации модели формирования имиджа спортивной организации МАУ «СШ» № 3.

1. Активное сотрудничество с местными СМИ будет напрямую способствовать полной информированности жителей города о деятельности спортивной школы, ее планах, успехах ее воспитанников, предполагаемых к проведению спортивных праздников, соревнований и т.д.

2. Для формирования положительного имиджа школе необходимо принимать активное участие во всех мероприятиях (городских, районных, областных) по Федеральной целевой программе, направленной на развитие ФКиС. Также при поддержке администрации г. Волжского активно пропагандировать ЗОЖ, проводя мастер-классы на спортивных площадках города.

3. Одной из главных фигур спортивной организации выступает ее руководитель, поэтому представление его успешных лидерских качеств, грамотно принятых управленческих решений (выражающихся в стабильном положении школы на рынке дополнительных образовательных услуг), рекомендации его как надежного партнера в достижении спортивных высот – все это будет способствовать более расширенному доступу школы ко всем возможным ресурсам: человеческим, партнерским, информационным, меценатским, спонсорским и т.д.

4. Главной маркетинговой задачей является грамотная подача информации потребителям с хорошо продуманным выбором инструментов для передачи этой информации. Рекомендуется при формировании рекламной кампании выбирать каналы продвижения, имеющие максимальную отдачу. На наш взгляд, наибольшее внимание необходимо уделить интернет-технологиям и инструментам контекстной рекламы. Это позволит не только расширить молодежную аудиторию среди потенциальных потребителей, но и привлечь к деятельности школы известных инстаграм-блогеров, ютуб-блогеров и др.

5. Помощь руководства в повышении квалификации кадров школы, а также информирование общественности о вакантных рабочих местах будет выступать дополнительным стимулированием тренеров к профессиональным достижениям.

6. Учитывая индивидуальный подход в работе тренеров школы, целесообразно предоставлять им возможность строить индивидуальный (уникальный) тренировочный план для выявления и реализации скрытых спортивных талантов занимающихся.

7. Знание истории школы, следование установленным нормам поведения и спортивной этики является важным элементом в формировании имиджа внутри спортивной организации. Таким образом, введение единой спортивной формы с эмблемой школы будет способствовать формированию в сознании юных спортсменов ощущения важности, коллективизма, причастности к общему делу и идеям школы.

8. Для поддержания достигнутого уровня необходимо постоянно проводить мониторинг, сопоставляя достигнутое с планируемым уровнем имиджа.

9. Организация дня открытых дверей в спортивной школе не только позволит рассказать всем заинтересованным лицам о деятельности, но и позволит тренерам представить инновационные программы в подготовке спортсменов и наглядно продемонстрировать достигнутые спортивные результаты.

Предложенные практические рекомендации и модель формирования положительного имиджа МАУ «СШ» № 3 с целью популяризации спорта в части узнаваемости спортивной организации будут апробированы в конце 2021 года.

Вывод. Для организации, работающей в нематериальной сфере услуг – сфере спорта, главными составляющими положительного имиджа является следующая совокупность: имидж финансово-стабильной спортивной организации; имидж добросовестного, платежеспособного партнера; имидж качественных дополнительных образовательных услуг; имидж высококвалифицированных кадров в школе; имидж успешных, спортивных воспитанников; имидж надежного партнера в социально-общественной среде города.

Среди первостепенных стратегических целей государственной политики в сфере физической культуры и спорта выделяют создание конкурентоспособных команд Российской Федерации на международной спортивной арене, совершенство программ системы подготовки спортивного резерва и его постоянное пополнение молодыми талантами [3].

Практическая значимость предложенных методических положений и рекомендаций заключается в том, что они могут быть использованы в работе спортивного учреждения для повышения его положительного имиджа.

Литература

1. Колесникова Д.В., Маврин С.В., Евтеева А.А. Методологические аспекты управления спортивной организацией // Взаимодействие бизнеса с социально-экономической сферой в условиях модернизации экономики и образования: материалы ежегодной II Международной научно-практической конференции (Волгоград, 10-31 января, 2018 г.). – Волгоград: ВГАФК, 2018. – С. 46–50.

2. Колесникова Д.В., Пашута А.Е., Маврин С.В. Развитие массового спорта в школе // Менеджмент и маркетинг в массовом спорте и туризме: материалы Всероссийской конференции с международным участием научно-практической (Волгоград, 28-29 марта 2018 г.). – Волгоград: ВГАФК, 2018. – С. 315–319.

3. Коренева Н.И., Бондаренко М.П. Роль материально-технического и кадрового обеспечения в работе спортивной организации // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2019. – № 4 (30). – С. 103–111.

4. Теоретические и практические проблемы предоставления физкультурно-оздоровительных услуг клубами фигурного катания на коньках / Тарасова Д.А. [и др.] // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. –2020. – № 1 (179). – С. 297–301.

5. Электронный ресурс. Официальный сайт школы http://sportvlz.ru/

References

1. Kolesnikova D.V., Mavrin S.V., Evteeva A.A. Metodologicheskie aspekty` upravleniya sportivnoj organizaciej // Vzaimodejstvie biznesa s social`no-e`konomicheskoj sferoj v usloviyax modernizacii e`konomiki i obrazovaniya: materialy` ezhegodnoj II Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoj konferencii (Volgograd, 10-31 yanvarya, 2018 g.). – Volgograd: VGAFK, 2018. – S. 46–50.

2. Kolesnikova D.V., Pashuta A.E., Mavrin S.V. Razvitie massovogo sporta v shkole // Menedzhment i marketing v massovom sporte i turizme: materialy` Vserossijskoj konferencii s mezhdunarodny`m uchastiem nauchno-prakticheskoj (Volgograd, 28-29 marta 2018 g.). – Volgograd: VGAFK, 2018. – S. 315–319.

3. Koreneva N.I., Bondarenko M.P. Rol` material`no-texnicheskogo i kadrovogo obespecheniya v rabote sportivnoj organizacii // Fizicheskoe vospitanie i sportivnaya trenirovka. – 2019. – № 4 (30). – S. 103–111.

4. Teoreticheskie i prakticheskie problemy` predostavleniya fizkul`turno-ozdorovitel`ny`x uslug klubami figurnogo kataniya na kon`kax / Tarasova D.A. [i dr.] // Ucheny`e zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. –2020. – № 1 (179). – S. 297–301.

5. E`lektronny`j resurs. Oficial`ny`j sajt shkoly` http://sportvlz.ru/

Контактная информация: mayya_k@mail.ru

ВОПРОСЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ЛЕТНЕМ ПРИШКОЛЬНОМ ЛАГЕРЕ: АНАЛИЗ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКИ

Барыкина М.А., преподаватель

Волгоградская государственная академия физической культуры, г. Волгоград

Статья посвящена одной из актуальных проблем – организации физкультурно-оздоровительной деятельности общеобразовательной организации в летнем пришкольном лагере. Автор анализирует теоретико-методические источники и опыт физкультурно-оздоровительной деятельности реального общеобразовательного учреждения с целью выделения подходов к формированию потребности у детей к здоровому образу жизни и оптимизации физического воспитания в условиях школьного летнего лагеря. В статье формулируется проблема научного исследования, приводится объективная статистическая информация. Автором предложен план мероприятий, направленных на развитие физического воспитания в условиях детского школьного лагеря. С учетом прошедшего лета, когда большинство загородных детских лагерей были закрыты, рассматриваемая автором проблема приобретает особое социальное значение. Дальнейшие исследования предполагают проектирование технологии физкультурно-оздоровительной деятельности в летнем пришкольном лагере.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, школьный лагерь, физическое воспитание.

RECREATIONAL ACTIVITIES IN THE SUMMER SCHOOL CAMP: ANALYSIS OF TEACHING PRACTICUM

Barykina M.A., lecturer

Volgograd State Physical Education Academy, Volgograd

The article is devoted to one of the current problems – the organization of recreational activities of a general education organization in a summer school camp. The author analyzes the theoretical and methodological sources and experience of physical education and recreation activities of a current general education institution in order to identify approaches to children's need development for a healthy lifestyle and optimize physical education in a school summer camp. The article formulates the problem of the scientific research, provides objective statistical information. The author proposes a plan of measures aimed at developing physical education in the conditions of a children's school camp. In view of the past summer, when most suburban children's camps were closed, the problem considered by the author acquires special social significance. Further studies suggest the technology of recreational activities development in the summer school camp.

Keywords: healthy lifestyle, school camp, physical education.

Введение. В условиях изоляции школьников, связанной с распространением коронавирусной инфекции, значение физической культуры возросло. Образ жизни большинства детей стал малоподвижным в связи с отсутствием регулярных занятий физической культурой. Такие последствия гиподинамии могут проявиться как на физическом, так и на умственном развитии детей. Проблема поддержания здорового образа жизни является приоритетной задачей системы физического воспитания в образовательных организациях. Анализ литературы показал наличие различных подходов к формированию потребности у детей к здоровому образу жизни.

Цель исследования. В рамках данной работы нами предпринята попытка оптимизации физического воспитания в условиях школьного летнего лагеря. В связи с тем, что в летний период лагеря были закрыты, мы проанализировали программы летнего лагеря разных школ и выявили пробелы в воспитании у детей потребности к здоровому образу жизни. Нами был предложен план мероприятий, направленных на развитие физического воспитания в условиях детского школьного лагеря.

Анализ существующей педагогической практики. Необходимо отметить, что за последние пять лет наблюдается значительное ухудшение здоровья школьников, и это находит подтверждение в статистических данных. Например, с 1-го по 4-й класс доля абсолютно здоровых детей уменьшилась с 6,2 до 1,8 % [5]. Из множества факторов, влияющих на здоровье ребенка, его работоспособность, наиболее важным является двигательная активность. В.И. Лях отмечает, что двигательная активность направлена на укрепление здоровья, развитие физических качеств, повышение уровня интеллекта и

определяет характер функционирования растущего организма [3]. Помимо этого, двигательная активность стимулирует школьников к социальному взаимодействию и развивает коммуникационные и психические процессы. Летний школьный лагерь представляет собой часть социальной среды, где дети реализуют свои индивидуальные, физические и умственные способности.

Цель нашего исследования состоит в анализе программы летнего школьного лагеря на базе МОУ «Средняя школа с углубленным изучением отдельных предметов № 57 Кировского района города Волгограда».

Главная цель школьного лагеря состояла в создании условий для развития личности школьников. Данная формулировка цели нам кажется достаточно объемной, так как для развития гармонически развитой личности создание условий является недостаточным условием. В анализируемой программе выделяются задачи (рисунок 1).

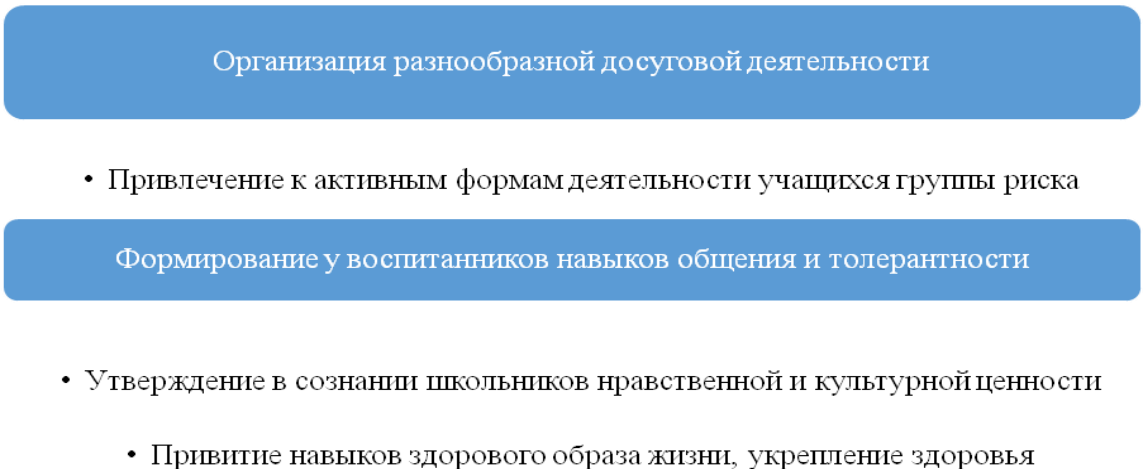


Рисунок 1. Задачи школьного летнего лагеря МОУ СШ № 57

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ научно-методической литературы и собственные наблюдения позволяют сделать вывод о недостатках представленной программы. Обратим внимание, что развитие двигательной активности и развитой личности школьника напрямую связано с его физическим воспитанием. В условиях летнего лагеря необходимо обеспечить правильный двигательный режим детей средствами физической культуры. Необходимо включить в программу разнообразные формы физкультурно-спортивной деятельности. Нами было проведено анкетирование, направленное для выявления эффективности организации физкультурных мероприятий (рисунок 2).

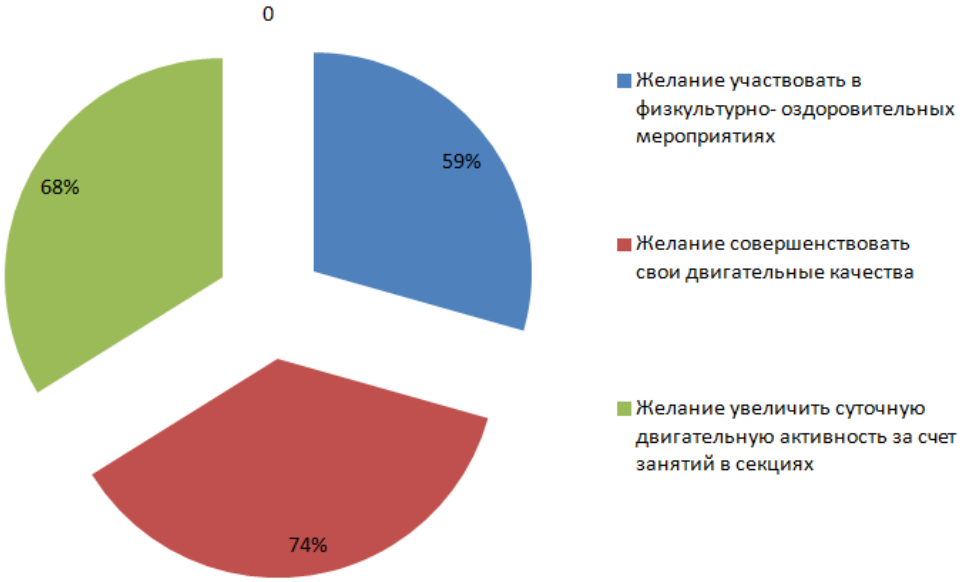


Рисунок 2. Результаты ответов на вопросы, касающиеся организации физкультурных мероприятий

В ходе анализа мы пришли к выводу, что, во-первых, недостаточен объем физкультурной работы [2, 6]. Во-вторых, организация процесса физкультурной работы должна проводиться учителями физической культуры.

На примере начального звена в школе мы предлагаем включить в программу летнего школьного лагеря в период 2020-2021 учебного года следующие элементы: система физического развития ребенка, которая включает в себя две новые формы двигательной активности [1, 7]. А именно: подвижные игры и подвижно-игровые тренажи. Мы считаем, что, используя эти формы, учитель физической культуры тем самым повышает двигательную активность. Повышение последней способствует устранению психического напряжения.

Подвижные забавы должны проводиться каждый день в первой половине дня [4]. Игровые тренажи – только во второй половине дня. Содержание подвижных забав для детей младшего школьного возраста включает в себя общеразвивающие упражнения, упражнения на распределение внимания (таблица 1).

Таблица 1

Примерные «подвижные забавы», которые рекомендуется использовать в понедельник

1. Легкая ходьба на месте. • Руки активно работают (вперед-назад, как при ходьбе), согнуты в локтях, кисти в кулаки. • Круговые движения в лучезапястных суставах. • Круговые движения назад плечами.

Продолжение Таблицы 1

2. И.п. – стойка ноги врозь, руки к плечам. • 1-2 – соединить локти перед грудью, • 3-4 – развести локти в стороны, соединить лопатки. • 1-2 – наклон влево, локтем тянемся к полу, • 3-4 – то же вправо. 3. И.п. – полуприсед в широкой стойке, руки на пояс. Стойка на носках, удерживая равновесие. Поочередно сгибать левую и правую ноги. Забавы: 4. Учитель поднял руки вверх – встать на носки, руки вверх, вытянуться, руки вниз – присесть, округлить спину, расслабить руки, руки в стороны – прыжком стойка ноги врозь вместе, хлопок над собой, руки вперед – выпад вперед, руки в стороны. 5. Учитель поднял левую руку вперед – круговое движение правым плечом, левую руку в сторону – круговое движение правой рукой, правую руку вперед – круговое движение левым плечом, правую руку в сторону – круговое движение левой рукой.

Тренажи включают в себя подвижные игры, игры-эстафеты, квест с интеллектуальным компонентом. Отметим, что данные формы активности должны проводиться исключительно учителем по физической культуре (таблица 2).

Таблица 2

План-график подвижных тренажей

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
1. Игра «Два мороза» 2. Игра «Мышки-завитушки»	1. Игра «Два мороза» 2. Игра «Мышки-завитушки»	1. Игра «Белки, орехи, шишки» 2. Игра «Запрещённое движение»	1. Игра «Дракон» 2. Игра «Пятнашки ноги от земли»	1. Игра «Хоровод» 2. Игра «Сыщики»

Заключение. Таким образом, теоретический анализ литературы показал, что оптимизации физического воспитания в условиях школьного летнего лагеря можно добиться с помощью включения в программу двух форм двигательной активности, которые носят исключительно игровой характер. Для успешного осуществления предложенной задачи в штат работников школьного лагеря необходимо отдельно ввести единицу – учитель по физической культуре. Это связано с тем, что узко профильный специалист способен разработать необходимую программу, направленную на развитие двигательной активности и тем самым способствовать социализации ребенка.

Литература

1. Дзержинская Л.Б., Дзержинский Г.А. Организация и содержание физической подготовки в летних оборонно-спортивных лагерях // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 7 (125). – С. 72–75.

2. Мелекесова Р. М. Школьный лагерь как способ организации предпрофильной подготовки учащихся // Вестник ВятГУ. – 2009. – № 4. – С. 124–126.

3. Овчинникова Л.А., Декман И.Е. Анализ направлений психологического сопровождения детей в вожатской деятельности // АНИ: педагогика и психология. –2019. – № 2 (27). – С. 365–369.

4. Сафин Н.В. Информальное образование в детском оздоровительном лагере как фактор социализации детей и подростков // Педагогическое образование в России. – 2015. – № 2. – С. 176–180.

5. Ткаченко П.А. Методика физического воспитания подростков в летнем оздоровительном лагере // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 11 (69). – С. 94–98.

6. Шакурова Л.Ф. Методика повышения уровня профессиональной подготовки будущих учителей физической культуры в условиях летнего оздоровительного лагеря // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2018. – № 2. – С. 205–214.

7. Шипова А.В. Социализация подростков в воспитательном пространстве летнего оздоровительного лагеря // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. – 2014. – № 5-2. – С. 80–86.

References

1. Dzerzhinskaya L.B., Dzerzhinskij G.A. Organizaciya i soderzhanie fizicheskoj podgotovki v letnix oboronno-sportivny`x lageryax // Ucheny`e zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. – 2015. – № 7 (125). – S. 72–75.

2. Melekesova R.M. Shkol`ny`j lager` kak sposob organizacii predprofil`noj podgotovki uchashhixsya // Vestnik VyatGU. – 2009. – № 4. – S. 124–126.

3. Ovchinnikova L.A., Dekman I.E. Analiz napravlenij psixologicheskogo soprovozhdeniya detej v vozhatskoj deyatel`nosti // ANI: pedagogika i psixologiya. –2019. – № 2 (27). – S. 365–369.

4. Safin N.V. Informal`noe obrazovanie v detskom ozdorovitel`nom lagere kak faktor socializacii detej i podrostkov // Pedagogicheskoe obrazovanie v Rossii. – 2015. – № 2. – S. 176–180.

5. Tkachenko P.A. Metodika fizicheskogo vospitaniya podrostkov v letnem ozdorovitel`nom lagere // Ucheny`e zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. – 2010. – № 11 (69). – S. 94–98.

6. Shakurova L.F. Metodika povy`sheniya urovnya professional`noj podgotovki budushhix uchitelej fizicheskoj kul`tury` v usloviyax letnego ozdorovitel`nogo lagerya // Pedagogiko-psixologicheskie i mediko-biologicheskie problemy` fizicheskoj kul`tury` i sporta. – 2018. – № 2. – S. 205–214.

7. Shipova A.V. Socializaciya podrostkov v vospitatel`nom prostranstve letnego ozdorovitel`nogo lagerya // Gumanitarny`e, social`no-e`konomicheskie i obshhestvenny`e nauki. – 2014. – № 5-2. – S. 80–86.

Контактная информация: barikina_m@mail.ru

РАЗВИТИЕ ИНТЕРЕСА К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ У СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Белова Ю.В., кандидат педагогических наук

Таран И.И., кандидат психологических наук, доцент

Анисимова Е.В., магистрант

Великолукская академия физической культуры и спорта, г. Великие Луки

В статье представлен опыт практической работы по формированию интереса к занятиям физической культурой у детей старшего дошкольного возраста с использованием организованной проектной деятельности в образовательной области «Физическое развитие». Результатом совместной работы педагогов, детей и родителей с помощью интеграции двигательной, игровой и познавательно-исследовательской деятельности явилось формирование устойчивого осознанного отношения к физической деятельности.

В исследовании, в рамках реализации педагогического проекта, описан комплекс познавательных и оздоровительных мероприятий, который способствовал повышению эффективного воздействия на физическое воспитание ребенка не только в до-

школьном образовательном учреждении, но и в повседневной жизни. Внедрение в практику физического воспитания спортивно-познавательного проекта дало положительные результаты в формировании интереса к занятиям физической культурой у старших дошкольников и повысило уровень развития их физических качеств.

Ключевые слова: физическое воспитание, проектная деятельность, интерес к физической культуре и спорту, двигательная активность, дети дошкольного возраста.

INTERESTS CULTIVATION IN PHYSICAL EDUCATION OF SENIOR PRESCHOOLERS BY MEANS OF PROJECT ACTIVITY

Belova Yu. V., PhD in Pedagogic sciences
Taran I. I., PhD in Psychological sciences, Associate Professor
Anisimova E.V., Master's Degree student
Velikie Luki Academy of Physical Culture and Sports, Velikiye Luki

The article presents the experience of practical work on interests cultivation to physical education of senior preschool age children using organized project activities in the educational area «Physical development». The result of the joint work of a kindergarten teacher, children and parents with the help of the integration of motor, game and cognitive-research activities was the development of a stable conscious attitude to physical activity.

In the study, as part of the implementation of a pedagogical project, a complex of cognitive and recreational activities was described which contributed to an increase in the effective impact on the physical education of a child not only in a preschool educational institution, but also in everyday life. The introduction of a sports-cognitive project into the practice of physical education gave positive results in the formation of interest in physical education among older preschoolers and increased the level of development of their physical qualities.

Keywords: physical education, project activity, interest in physical education and sports, physical activity, preschool children.

Введение. Вне сомнения, в настоящее время физическая культура в дошкольных образовательных учреждениях зачастую только повторяет обыденный двигательный опыт ребенка. Дети приучаются лишь дублировать упражнения по заученному стандарту. В программах по физическому воспитанию, которые реализуются в дошкольных образовательных учреждениях (ДОО), фактически отсутствует установка на развитие

моторного творчества и сознательного отношения к физической культуре и спорту у дошкольника. Только немногочисленные авторские программы применяют задания для формирования креативного воображения в двигательной деятельности [1, 2, 6].

Практика дошкольного образования и воспитания показывает, что существует определенное противоречие между необходимостью использования новейших методов и приемов, включая метод проектирования в качестве эффективной формы работы детского сада по воспитанию у дошкольников интереса к физическому воспитанию, и недостаточной разработанностью методических подходов в решении данного вопроса.

Требуются инновационные формы работы с детьми дошкольного возраста для создания оптимальных психолого-педагогических условий развития детей, способствующие стимулированию активности и самостоятельности двигательной активности ребенка, которые, воздействуя на мотивационную и эмоциональную сферу, создали бы значимый устойчивый интерес к физической активности и оказали положительное влияние на гармоническое развитие детей, улучшение их физической формы и здоровья в целом. Одним из средств расширения знаний о пользе физической культуры и спорта, а также формирования интереса к занятиям может стать использование в практике дошкольного физического воспитания метода проектов. Метод проектов, по мнению специалистов в области дошкольной педагогики [3, 5], способен проложить «мост» между процессом образования и воспитания в ДОО и реальными жизненными ситуациями, а также привлечь внимание ребенка к той или иной сфере деятельности, в нашем случае – к сфере физической культуры и здоровьесбережения.

Цель исследования – экспериментальное обоснование эффективности внедрения проектной деятельности как средства формирования интереса детей старшего дошкольного возраста к занятиям физической культурой.

Организация и результаты исследования. Опытно-экспериментальная работа осуществлялась на базе МБДОУ «Детский сад № 4» города Великие Луки. В педагогическом эксперименте принимали участие 20 детей 6–7 лет, а также их родители.

В исследовании были применены следующие методы: «Методика выбора мотивов» Эльконина, Венгера, которая была частично интерпретирована, опрос по изучению предпочтений в выборе образовательной деятельности («Лесенка занятий»), тест для определения эмоционального отношения дошкольников к физической культуре.

Для тестирования развития физических качеств дошкольников использовались тесты, рекомендуемые Н.Н. Кожуховой с соавторами [4]: поднимание туловища из положения лежа за 30 сек, бег 30 м, прыжки на скакалке, прыжок в длину с места, наклон

на скамейке. При определении уровня развития данных качеств мы придерживались ориентировочных показателей физической подготовленности детей, утвержденных постановлением Правительства РФ от 29 декабря 2001 г. № 916. На основе данного документа, а также анализа психолого-педагогической литературы были определены индикаторы сформированности физических способностей.

Так, те дети, которые справились со всеми тестами и их результаты соответствовали возрастным показателям, были отнесены нами к достаточному (среднему) уровню физической подготовленности. При высоких количественных показателях большинства тестов и отличной технике ребенок был отнесен к высокому (оптимальному) уровню. Если ребенок при тестировании показал результаты физической подготовленности ниже ориентировочных возрастных как по качественным, так и количественным характеристикам, то такой дошкольник относился нами в группу с недостаточным (низким) уровнем физической подготовленности.

Анализ проведенных диагностических методик показал, что лишь 5 детей экспериментальной группы (25%) имеют высокий уровень сформированности устойчивого интереса к занятиям физической культурой; 9 детей (45%) – средний; 6 (30%) дошкольников – низкий. Также было определено, что уровень развития физических качеств больше, чем у половины группы имеет среднее значение. Высокий уровень продемонстрировали лишь 15% детей, участвующих в эксперименте, у одной трети группы выявлен недопустимый (критический) уровень развития физических качеств.

Результаты предварительного исследования определили необходимость проведения формирующего эксперимента, целью которого стала разработка и внедрение в педагогический процесс по физическому воспитанию с детьми старшего дошкольного возраста детско-родительского проекта «Летние олимпийские виды спорта».

Основной этап проекта включал в себя формы совместной деятельности педагога и детей, а также детей и родителей. В рамках проекта были проведены следующие мероприятия:

1. Беседы с использованием мультимедийного оборудования на темы: «История летних Олимпийских игр», «Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, теннис, бадминтон», «Плавание», «Гребля», «Гимнастика», «Велосипедные гонки».

2. Знакомство со спортивным оборудованием и инвентарем, необходимым для занятий летними видами спорта, правилами соревнований и легендарными Олимпийцами на познавательных занятиях по физической культуре.

3. Чтение воспитателем книг Л. Гаврилова и В. Суслова, А. Усачева, Ю. Разумовского, Геллера Е.М., Шорыгиной Т.А на занятиях по литературному чтению, которые рассказали о видах спорта и спортсменах.

4. Организация подборки книжек с иллюстрациями о спорте и «спортивных» раскрасок. Рисование сюжетов из книг о спорте и проведение конкурса рисунков по произведениям.

5. Просмотр мультфильмов «Как казаки в футбол играли», «Метеор», «Как утенок стал футболистом», «Кто первый?», цикла «Про спорт» из сериала «Смешарики».

6. Изучение пословиц и поговорок о здоровье и спорте, проведение викторины.

7. Использование игровых обучающих ситуаций, логических цепочек и дидактических игр: «Спортивное домино», «Парные картинки», «Назови лишний вид спорта», «Спортивное лото» в ходе организованной образовательной деятельности.

8. Прослушивание гимна Олимпиады, разучивание песен на спортивную тематику на занятиях по музыкальной деятельности.

9. Организация экскурсий в Великолукскую академию физической культуры и спорта в зал гимнастики, в бассейн, в зал спортивных игр, на стадион, а также в музей «Олимпийского движения Псковской области» на базе академии.

10. Просмотр соревнований среди ДОО города «Юные Олимпионики».

11. Составление по итогам проекта творческого альбома «Летние олимпийские виды спорта» (рассказы, стихи, рисунки, фотографии).

В рамках совместной деятельности детей и родителей в семьях реализовывались следующие задания: домашнее чтение и заучивание стихотворений, отгадывание спортивных загадок, работа с кроссвордами и ребусами; подготовка к конкурсу домашних рисунков о летних олимпийских видах спорта; совместное выполнение утренней зарядки, катание на велосипедах, игра в футбол, бадминтон и др.; подбор фотографий, иллюстраций для альбома «Летние олимпийские виды спорта».

На третьем, заключительном этапе организации эксперимента была организована презентация проекта в форме познавательно-игровой программы «Волшебная страна Спортландия» с участием родителей, педагогов и детей. Кроме того, были проведены соревнования среди групп детей старшего дошкольного возраста «Детская Олимпиада».

Динамика распределения детей по уровням сформированности интереса к физической культуре и спорту до и после эксперимента представлена на рисунке.

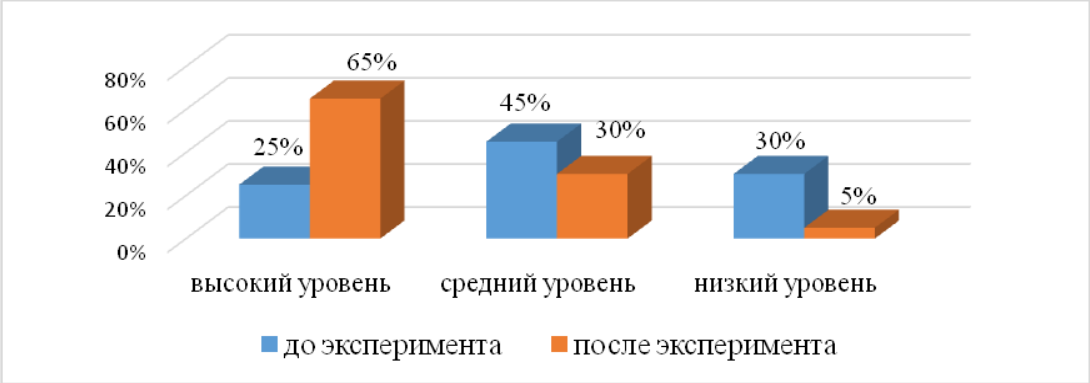


Рисунок. Динамика сформированности интереса к физической культуре и спорту у детей в ходе эксперимента

Далее мы исследовали, как же повлияли положительные результаты по формированию интереса к физической культуре на уровень развития физических качеств старших дошкольников в экспериментальной группе.

Таблица

Результаты тестирования физических качеств в ходе эксперимента

№ п/п	Тесты	До эксперимента		После эксперимента		p
		Результат	Баллы	Результат	Баллы	
1.	Бег 30 м (сек)	7,8±0,4	2,0	7,55±0,5	2,3	<0,05
2.	Поднимание туловища (кол-во раз)	9,35±1,7	1,85	10,85±1,9	2,3	<0,05
3.	Прыжок в длину с места (см)	106,3±13,6	2	117,3±14,5	2,3	<0,05
4.	Наклон (см)	8,5±2,0	2	7,03±1,9	2,4	<0,05
5.	Прыжки на скакалке (кол-во раз)	8,4±4,4	1,6	12,9±5,7	2,1	<0,05

Повторное тестирование показало, что в группе произошли достоверные изменения по всем показателям. В целом после эксперимента высокий уровень выявлен у 25 % детей (до эксперимента -15%), средний уровень – у 60% детей, низкий уровень (недостаточный) выявлен у 3 человек, тогда как до эксперимента он отмечен у 6 ребят.

Работа, которую мы провели в рамках формирующего эксперимента, способствовала обогащению багажа знаний детей о летних видах спорта, что положительно сказалось на повышении интереса к занятиям физкультурой, спортом и привело к развитию физических качеств дошкольников.

Заключение. В целях улучшения здоровья детей, формирования их устойчивой потребности в регулярной физической активности необходимо активизировать поиск новых нетрадиционных методических приемов и средств, направленных на повышение эффективности занятий физической культурой и оздоровительных мероприятий как в дошкольной организации, так и в семье ребенка.

Темы проектов, используемых в образовательной области «Физическое развитие», могут быть весьма разнообразны. Это проекты по изучению влияния физического воспитания на организм человека, биографии спортсменов, развитие различных видов спорта, важнейшие события в мире спорта и др.

Мероприятия, входящие в определенный познавательный проект, могут использоваться как на занятиях по физической культуре, так и в оздоровительных мероприятиях в режиме дня дошкольника и должны способствовать тому, чтобы образовательный процесс строился на активной сознательной основе. Только тогда возможно формирование оптимального отношения к собственному здоровью, здоровому образу жизни, развитие необходимых двигательных умений и развитие стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Литература

1. Ефименко Н.Н. Физическое развитие ребенка в дошкольном детстве: Методические рекомендации. Театр физического воспитания и оздоровления дошкольников. – М.: Дрофа, 2014. – 288 с.

2. Иванова Е.В. Проектная деятельность в детском саду. Спортивный социальный проект. ФГОС ДО. – Волгоград: Учитель, 2015. – 69 с.

3. Исаходжаева Н.А. Специфика реализации метода проектов в образовательно-воспитательном процессе ДОО // Вестник науки и образования: Олимп. – 2020. – № 14-2 (92). – С. 43–46.

4. Кожухова Н.Н., Рыжкова Л.А., Борисова М.М. Методика физического воспитания и развития ребенка: учебное пособие / под ред. С.А. Козловой. — 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: ИНФРА–М, 2018. – 312 с.

5. Платонова С.М. О внедрении метода проектов в дошкольное образование // Вестник ЛГУ им. А.С. Пушкина. – 2017. – № 2. – С. 213–223.

6. Фомина Н.А., Максимова С.Ю., Прописнова Е.П. Музыкально-двигательное физическое воспитание дошкольников. – Волгоград: Учитель, 2016. – 238 с.

References

1. Efimenko N.N. Fizicheskoe razvitie rebenka v doshkol`nom detstve: Metodicheskie rekomendacii. Teatr fizicheskogo vospitaniya i ozdorovleniya doshkol`nikov. – M.: Drofa, 2014. – 288 s.

2. Ivanova E.V. Proektnaya deyatel`nost` v detskom sadu. Sportivny`j social`ny`j proekt. FGOS DO. – Volgograd: Uchitel`, 2015. – 69 s.

3. Isaxodzhaeva N.A. Specifika realizacii metoda proektov v obrazovatel`no-vospitatel`nom processe DOO // Vestnik nauki i obrazovaniya: Olimp. – 2020. – № 14-2 (92). – S. 43–46.

4. Kozhuxova N. N., Ry`zhkova L. A., Borisova M.M. Metodika fizicheskogo vospitaniya i razvitiya rebenka: uchebnoe posobie / pod red. S.A. Kozlovoj. — 2-e izd., pererab. i dop. – Moskva: INFRA–M, 2018. – 312 s.

5. Platonova S.M. O vnedrenii metoda proektov v doshkol`noe obrazovanie // Vestnik LGU im. A.S. Pushkina. – 2017. – № 2. – S. 213–223.

6. Fomina N. A., Maksimova S. Yu., Propisnova E. P. Muzy`kal`no-dvigatel`noe fizicheskoe vospitanie doshkol`nikov. – Volgograd: Uchitel`, 2016. – 238 s.

Контактная информация: kpn2003@mail.ru

ИЗУЧЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ ВЗАИМОСВЯЗИ УЧЕБНЫХ ДИСЦИПЛИН В ВУЗАХ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ПРОФИЛЯ

Болгов А.Н., кандидат педагогических наук

Волгоградская государственная академия физической культуры, г. Волгоград

В статье актуализируется имеющаяся проблема взаимосвязи учебных дисциплин в вузах физкультурного профиля в процессе формирования профессиональных компетенций будущих специалистов в области физической культуры и спорта. Проведен анализ основных образовательных программ по направлению подготовки 49.03.01. «Физическая культура», профилей подготовки «Физкультурное образование» и «Спортивная тренировка в избранном виде спорта». Определена частичная взаимосвязь общеобразовательных дисциплин и дисциплин профессиональной направленности с избранным видом спорта учащихся. Представлена информация предварительных исследований изучаемой проблемы по результатам проведенного анкетирования студентов выпускного курса. Выявлена острая необходимость организации совместной работы с кафедрами профильных дисциплин по коррекции содержания программного материала в соответствии со специализацией обучаемого. Намечены перспективы дальнейшей разработки кафедральной темы исследования.

Ключевые слова: учебные дисциплины, специалист, профессиональные компетенции, профиль подготовки, профессиональная подготовка, программный материал.

STUDY OF INTERRELATION PROBLEM OF ACADEMIC DISCIPLINES AT PHYSICAL EDUCATION INSTITUTIONS

Bolgov A. N., PhD in Pedagogic Sciences
Volgograd State Physical Education Academy, Volgograd

The article actualizes the existing problem of academic disciplines interrelation at physical education universities in the process of professional competencies development of future specialists in the field of physical education and sports. The analysis of the main educational programs in the major 49.03.01 «Physical education», educational program specialization «Physical education» and «Sports training in a selected sport» is conducted. A partial interrelation of educational and professional disciplines with the chosen sport of students is determined. Information on preliminary research of the problem under study based on the results of a survey of graduate students is provided. There is an urgent need to organize joint work with departments of specialized disciplines to correct the content of curriculum in accordance with the specialization of the student. Prospects for further development of the department research topic are outlined.

Keyword: academic disciplines, specialist, professional competencies, educational program specialization, professional training, curriculum.

Введение. Главной целью академии является подготовка высококвалифицированных специалистов, руководящих работников и научно-педагогических кадров в сфере физической культуры и спорта, востребованных на региональном, общероссийском и мировом уровнях, способных к эффективной и плодотворной работе (декларация вуза).

Академия выделяет три ступени подготовки: бакалавриат, магистратура и аспирантура. Большую часть выпускаемых специалистов составляет бакалавриат. Ежегодно большинство выпускников-бакалавров начинают свою профессиональную деятельность по профилю подготовки. Часть продолжает обучение на следующей ступени – магистратура.

Вузы физкультурного профиля отличаются спецификой образования. За период обучения в вузе по направлению 49.03.01. «Физическая культура» студенты осваивают большое количество профильных и общеобразовательных дисциплин. Значительная часть учебных дисциплин являются практическими. Выделяют блоки общетеоретических, анатомо-физиологических, медико-биологических и психолого-педагогических дисциплин. Но на протяжении всего периода обучения основными дисциплинами, формирующими будущего специалиста, являются дисциплины специализации и дисциплины профессиональной направленности. Это особо заставляет нас понимать тот факт, что для более качественной подготовки компетентного специалиста изучаемый материал по дисциплинам анатомо-физиологических, медико-биологических и психолого-педагогических блоков должен быть направлен в унисон со специализацией обучающегося [1, 5].

Цель исследования. Изучение содержания программного материала образовательных программ Волгоградской государственной академии физической культуры на предмет взаимосвязи профильных дисциплин с дисциплинами специализации.

Задачи исследования:

1. Изучить программный материал профильных дисциплин основных образовательных программ по направлению подготовки 49.03.01. «Физическая культура», профилям подготовки «Физкультурное образование» и «Спортивная тренировка в избранном виде спорта».

2. Определить взаимосвязь профильных дисциплин с дисциплинами специализации.

3. Выявить мнение студентов выпускного курса по вопросу востребованности получаемых знаний на предметах профильных дисциплин.

Методы исследования:

1. Анализ и обобщение данных научно-методической литературы.
2. Анкетирование.

Организация исследования:

Исследование проводилось в 2019–2020 учебном году на базе кафедры теории и методики спортивных игр Волгоградской государственной академии физической культуры. В анкетировании приняли участие студенты выпускного курса специализации баскетбол, волейбол и гандбол.

В таблице 1 представлено распределение дисциплин по годам обучения и видам контроля.

Таблица 1

Количество учебных дисциплин и виды их контроля по годам обучения

Учебный процесс	**Курс обучения**							
Формы контроля	1 курс 1семестр	1 курс 2семестр	2 курс 3семестр	2 курс 4семестр	3 курс 5семестр	3курс 6семестр	4 курс 7семестр	4 курс 8семестр
Зачет	8	6	6	5	6	8	8	7
Экзамен	3	4	4	5	5	3	4	2
Курсовая работа	_	_	_	1	_	1	1	_
Практика	_	_	_	_	_	1	_	2

Если на первых двух курсах преобладают дисциплины общеобразовательной направленности, то, начиная с 3 курса, большую часть составляют дисциплины профильного характера.

Дисциплины 3 курса: спортивная биохимия, экономика физической культуры, спортивная морфология, гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности, лечебная физическая культура, массаж, основы математической статистики, педагогика физической культуры, основы медицинских знаний.

Дисциплины 4 курса: физиология спорта, спортивные сооружения, теория спорта, правовые основы профессиональной деятельности, лечебная физическая культура, спортивная психология, спортивный массаж, информационные технологии, спортивная медицина.

Результаты исследования и их обсуждение. Изучение программного материала по перечисленным дисциплинам дает общие сведения по специфике работы в сфере физической культуры и спорта, и лишь незначительная часть материала дается с уточнением специализации обучающихся, что, по нашему мнению, снижает ценность получаемых знаний, развитие необходимых компетенций и возможность их применения на практике в своем виде спорта.

Учебный план включает широкий диапазон изучаемых дисциплин в свете компетентностного подхода в соответствии с учебной программой. Компетентностный подход – это совокупность общих принципов определения целей образования, отбора содержания образования, организации образовательного процесса и оценки. По специфике образования у обучающихся в вузе физкультурного профиля формируется определенный ряд общих и профессиональных компетенций, что реализуется посредством изучаемых дисциплин.

Проведенный анализ тематических планов профильных дисциплин показывает, что лишь незначительная часть тем отсылает нас к избранному виду спорта, а зачастую примером является вид спорта не той специализации, на которой учится данная группа. Другими словами, получив общие сведения, выпускнику предстоит процесс преломления этих знаний на свой вид спорта, и зачастую это получается не всегда правильно ввиду недостатка знаний и опыта [3, 4].

По «Олимпийской классификации» принято разделять виды спорта по следующим группам:

1 группа – циклические виды спорта;

2 группа – скоростно-силовые виды спорта;

3 группа – сложно-координационные виды спорта;

4 группа – единоборства;

5 группа – спортивные игры;

6 группа – многоборья.

Все эти виды спорта культивируются в нашей академии, и на протяжении 60 лет выпускаемые специалисты показывают высокий уровень подготовки в областях образовательной, физкультурно-спортивной и научной деятельности [7].

Но для того, чтобы держать заданную высоту и двигаться дальше, чтобы обеспечить на длительный период конкурентоспособность наших выпускников, должен совершенствоваться и процесс подготовки, и обучения. Слабые места и моменты, на которые следует обратить более пристальное внимание, по нашему мнению, мы можем определить, только получая обратную связь от выпускников и тех студентов, которые начали работать по специальности и столкнулись с определенными трудностями в профессиональной деятельности и недостатком каких-то знаний [2].

Данное исследование проводится в рамках кафедральной темы «Совершенствование системы подготовки специалистов в игровых видах спорта на основе информационно-мониторингового контроля образовательного процесса и отставленной обратной связи профессионального становления». Первый этап исследования заключался в выявлении мнения студентов выпускного курса специализаций кафедры теории и методики спортивных игр. Был разработан и предложен опросник, содержащий ряд вопросов по качеству получаемых знаний, их востребованности и возможности применения в своей будущей профессии. В таблице 2 представлен ряд вопросов, которые имели место быть в анкете-опроснике.

Таблица 2

Результаты опроса студентов выпускного курса

Предлагаемый вопрос	Скорее да (n=27)	Частично (n=27)	Скорее нет (n=27)
По вашему мнению, получаемая информация на дисциплинах общеобразовательных кафедр пригодится вам в вашей будущей профессиональной деятельности?	20%	55%	25%
По вашему мнению, знания, получаемые на занятиях не профильных дисциплин, могут быть использованы в профессиональной деятельности?	30%	60%	10%
Следует ли больше времени уделять на профильных дисциплинах вопросам взаимосвязи с избранным видом спорта (ИВС)?	90%	10%	0%
Считаете ли вы, что в образовательном процессе есть дисциплины, которые вам не пригодятся в профессиональной деятельности?	85%	10%	5%

Заключение. Полученная информация позволяет сделать заключение, что содержание профильных дисциплин нуждается в коррекции некоторых разделов изучаемого материала, делая акцент на избранный вид спорта, что, по нашему мнению, положительно отразится в будущей профессиональной деятельности выпускника вуза.

На сегодняшний день мы видим необходимость совместной работы с кафедрами профильных дисциплин по анализу и возможной коррекции учебных программ по направлению специализации конкретных групп.

Продолжением нашей работы видим дальнейшее изучение этого вопроса и проведение опроса выпускников, работающих по специальности, и их работодателей на предмет оценки качества полученного образования и сложностей в реализации полученных знаний и умений на практике.

Литература

1. Анализ реализации государственной программы Волгоградской области «Развитие физической культуры и спорта в Волгоградской области» / Орлан И.В. [и др.] // Культура физическая и здоровье. – 2020. – № 1 (73). – С. 21–25.

2. Орлан И.В, Зайченко В.Н., Науменко Ю.В. Компетентностный подход в процессе подготовки специалистов по спортивным играм: хрестоматия. – Волгоград: ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2017. – 101 с.

3. Орлан И.В., Болгов А.Н. Совершенствование системы подготовки специалистов в игровых видах спорта на основе информационно-мониторингового контроля и обратной связи их профессионального становления // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2019. – № 1 (27). – С. 164–169.

4. Основная образовательная программа. Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура. Профиль подготовки «Физкультурное образование» [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://www.vgafk.ru/sveden/education/u/tab10.1/bak/poyasniteljnaya_zapiska_oop_49.03.01_fkb_fo_2019.pdf

5. Основная образовательная программа. Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура. Профиль подготовки «Спортивная тренировка в избранном виде спорта» [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://www.vgafk.ru/sveden/education/u/tab10.1/bak/poyasniteljnaya_zapiska_oop_49.03.01_fkb_spvivs_2019.pdf

6. Спортизация физического воспитания в системе образования: Новые векторы развития формирования готовности у студентов к развитию физической культуры и спорта как долгосрочный Федеральный инновационный проект / Андрющенко Л.Б. [и др.] // Научно-педагогические школы в сфере спорта и физического воспитания: материалы I Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, 27 мая 2016 г. – Москва: ФГБОУ ВО «РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК)», 2016. – С. 244–251.

7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Академия, 2000. – 480 с.

References

1. Analiz realizacii gosudarstvennoj programmy` Volgogradskoj oblasti «Razvitie fizicheskoj kul`tury` i sporta v Volgogradskoj oblasti» / Orlan I.V. [i dr.] // Kul`tura fizicheskaya i zdorov`e. – 2020. – № 1 (73). – S. 21–25.

2. Orlan I.V, Zajchenko V.N., Naumenko Yu.V. Kompetentnostny`j podxod v processe podgotovki specialistov po sportivny`m igram: xrestomatiya. – Volgograd: FGBOU VO «VGAFK», 2017. – 101 s.

3. Orlan I.V., Bolgov A.N. Sovershenstvovanie sistemy` podgotovki specialistov v igrovy`x vidax sporta na osnove informacionno-monitoringovogo kontrolya i obratnoj svyazi ix professional`nogo stanovleniya // Fizicheskoe vospitanie i sportivnaya trenirovka. – 2019. – № 1 (27). – S. 164–169.

4. Osnovnaya obrazovatel`naya programma. Napravlenie podgotovki 49.03.01 Fizicheskaya kul`tura. Profil` podgotovki «Fizkul`turnoe obrazovanie» [E`lektronny`j resurs]. Rezhim dostupa: http://www.vgafk.ru/sveden/education/u/tab10.1/bak/poyasniteljnaya_zapiska_oop_49.03.01_fkb_fo_2019.pdf

5. Osnovnaya obrazovatel`naya programma. Napravlenie podgotovki 49.03.01 Fizicheskaya kul`tura. Profil` podgotovki «Sportivnaya trenirovka v izbrannom vide sporta» [E`lektronny`j resurs]. Rezhim dostupa: http://www.vgafk.ru/sveden/education/u/tab10.1/bak/poyasniteljnaya_zapiska_oop_49.03.01_fkb_spvivs_2019.pdf

6. Sportizaciya fizicheskogo vospitaniya v sisteme obrazovaniya: Novy`e vektory` razvitiya formirovaniya gotovnosti u studentov k razvitiyu fizicheskoj kul`tury` i sporta kak dolgosrochny`j Federal`ny`j innovacionny`j proekt / Andryushhenko L.B. [i dr.] // Nauchno-pedagogicheskie shkoly` v sfere sporta i fizicheskogo vospitaniya: materialy` I Vserossijskoj nauchno-prakticheskoj konferencii s mezhdunarodny`m uchastiem. Rossijskij gosudarstvenny`j universitet fizicheskoj kul`tury`, sporta, molodezhi i turizma, 27 maya 2016 g. – Moskva: FGBOU VO «RGUFKSMiT (GCzOLIFK)», 2016. – S. 244–251.

7. Xolodov Zh.K., Kuzneczov V.S. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya i sporta: uchebnoe posobie dlya studentov vy`sshix uchebny`x zavedenij. – M.: Akademiya, 2000. – 480 s.

Контактная информация: nkomban@mail.ru

ЦИФРОВИЗАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ С ПРИМЕНЕНИЕМ СТАНДАРТОВ ВОРЛДСКИЛЛС ПО КОМПЕТЕНЦИИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ И ФИТНЕС»

Бутыч Н.С., кандидат педагогических наук
Севастопольский государственный университет, г. Севастополь
Яркова Л.И., преподаватель
Тюменский колледж производственных и социальных технологий, г. Тюмень

В статье особое внимание уделено процессам внедрения цифровых технологий в образовательные программы, значимости профессионально-образовательного портфо-

лио, отражающего набор образовательных программ и компетенций («цифровой след»). Рассмотрены направления цифровой трансформации профессионального образования, особенности внедрения цифровых технологий в процедуру проведения демонстрационного экзамена и чемпионатов «Молодые профессионалы» WorldSkills Russia. Представлен анализ содержания и особенностей реализации конкурсных заданий по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес» с использованием цифровых инструментов и современного диагностического инструментария (портативного анализатора состава тела человека InBody 270). В ходе исследования авторы приходят к выводам, что стандарты Ворлдскиллс Россия предъявляют высокие требования к умению обучающихся использовать цифровые технологии и современный диагностический инструментарий в профессиональной деятельности.

Ключевые слова: цифровизация, профессиональное образование, демонстрационный экзамен, чемпионаты «Молодые профессионалы», Ворлдскиллс Россия, обучающиеся, образовательная программа.

VOCATIONAL EDUCATION DIGITALIZATION WITH THE APPLICATION OF WORLDSKILLS STANDARDS FOR THE «PHYSICAL EDUCATION, SPORTS AND FITNESS» COMPETENCE

Butych N. S., PhD in Pedagogic Sciences
Sevastopol State University, Sevastopol
Yarkova L. I., Lecturer
Tyumen College of Industrial and Social Technologies, Tyumen

The article pays special attention to the processes of introducing digital technologies into educational programs and the importance of a professional and educational portfolio that reflects a set of educational programs and competencies («digital footprint»). The directions of the digital transformation of professional education and the features of the introduction of digital technologies in the procedure of the demo exam and the championships «Young professionals» WorldSkills Russia are considered. The article presents an analysis of the content and features of the implementation of competitive tasks on the competence «Physical education, sport and fitness» using digital tools and modern diagnostic tools (portable analyzer of human body state InBody 270). In the course of the study, the authors come to the conclusion

that the Worldskills Russia standards impose high requirements on the ability of students to use digital technologies and modern diagnostic tools in their professional activities.

Keywords: digitalization, professional education, demo exam, championships «Young professionals», Worldskills Russia, students, educational program.

Введение. Ряд таких тенденций, как предъявление новых требований к содержанию практикоориентированного образования, снижение роли академического компонента в процессе обучения, повышение роли деятельностного содержания образования, повлекли необратимые изменения в подходах к профессиональному образованию.

Все большую значимость приобретает профессионально-образовательное портфолио, включающее в себя набор компетенций, освоенных выпускником, а не документ об образовании, подтверждающий квалификацию по освоенной образовательной программе [2].

В ходе анализа ФГОС высшего образования по направлениям подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, 49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм, а также ФГОС среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура мы определили, что способность применять современные коммуникативные технологии в профессиональной деятельности формируется в рамках изучения цикла профессиональных дисциплин на протяжении всего периода обучения.

Таким образом, в системе образования Российской Федерации последовательно формируется цифровая образовательная среда, разрабатываются онлайн-курсы и онлайн-ресурсы, доступные для всех категорий граждан, активно внедряются в процесс обучения информационно-коммуникационные технологии, которые непосредственно оказывают влияние на процесс подготовки квалифицированного специалиста [1, 3].

Актуальность проблемы. В большей степени актуализировалась необходимость внесения коррективов в функционирование системы профессионального образования в условиях пандемии. В этой связи увеличилась скорость внедрения цифровых технологий в образовательные программы, курсы подготовки и переподготовки кадров, которые оказались достаточно востребованными в условиях самоизоляции.

WorldSkills Russia оказался в авангарде разработок, внедрив цифровые технологии в процедуру проведения демонстрационного экзамена и чемпионатов «Молодые профессионалы», в организацию семинаров, курсов повышения квалификации и пере-

подготовки, в том числе и для лиц, пострадавших от последствий распространения коронавирусной инфекции [4].

Не осталась без внимания и содержательная часть конкурсных заданий по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес».

Описание аналитических результатов. Проанализировав техническое описание компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес» (2020 г.), мы выявили, что в процессе участия в чемпионате «Молодые профессионалы» (Ворлдскиллс Россия) и демонстрационном экзамене по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес» участники демонстрируют следующие умения: организация и проведение учебных/учебно-тренировочных занятий для обучающихся/занимающихся; организация физкультурно-спортивной, физкультурно-оздоровительной деятельности занимающихся различных возрастных групп населения; осуществление педагогического контроля, подбор и подготовка необходимого методического материала, спортивного оборудования и инвентаря к занятиям; мотивация обучающихся и населения различных возрастных групп к здоровому образу жизни; использование современных информационно-коммуникационных технологий в процессе организации физкультурно-оздоровительной деятельности занимающихся [4].

Конкурсные задания по компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес» состоят из пяти модулей, каждый из которых включает использование инструментов цифровых технологий.

Так*, Модуль 1 Привлечение разных возрастных групп населения к здоровьесбережению* направлен на выполнение анализа данных с помощью шаблонов и составление интерактивного буклета, направленного на обучение аудитории работать с умным помощником по контролю за ведением здорового образа жизни. В данном задании необходимо провести экспресс-консультацию с актерами-волонтерами, относящимися к конкретной возрастной категории и полу, к ЗОЖ, с использованием современных цифровых технологий (программа SMART Notebook, умные часы ONETRAK, умные весы ONETRAK) в соответствии с полученными результатами анализа профиля.

В *Модуле 2 Организация индивидуальной тренировочной деятельности с занимающимися* участнику необходимо изучить легенду, которая содержит информацию о результатах тестирования и предпочтениях клиента, который обращается к нему за составлением персональной программы тренировки, составить план индивидуальной тренировки на основе проанализированных результатов тестирования и произвести видео-

съемку фрагмента индивидуальной тренировки с помощью программ Windows Movie Maker / MAGIX Movie Edit Pro.

Модуль 3 Организация тестирования физических кондиций человека включает в себя проведение тестирования базовых паттернов человека и составление рекомендаций по коррекции выявленных недостатков посредством системы физических упражнений в зависимости от возраста и степени физической подготовленности клиента. Данный модуль реализуется с использованием современного диагностического инструментария – портативного анализатора состава тела человека InBody 270.

При выполнении задания *Модуля 4 Преподавание физической культуры по основным общеобразовательным программам* участникам необходимо продемонстрировать умение планировать (составлять план-конспект учебного занятия и формулировать образовательные, оздоровительные и воспитательные задачи и средства для их реализации) и проводить фрагмент основной части учебного занятия по физической культуре с обучающимися старшего школьного возраста в дистанционном (посредством видеофрагмента) и очном формате (при непосредственной работе с актерами-волонтерами).

В Модуле 5 Организация и проведение регламентированных групповых тренировок для населения разного уровня физической подготовленности участник составляет и проводит фрагмент группового регламентированного тренировочного занятия силовой направленности с разборными штангами с группой клиентов (актеры-волонтеры) в соответствии с заданными условиями.

Кроме всего вышеперечисленного, все конкурсные задания направлены на формирование умения у обучающихся подбирать музыкальное сопровождение (при использовании программы Audacity) и самостоятельно использовать интерактивную систему *SMART* для демонстрации продукта своей деятельности.

Выводы. Таким образом, в условиях современных реалий стандарты Ворлдскиллс Россия предъявляют высокие требования к умению обучающихся использовать цифровые технологии и современный диагностический инструментарий в своей профессиональной деятельности.

В свою очередь, инструменты Ворлдскиллс способствуют модернизации образовательных программ с целью формирования профессиональных компетенций у обучающихся, расширению профессиональных связей педагогов и студентов, получению опыта новых видов деятельности и использования цифровых технологий.

Литература

1. Абдрахманова И.В., Балуева В.А., Лущик И.В. Проблемы контроля качества освоения учебных дисциплин в условиях электронной образовательной среды (на примере использования системы MOODLE) // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2019. – № 4 (30). – С. 119–125.

2. Дидактическая концепция цифрового профессионального образования и обучения / Биленко П.Н. [и др.] /под науч. ред. В.И. Блинова. – Москва: Перо, 2019. – 98 с.

3. Шайдурова Т.Ю. Значение профессионального воспитания в условиях цифровизации // Непрерывное образование: теория и практика реализации: материалы III Международной научно-практической конференции, 22 января 2020 г. – Екатеринбург: ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет», 2020. – С. 219–222.

4. WorldSkills Russia: официальный сайт [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://worldskills.ru/ (дата обращения 10.01.2021).

References

1. Abdraxmanova I.V., Balueva V.A., Lushhik I.V. Problemy` kontrolya kachestva osvoeniya uchebny`x disciplin v usloviyax e`lektronnoj obrazovatel`noj sredy` (na primere ispol`zovaniya sistemy` MOODLE) // Fizicheskoe vospitanie i sportivnaya trenirovka. – 2019. – № 4 (30). – S. 119–125.

2. Didakticheskaya koncepciya cifrovogo professional`nogo obrazovaniya i obucheniya / Bilenko P.N. **[i dr.]** / pod nauch. red. V.I. Blinova. – Moskva: Pero, 2019. – 98 s.

3. Shajdurova T.Yu. Znachenie professional`nogo vospitaniya v usloviyax cifrovizacii // Neprery`vnoe obrazovanie: teoriya i praktika realizacii: materialy` III Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoj konferencii, 22 yanvarya 2020 g. – Ekaterinburg: FGAOU VO «Rossijskij gosudarstvenny`j professional`no-pedagogicheskij universitet, 2020. – S. 219–222.

4. WorldSkills Russia: oficial`ny`j sajt [E`lektronny`j resurs]. Rezhim dostupa: https://worldskills.ru/ (data obrashheniya 10.01.2021).

Контактная информация: nata_butych@list.ru

СУЩНОСТНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В КОНТЕКСТЕ НОВЫХ СОЦИОКУЛЬТУРНЫХ ТРАНСФОРМАЦИЙ ОБЩЕСТВА И КОНДИЦИЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Глушенко Н.А., педагог-психолог
МБОУ «СОШ № 79», г. Владивосток
Бартош О.В., доцент
Храмова А.И., ассистент
Дальневосточный федеральный университет, г. Владивосток
Бартош А.А., преподаватель
Тихоокеанский государственный медицинский университет, г. Владивосток
Украинская Ю.Н., старший преподаватель
Морской государственный университет им. адмирала Г.И. Невельского, г. Владивосток
Яковлев А. Н., кандидат педагогических наук, доцент
Полесский государственный университет, г. Пинск, Беларусь

В статье представлены социально-философские аспекты физической культуры, которые в условиях влияния внешних факторов наполнены новым содержанием, отражающим исключительную важность процесса воспитания физических качеств, необходимых для адаптации к постоянно меняющемуся миру. Процессы трансформации личности отражают противоречия в изучении рационального и иррационального в жизнедеятельности личности, что указывает на антропосоциетальный подход. В научной литературе существует множество концепций современного спорта, а социально-культурная сущность физической культуры отражена в потребности общества в специфических формах и способах общения и взаимодействия индивидов, групп и общностей.

В этой связи сущностные характеристики физической культуры рассматриваются авторами как «оценка» собственного тела в условиях выполнения двигательных действий, связанных с проявлением скоростно-силовых и психологических особенностей личности, необходимых для «конструирования» тела и формирования «правильного отношения» к своей телесности.

Ключевые слова: социально-философские аспекты, сущность, скоростно-силовые способности, мотивация, тело и телесность.

ESSENTIAL CHARACTERISTICS OF PHYSICAL EDUCATION IN THE CONTEXT OF NEW SOCIOCULTURAL TRANSFORMATIONS OF SOCIETY AND YOUNG STUDENTS' STANDARTS

Glushenko N.A., educational psychologist
MBGEI «GSS № 79», Vladivostok
Bartosh O.V., associate professor
Khramova A.I., teaching assistant
Far Eastern Federal University, Vladivostok
Bartosh A.A., Lecturer
Pacific State Medical University, Vladivostok
Ukrainskaya Yu.N., Senior Lecturer
Maritime State University named after adm. G.I. Nevelskoy, Vladivostok
Yakovlev A. N., PhD in Pedagogic Sciences, Associate Professor
Polessky State University, Pinsk, Belarus

The article presents the socio-philosophical aspects of physical education which under the influence of external factors are filled with new content, reflecting the exceptional importance of the process of education of necessary for adaptation physical qualities to an ever-changing world. The processes of personality transformation reflect contradictions in the study of the rational and irrational in individual's life which indicates an anthroposocietal approach. There are many concepts of modern sports in the scientific resources. The socio-cultural essence of physical education is reflected in the needs of society in specific forms and ways of communication and interaction of individuals, groups and communities

In this regard, the essential characteristics of physical education are considered by the authors as «evaluation» of his body in terms of execution of motor actions associated with manifestation of speed-strength and psychological characteristics of a person necessary for the «construction» of the body and the "right relationship" development to their corporality.

Keywords: socio-philosophical aspects, essence, speed-strength abilities, motivation, body and corporality.

Актуальность исследования. Интеграционные процессы в образовании своего рода индикатор динамических процессов, где рациональность в формировании интел-

лектуальных, физических способностей рассматривается учеными в контексте социокультурных трансформаций общества [3, 4, 5].

Соотношение рационального и иррационального в новой практике двигательных действий личности указывает на процесс формирования телесно-двигательных характеристик человека под влиянием различных внешних факторов, что требует значительных изменений в теоретическом, практическом обосновании новой парадигмы в сфере физической культуры, спорта, которая позволила бы управлять физической нагрузкой студентов.

Вместе с тем в качестве инновационных методов биомеханического анализа применяются широкие возможности компьютерных технологий по реализации оценки опорно-двигательного аппарата и систематизации нормативной базы по специальной физической подготовке.

Изучение сущностных характеристик физической культуры и взаимодействия природного и социального в физической культуре может иметь ключевое значение для всей системы знаний о человеке.

Анализ аксиосферы спорта в социокультурном пространстве осуществляется при построении соответствующей модели изучаемого феномена, где проблема ценностей требует дальнейшей разработки [1, 3, 6], в том числе в области социально-культурного осмысления феномена спорта И.М. Быховской, Н.Н. Визитея, А.Г. Егорова, В.И. Столярова, М.Я. Сарафа [1, 3, 5, 8].

Цель исследования. В статье предпринята попытка систематизировать сущностные характеристики физической культуры с позиций профессиональных компетенций, социокультурных трансформаций общества и личности на пути воспитания физических качеств.

Материалы и методы исследования. Исследование проведено на базе Полесского государственного университета и вузов г. Владивостока (Дальневосточный федеральный университет, Тихоокеанский государственный медицинский университет, Морской государственный университет им. адмирала Г.И. Невельского). Методы исследования: анализ научной литературы, анкетирование, педагогический эксперимент. Количественная оценка уровня физического здоровья была рассчитана по методу Г.Л. Апанасенко. Исследование проведено в рамках совместной научно-исследовательской деятельности вузов России и Беларуси. Обработка проводилась с использованием программ офисного пакета «EXCEL v8.00». Различия считались статистически значимыми при $p<0,05$.

Результаты исследований и их обсуждение. Основными компонентами здоровьесберегающей технологии выступают компоненты: аксиологический, гносеологический, здоровьесберегающий, эмоционально-волевой, экологический, физкультурно-оздоровительный.

Организация занятий в учреждениях образования с учетом медицинских показаний – своеобразная телесная модель физического самоимиджа. Её реализация осуществляется через структуру и механизмы функционирования, возникновения и развития, систематизации знаний о себе в аспекте эмоционально-волевого отношения к себе в системе самосознания. Поиск антропологических ресурсов обусловлен возрастанием конструктивного подхода к телесности, основанного на понимании сущности человека в аспекте синергии, единства наук о природе и человеке.

Теория и методика физического воспитания не содержит научных данных о методических аспектах формирования телесности в образовательном пространстве учебных заведений. Эскалация интереса к телу подтверждается публичной демонстрацией множественности телесных образов, биологический образ тела конструирует социум, естественное тело исчезает, появляется постмодернистская концепция, которая характеризует экономический, политический, психоаналитический, индустриальный, научный и спортивный потенциал в сложном соотношении телесных и социальный практик [2, 4, 6, 7, 9].

В условиях интеграции образования необходим инновационный поиск воспитания физических качеств, которые наиболее востребованы в условиях неблагоприятного влияния внешней среды. Высокий уровень комплексного проявления силы и быстроты – это скоростно-силовые способности, от уровня которых зависит успешная жизнедеятельность личности.

В этой связи исследования, проведенные в вузах России (г. Владивосток) и Беларуси (г. Пинск), показали, что у студенток отсутствует мотивация к силовой подготовке, о низком уровне развития данной группы мышц свидетельствуют результаты тестовых испытаний, когда, например, тест-подтягивание в висе лежа (высота перекладины 110 см) – хорошие и удовлетворительные оценки имеют лишь 15% из общего числа студенток 1-го и 2-го курсов.

Положительное отношение у студенток наблюдается к развитию наиболее крупных мышечных групп: мышц ног, брюшного пресса и поясничной области; выбор величины сопротивления при воспитании силы – один из главных вопросов методики силовой тренировки. Упражнения с непредельными силовыми напряжениями дают боль-

ше возможностей для контроля за техникой. Особое значение это имеет для начинающих. Это позволяет избегать травм. Метод повторения показан для лиц, которые не занимались силовыми упражнениями.

Активизация трофических процессов создает возможности для усиления пластического обмена, что может привести к функциональной гипертрофии мышц и тем самым сказаться на росте силы. Высокая степень энерготрат может быть также полезной, если занятия проводятся преимущественно с оздоровительной направленностью (например, гимнастика с гантелями). Среди крупных мышечных групп следует выделить мышцы брюшного пресса и мышцы поясничной области, которым уделяется внимание практически на каждом занятии по физическому воспитанию.

Развитие мышц брюшного пресса, их значимость определяется следующими положениями: а) они участвуют в большинстве локомоций; б) они образуют хороший «мышечный корсет», охватывающий брюшную полость, способствующий нормальному функционированию внутренних органов, и, следовательно, это положительно сказывается на состоянии здоровья; в) должная сила мышц брюшного пресса является лучшей гарантией предупреждения грыж.

Для развития косых мышц живота необходимо осуществлять движения позвоночного столба в сторону с акцентом на скручивание. Если в обычном исполнении число возможных повторений свыше 20, то в модифицированном варианте (на скручивание) число повторений уменьшается до 6-10. Особенностью силовой подготовки для мышц поясничной области является то, что она, в отличие от других групп мышц, чаще травмируется.

Так, при простом наклоне вперед (без отягощения) нагрузки в поясничной области могут превышать 300 кг, а если руками удерживается, например, вес 30 кг, то нагрузка доходит до 700 кг. Необходимо: развивать силу мышечной системы вообще; развивать силу мышечной системы специально, то есть развивать те группы мышц, которые непосредственно участвуют в движении; развивать силу мышечной системы с помощью нетрадиционных средств для раскрытия функциональных резервов организма; увеличивать объём или интенсивность силовых упражнений и проводить строгий отбор силовых упражнений по их направленности, подбору веса отягощений, оптимальному количеству повторений и способов выполнения упражнений.

Наиболее перспективное направление – это расширение нетрадиционных средств с использованием приборов, оборудования и методических приемов, обеспечивающих сопряженное совершенствование силовых возможностей.

Существенное влияние на уровень основных физиологических показателей оказывает степень тренированности человека к мышечным напряжениям и выбор оптимальных физических нагрузок различной педагогической направленности, адекватных функциональному состоянию, в частности, уровню физической работоспособности, уравновешенности центральной и вегетативной нервных систем. Собственно-силовые способности отмечены приростом в 30% на период от 13 до 17 лет, гибкость в этот возрастной период у девушек составляет всего 15%.

Интересна сама проблема человеческой телесности, ее методологические, социально-философские, педагогические аспекты, представленная широко в физической культуре личности как таковой, и в связи с этим мотивационно-ценностное отношение студентов к физическому воспитанию и пути его направленного формирования. Данные социологического опроса студенток выявили отрицательное отношение женского контингента (91% опрошенных) к силовой подготовке мышц рук и плечевого пояса и весьма спорное отношение (50 на 50%) вообще к силовой подготовке. Они опасаются результатов такой силовой тренировки в плане именно негармоничного развития скелетной мускулатуры (конкретно, «широких» плеч и «мускулистых» рук), избранными упражнениями у них являются: для развития мышц брюшного пресса и поясничной области, а также для развития мышц ног. Выявленное негативное отношение студенток к силовой подготовке приводит к тому, что они на 3-м курсе теряют интерес к силовой подготовке, а на 4-м курсе вообще самоустраняются от таких занятий.

Многие преподаватели без всякого к тому основания уже с первого курса приводят девушек в тренажерный зал в качестве альтернативного варианта силовой подготовки. В большинстве случаев это не приносит положительного результата. Основанием к этому является простая физическая неготовность к выполнению силовых упражнений на тренажерах, большинство из которых незнакомо. С другой стороны, девушкам вскоре надоедают эти монотонные и не эмоциональные упражнения. Студентки практически отказываются выполнять упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса, существенно ограничивая круг силовых упражнений. В тренажерный зал приходят студентки после длительного освоения силовых упражнений с общефизической направленностью, с элементами легкоатлетических, акробатических и гимнастических упражнений (на 3-м курсе), с положительным отношением и соответствующими мотивами для дальнейшего овладения оптимальной программой силовой подготовки.

Необходимо устранить отрицательную двигательную установку на выполнение упражнений, развивающих силу рук и плечевого пояса. Объяснить важность силовой

подготовки в общем комплексе упражнений для развития физических качеств и комбинированных способностей. Определить важнейшие для женского организма мышечные ансамбли, которые необходимо специально развивать, особенно в становлении мышечного корсета, гармоничного развития всей скелетной аппаратуры и, в частности, с учетом детородной функции.

Конституциональные особенности девушек (астеноидный, торакальный, мышечный и дигестивный типы, каждый из которых отличается неодинаковой степенью развития жироотложения и мускулатуры, формой грудной клетки, живота, спины) позволяют преподавателю физического воспитания более рационально спланировать учебный материал, дифференцированно подойти к каждой группе учащихся, правильно оценить выполнение одного и того же элемента студентками разных типов телосложения, дать им посильную нагрузку, соответствующую их возможностям [9].

Научно обоснованные комплексы силовых упражнений с разносторонним содержанием средств подготовки, а не силовые тесты, должны включаться в заключительную часть основной части занятий (20–25 мин). Дозировка упражнений также должна быть отрегулирована с учетом физической подготовленности, типа телосложения, способности к обучению и мотивационно-психологической готовности к выполнению силовых упражнений [10].

Необходимо выполнять до 4-5 серий для отдельных групп мышц возможно большим числом повторений и с умеренной интенсивностью мышечных напряжений, оптимизировать число повторений с различными средствами силовой подготовки (собственно-силовые, упражнения с гантелями и гирями, с резиновыми амортизаторами и другими отягощениями), научно обосновать тренировочную нагрузку по данным реакции ССС и НМА. Эти упражнения могут быть в виде элементов имитационного моделирования определенных физических упражнений, в виде локального и регионального развития мышечных групп, а также из числа традиционных средств атлетической гимнастики и гиревого спорта.

Нетрадиционным вариантом для развития силовых способностей человека следует считать гиревой спорт. При этом сохраняется динамика во всех движениях, начиная от мышц ног, с подключением мышц спины и живота и заканчивая мышцами руки и плечевого пояса, что указывает на универсальность данного силового упражнения, которое оказывает разносторонний эффект на развитие скелетных мышц. Более того, в первую очередь совершенствуется межмышечная и внутримышечная координация движений, и лишь в незначительной степени отмечено увеличение мышечной массы.

Может быть использован метод круговой тренировки или выполнение отдельных тренировочных заданий в виде комплексов силовых упражнений однонаправленного или разностороннего воздействия в определенном лимите времени.

Выводы. Эффективность силовой тренировки резко снижается в связи с длительными перерывами зимой и летом во время экзаменационных сессий и каникул, необходимо вносить коррективы в соответствии с рейтингом популярности в преимущественном развитии основных мышечных групп на занятиях по физической культуре в группах с общефизической направленностью. Физическая (соматическая) культура может быть встроена в единую систему приемлемых соотношений естественного, природного и искусственного, генетически обусловленного и социально детерминированного процесса, при котором возникает необходимость оформить философию спорта в предмет специального интегративного мышления, выработать специфический инструментарий.

Литература

1. Быховская И.М. Спорт: культурологические векторы анализа феномена [Электронный ресурс] // Культурологический журнал. – 2011. – № 1 (3). Режим доступа: http://cr-journal.ru/files/file/06_2011_14_00_11_1309255211.pdf

2. Василец В.В., Костюченко В.Ф., Врублевский Е.П. Сравнительный анализ изменений компонентного состава тела под влиянием тренировочной нагрузки оздоровительного характера // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 1 (119). – С. 48–53.

3. Визитей Н.Н. Основные тенденции влияния спорта на личность // Нравственный потенциал современного спорта: Материалы IV Всесоюзного методологического семинара (Суздаль, 10-12 марта 1988 г.) / ред. И.М. Быховская [и др.] – М.: Советский спорт, 1989. – С. 7–14.

4. Восприятие будущего в процессе занятий физкультурно-спортивной деятельностью: проблемы и перспективы / Яковлев А.Н. [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2020. –№ 1. – С. 98–100.

5. Егоров А.Г. Олимпизм как социокультурный феномен // Ценности спорта и пути его гуманизации. – 1996. – № 2. – С. 43–48.

6. Максимук О.В., Врублевский Е.П., Lin W. Изучение мотивации студентов к занятиям китайской оздоровительной гимнастикой ушу // Физическое воспитание студентов. –2014. – № 3. – С. 40–43.

7. Скидан А.А., Севдалев С.В., Врублевский Е.П. Содержание методики оздоровительных занятий шейпингом для девушек в процессе физического воспитания // Физическое воспитание студентов. – 2015. – № 6. – С. 56–62.

8. Федоровская М.Ю. Спорт как социокультурное явление современности и его ведущие функции // Социодинамика. – 2019. – № 5. – С. 1–14.

9. Vrublevskiy E., Kozhedub M. The level of specyfic motor properties in the individual phases of the menstrual cycle among young sportswomen practicing sprints. Rocznik Lubuski. –2018. – T. 44. – № 2A. – Pp. 105–115.

10. Vrublevskiy E.P., Khorshid A.Kh., Albarkaii D.A. Focused strength and speed-strength trainings of sprinters // Teoriya i Praktika Fizicheskoy Kultury. – 2019. – № 4. – P. 35.

References

1. By`xovskaya I.M. Sport: kul`turologicheskie vektory` analiza fenomena [E`lektronny`j resurs] // Kul`turologicheskij zhurnal. – 2011. – № 1 (3). Rezhim dostupa: http://cr-journal.ru/files/file/06_2011_14_00_11_1309255211.pdf

2. Vasilecz V.V., Kostyuchenko V.F., Vrublevskij E.P. Sravnitel`ny`j analiz izmenenij komponentnogo sostava tela pod vliyaniem trenirovochnoj nagruzki ozdorovitel`nogo xaraktera // Ucheny`e zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. – 2015. – № 1 (119). – S. 48–53.

3. Vizitej H.H. Osnovny`e tendencii vliyaniya sporta na lichnost` // Nravstvenny`j potencial sovremennogo sporta: Materialy` IV Vsesoyuznogo metodologicheskogo semina-ra (Suzdal`, 10-12 marta 1988 g.) / red. I.M. By`xovskaya [i dr.] – M.: Sovetskij sport, 1989. – S. 7–14.

4. Vospriyatie budushhego v processe zanyatij fizkul`turno-sportivnoj deyatel`nost`yu: problemy` i perspektivy` / Yakovlev A.N. [i dr.] // Teoriya i praktika fizicheskoj kul`tury`. – 2020. –№ 1. – S. 98–100.

5. Egorov A.G. Olimpizm kak sociokul`turny`j fenomen // Cennosti sporta i puti ego gumanizacii. – 1996. – № 2. – S. 43–48.

6. Maksimuk O.V., Vrublevskij E.P., Lin W. Izuchenie motivacii studentov k zanyatiyam kitajskoj ozdorovitel`noj gimnastikoj ushu // Fizicheskoe vospitanie studentov. – 2014. – № 3. – S. 40–43.

7. Skidan A.A., Sevdalev S.V., Vrublevskij E.P. Soderzhanie metodiki ozdorovitel`ny`x zanyatij shejpingom dlya devushek v processe fizicheskogo vospitaniya // Fizicheskoe vospitanie studentov. – 2015. – № 6. – S. 56–62.

8. Fedorovskaya M.Yu. Sport kak sociokul`turnoe yavlenie sovremennosti i ego vedushhie funkcii // Sociodinamika. – 2019. – № 5. – S. 1–14.

9. Vrublevskiy E., Kozhedub M. The level of specyfic motor properties in the individual phases of the menstrual cycle among young sportswomen practicing sprints. Rocznik Lubuski. –2018. – T. 44. – № 2A. – Rr. 105–115.

10. Vrublevskiy E.P., Khorshid A.Kh., Albarkaii D.A. Focused strength and speed-strength trainings of sprinters // Teoriya i Praktika Fizicheskoy Kultury. – 2019. – № 4. – R. 35.

Контактная информация: vru-evg@yandex.ru

ПРОЕКТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ТЕОРИИ И ПРАКТИКЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Голубева О.А., кандидат исторических наук, доцент
Алонцев В.В., кандидат педагогических наук, доцент
Овсянникова Т.Г., старший преподаватель
Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова,
г. Магнитогорск

Проектная деятельность является одним из эффективных и инновационных видов образовательной деятельности обучающихся в системе современного образования. Это стимулирует к получению новых знаний, к углубленному изучению материала, способствует формированию умений и навыков исследовательской работы. Использование проектно-исследовательских технологий наблюдается на всех уровнях образования, во всех предметных областях. В физическом воспитании метод проектов позволяет приобщить обучающихся к систематическим занятиям физической культурой; разнообразить учебный процесс за счет использования разных методов, средств, подходов, форм организации; теоретически изучить интересующие обучающихся вопросы, направленные на физическое развитие, совершенствование, и проверить это на практических занятиях. В процессе работы над проектом формируется физическая культура личности, осуществляется саморазвитие, самопознание и самоорганизация.

Ключевые слова: физическое воспитание, проектная деятельность, метод проектов, физическая культура, обучающиеся.

THE PROJECT ACTIVITIES IN THEORY AND PRACTICE OF PHYSICAL EDUCATION

Golubeva O.A., PhD in Historical Sciences, Associate Professor
Alontsev V.V., PhD in Pedagogic Sciences, Associate Professor
Ovsyannikova T.G., Senior Lecturer
Magnitogorsk State Technical University named after G.I. Nosov, Magnitogorsk

The project activities is one of the most effective and innovative types of educational students' activities in the system of modern education. It stimulates the acquisition of new knowledge, in-depth study of subjects, contributes to skills and research skills development. The use of project-oriented and research technologies is observed at all levels of education, in all subject areas. In physical education, the method of projects allows to familiarize the students with systematic physical activities, to diversify the educational process by using different methods, means, approaches and forms of organization; theoretically studying the questions of students' interests aimed at physical development, improvement, and checking this at practical classes. In the process of working on the project, the physical education of the individual, self-development, self-knowledge and self-organization are carried out.

Keywords: physical education, project activities, project-based learning, physical activities, students.

Актуальность исследования. В настоящее время в системе образования активно используются проектно-исследовательские технологии, которые представляют собой совокупность учебно-познавательных приемов, позволяющих решить поставленные перед обучающимися задачи в результате самостоятельных действий. Реализация таких технологий предполагает формирование у обучающихся навыков организации исследовательской и проектной деятельности, в результате которой создается новый продукт – проектная работа; активизируется познавательная активность обучающихся и повышается их интерес и мотивация к обучению; развивается творческий потенциал.

Использование проектно-исследовательских технологий помогает обучающимся научиться самостоятельно добывать знания, использовать их, понимать ценности образования и самообразования [1], что способствует развитию интеллектуальных способностей и расширению кругозора, формированию логического и образного

мышления, а также становлению таких личностных качеств, как ответственность, трудолюбие [5].

Цель исследования – представить проектную деятельность как систему интегрированных процедур в современном физическом воспитании.

Методы исследования: теоретический анализ и синтез, метод наблюдения, метод изучения и обобщения педагогического опыта.

Результаты исследования и их обсуждение. Проектная деятельность включает многие методы и способы активного обучения [2], одним из основополагающих является метод проектов, который дает возможность обучающимся использовать полученные знания, полностью контролировать свой образовательный процесс: определять цель деятельности и планировать пути ее достижения, анализировать и оценивать результаты. Образовательный процесс строится не в логике учебного предмета, а в логике деятельности, имеющей личностный смысл для обучающегося, что повышает его мотивацию в освоении знаний. Проектная деятельность имеет ряд преимуществ:

1) индивидуальный темп работы над проектом обеспечивает выход каждого обучающегося на свой уровень развития;

2) комплексный подход в разработке учебных проектов способствует сбалансированному развитию основных физиологических и психических особенностей обучающегося;

3) глубоко осознанное усвоение базовых знаний обеспечивается за счет универсального их использования в разных ситуациях.

Успешное выполнение работы зависит от квалификации педагога, его инициативы, от творческого потенциала обучающегося и имеющихся условий и факторов.

Задача руководителя проекта – сопровождать, направлять, правильно ориентировать исследователя, оказывать своевременную помощь и консультацию по отбору источников и анализу, правильному их использованию для создания проекта.

Проектно-исследовательские технологии позволяют активизировать собственно учебно-познавательную деятельность, сформировать первичные навыки, необходимые в исследовании. Это обеспечивает по-настоящему продуктивный характер учебной деятельности и продуктивность образовательного процесса.

Проектно-исследовательская деятельность в сфере физической культуры – это новация, которая будет способствовать привлечению обучающихся к получению теоретических знаний и практического опыта в этой отрасли, повышению их интереса к сис-

тематическим занятиям физической культурой, мотивации к обучению и саморазвитию. Позволит решить проблему оценивания часто болеющих детей и освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья. Для детей, регулярно посещающих занятия по физической культуре, проектная деятельность будет являться стимулирующим фактором для углубленного изучения интересующего их вопроса, детальной его проработки с перспективным использованием полученных знаний для планирования индивидуальной траектории физического развития.

Обучение происходит на активной основе, обучающиеся занимаются конкретной деятельностью, руководствуясь своими личными интересами. Проектная деятельность позволяет самостоятельно организовывать свое обучение, активно влияет на содержание собственного образования, обогащая свои теоретические знания, проверяя усвоенные практические умения и навыки в реализации проекта [6].

В процессе проектно-исследовательской деятельности реализуются подходы современного образования – дифференцированный и индивидуальный с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических и физических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм, что значительно повышает качество образования [3].

Особую значимость приобретают интегрированные проекты, при реализации которых требуется установление межпредметных связей. При создании проектов по физической культуре использование знаний по анатомии, физиологии, истории, философии, математике и другим научным отраслям позволит обосновать выбор упражнений для конкретной возрастной группы; определить предпосылки возникновения и формирования конкретных видов спорта, физических упражнений; рассчитать физическую нагрузку, калорийность пищи; также определить воздействие конкретных двигательных действий на организм человека, его работоспособность, уровень здоровья и физической подготовленности.

Создание собственного проекта требует от обучающихся базовых знаний о физической культуре, ее средствах, формах, методах, а также владения основными двигательными умениями и навыками. Все это изучается и закрепляется на занятиях по физической культуре, осознается жизненная необходимость приобретаемых знаний и умений, что и является основой для углубленного изучения, анализа, подбора информации в процессе проектной деятельности.

Разнообразие тем и направлений проектов по физической культуре позволит каждому обучающемуся реализоваться, проявить свой потенциал. Проекты по

физической культуре могут быть направлены на углубленное теоретическое изучение проблемы, с отражением исторических аспектов, анализом современного состояния вопроса и т.п., а также носить прикладной характер (рисунок 1).

Рисунок 1. Примерная тематика образовательных проектов по физической культуре

Проекты по физической культуре могут быть как индивидуальными, так и групповыми. В индивидуальном проекте важно учесть не только интерес обучающегося к теме исследования, но и его способности и возможности. При подготовке и реализации группового проекта необходимо распределить обязанности для всех участников. Групповые проекты, как правило, более масштабны и могут

осуществляться как в теоретическом, так и практическом направлениях с представлением нескольких «продуктов».

Результат проектной деятельности – это личностно или общественно значимый продукт, который может быть представлен как:

– изделие: комплекс упражнений в рисунках, макет тренажера, открытка, газета, фотоальбом, коллаж, оформление стендов, выставок, олимпийская игрушка, костюм, эмблема и символ команды или турнира и т.п.;

– информация: доклад, сообщение, реферат, мультимедийная презентация, видеоролик;

– комплексная работа: проведение спортивного, физкультурно-оздоровительного мероприятия, организаторская и командная деятельность.

В проектах теоретической направленности продуктом могут являться (рисунок 2):

Рисунок 2. Примеры результатов теоретико-познавательного проекта

В рамках подготовки и реализации практико-прикладного проекта по физической культуре предусмотрены планирование, организация и проведение какого-либо мероприятия, которое и является «продуктом» (рисунок 3).

Рисунок 3. Результаты (продукты) практико-прикладных проектов по физической культуре

Все проекты по физической культуре должны быть направлены на:

1) обучение – освоение знаний, умений, навыков;

2) развитие – повышение уровня проявления физических, морально-волевых, умственных и других качеств обучающихся;

3) воспитание – формирование нравственных качеств, привитие общепринятых норм поведения;

4) оздоровление – формирование, укрепление, сохранение здоровья, приобщение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни [4].

Выводы. Проектная деятельность в образовательном процессе по физической культуре позволяет обучающимся осознать роль и значимость физических упражнений, двигательной активности в укреплении и сохранении собственного здоровья, формировании личностных качеств, развитии индивидуальных способностей. В процессе работы над проектом исследователь овладевает системой знаний о физическом развитии, совершенствовании человека, осваивает способы и методы планирования самостоятельных занятий, индивидуального развития с учетом пола, возраста, физической подготовленности. Реализация проекта обеспечивает получение практического опыта в организации и проведении занятий, спортивных, физкультурно-

оздоровительных мероприятий, а также способствует проявлению организаторских способностей, лидерских качеств, учит работать в команде. Немаловажное значение имеет проектная деятельность в области самопознания, изучения собственного организма и управления им.

Углубленное изучение, детальная проработка интересующего вопроса, проблемы проекта позволит обучающимся расширить кругозор, обогатить двигательный опыт, а также использовать это для оптимизации трудовой, учебной деятельности и организации активного отдыха.

Литература

1. Варенцова Н.С. Результаты проектной деятельности [Электронный ресурс] // Современное дошкольное образование. – 2009. – № 5. – С. 26–31.

2. Краля Н.А. Метод учебных проектов как средство активизации учебной деятельности учащихся: учебно-методическое пособие. – Омск: ОМГУ, 2005. – 57 с.

3. Полат Е.С., Бухаркина М.Ю. Современные педагогические и информационные технологии в системе образования: учебное пособие для студентов вузов. – М.: Академия, 2007. – 368 с.

4. Проектно-исследовательская деятельность учителя физической культуры: основы построения / Собянин Ф.И. [и др.] // Современные наукоемкие технологии. – 2020. – № 3. – С. 188–193.

5. Пустовойтова О.В. Освоение английского языка детьми старшего дошкольного возраста посредством проектной деятельности // Гуманитарно-педагогические исследования. – 2019. – Т. 3.– № 1. – С.18–24.

6. Ханевская Г.В. Кейс-стади как вид современных педагогических технологий в физической культуре [Электронный ресурс] // Символ науки: Международный научный журнал. – 2016. – № 5-2 (17). – С. 210–212.

References

1. Varenczova N.S. Rezul`taty` proektnoj deyatel`nosti [E`lektronny`j resurs] // Sovremennoe doshkol`noe obrazovanie. – 2009. – № 5. – S. 26–31.

2. Kralya N.A. Metod uchebny`x proektov kak sredstvo aktivizacii uchebnoj deyatel`nosti uchashhixsya: uchebno-metodicheskoe posobie. – Omsk: OMGU, 2005. – 57 s.

3. Polat E.S., Buxarkina M.Yu. Sovremenny`e pedagogicheskie i informacionny`e texnologii v sisteme obrazovaniya: uchebnoe posobie dlya studentov vuzov. – M.: Akademiya, 2007. – 368 s.

4. Proektno-issledovatel`skaya deyatel`nost` uchitelya fizicheskoj kul`tury`: osnovy` postroeniya / Sobyanin F.I. [i dr.] // Sovremenny`e naukoemkie texnologii. – 2020. – № 3. – S. 188–193.

5. Pustovojtova O.V. Osvoenie anglijskogo yazy`ka det`mi starshego doshkol`nogo vozrasta posredstvom proektnoj deyatel`nosti // Gumanitarno-pedagogicheskie issledovaniya. – 2019. – T. 3.– № 1. – S.18–24.

6. Xanevskaya G.V. Kejs-stadi kak vid sovremenny`x pedagogicheskix texnologij v fizicheskoj kul`ture [E`lektronny`j resurs] // Simvol nauki: Mezhdunarodny`j nauchny`j zhurnal. – 2016. – № 5-2 (17). – S. 210–212.

Контактная информация: o.golubeva@magtu.ru

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕССЕ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ К ОБУЧЕНИЮ В ВУЗЕ

Мандриков В.Б., доктор педагогических наук, профессор

Ушакова И.А., кандидат биологических наук, доцент

Голубин С.А., преподаватель

Волгоградский государственный медицинский университет, г. Волгоград

Горбачева В.В., кандидат педагогических наук

Волгоградская государственная академия физической культуры, г.Волгоград

В статье представлены качественный и количественный анализ данных диагностики психоэмоционального состояния юношей и девушек, обучающихся на различных факультетах Волгоградского государственного медицинского университета (ВолгГМУ). Исследования проводились с использованием анкетирования по методике, разработанной Дж. Тейлором (Manifest Anxiety Scale, MAS). Доказано, что использование средств физического воспитания оздоровительно-реабилитационной направленности (Бодифлекс, Спиральная гимнастика, элементы Хатха-йоги, стретчинг, дыхательные упражнения, точечный массаж, Пальчиковая гимнастика, медитация) на практических занятиях по физической культуре способствует улучшению психоэмоционального со-

стояния студентов-первокурсников, что необходимо для данного контингента в период адаптации к новым условиям обучения в вузе.

Ключевые слова: здоровье студента, тревожность, адаптация, психоэмоциональное состояние, оздоровительные технологии.

USING OF HEALTH TECHNOLOGIES IN THE PROCESS OF FIRST-YEAR STUDENTS' ADAPTATION TO STUDY AT THE UNIVERSITY

Mandrikov V.B., Grand PhD in Pedagogic sciences, Professor
Ushakova I.A., PhD in Biological sciences, Associate Professor
Golubin S.A., Lecturer
Volgograd State Medical University, Volgograd
Gorbacheva V.V., PhD in Pedagogic sciences
Volgograd State Physical Education Academy, Volgograd

The article presents a qualitative and quantitative analysis of diagnostic data on the psycho-emotional condition of young men and women studying at various faculties of the Volgograd State Medical University (VSMU). The research was conducted using a questionnaire developed by J. Taylor (Manifest Anxiety Scale, MAS). It has been proved that the use of physical education means for health and rehabilitation purposes (Bodiflex, Spiral gymnastics, Hatha Yoga elements, stretching, breathing exercises, point massage, Finger gymnastics, meditation) at physical education classes improves the psychological and emotional well-being of first-year students that is necessary for them during the period of adaptation to the new study conditions of higher education.

Keywords: student's health, anxiety, adaptation, psycho-emotional state, wellness technologies.

Введение. Процесс адаптации студентов-первокурсников является многоаспектным и требующим постоянного контроля со стороны преподавателей. Особое внимание необходимо уделять вопросам здоровья и профилактики заболеваний [5]. Это обусловлено особенностями интенсивной учебной деятельности в учебных заведениях высшей школы. Повышенная эмоциональная нагрузка и проявления тревожных состояний, которые являются последствиями изменений привычных для первокурсников условий обучения, повышенных требований к уровню ответственности, самоконтроля

и самостоятельности, работы со значительным объемом информации, снижает способность к осуществлению учебно-познавательных операций и способствует развитию дезадаптационного синдрома. Это впоследствии может привести к ухудшению морфофункциональных характеристик организма обучающихся, а при неблагоприятном воздействии внешней среды может стать причиной развития серьёзной патологии [1, 2, 3].

Специалисты в области психологии утверждают, что тревога и склонность к переживанию тревоги – это эмоциональное состояние. Его основными симптомами можно определить следующие: беспокойство, не имеющее объективных причин, тревожность, повышенное внутреннее напряжение, мрачные предчувствия. Результаты проведенных физиологических исследований позволяют определить, что в процессе его проявления активизируется вегетативная нервная система организма. Проявление тревожных состояний является естественной эмоциональной реакцией организма на возникновение стрессовых ситуаций и может иметь различные характеристики патологического состояния психики человека. Необходимо четко понимать: в отличие от тревоги как эмоционального состояния тревожность является стабильным свойством личности и чертой характера [4, 6].

В то же время тревожность является одним из основных компонентов гармоничного всестороннего развития личности. Наиболее сложным аспектом исследования студентов-первокурсников является отсутствие возможности достоверного определения причин проявления тревожных состояний. Это может привести к проблемам всестороннего развития личности обучающихся, нарушениям психосоматики, неблагоприятным изменениям личности [1, 3, 6]. Таким образом, исследование тревожности как комплексной проблемы, изучаемой социологами, психологами, медиками, педагогами, и в настоящее время не теряет своей актуальности.

Цель исследования: определить влияние занятий по физической культуре с включением методик оздоровительно-реабилитационной направленности на период адаптации к учебной деятельности в вузе и психоэмоциональное состояние студентов-первокурсников.

Методика и методы исследования. Нами была проведена диагностика психоэмоционального состояния студентов-медиков в адаптационном процессе образовательной деятельности первого курса. Сроки проведения: сентябрь 2020 года.

В проведенном анкетировании приняли участие 579 студентов-первокурсников лечебного (42,1%), стоматологического (24,3%), педиатрического (21,8%), медико-биологического (11,8%) факультетов. В опросе приняли участие 473 девушки и 106 юношей.

Исследование проводилось в процессе занятий по физической культуре на 2-3-й неделях обучения на первом курсе. Нами был использован опросник Дж. Тейлора (Manifest Anxiety Scale, MAS) для определения уровня тревожности, который может использоваться как один из показателей степени адаптированности к профессиональным требованиям. Предлагаемый тест состоит из 60 вопросов и является достаточно объективным инструментом для определения самостоятельной оценки студентом существующего уровня тревожности. Анкетирование позволяет распределить респондентов по пяти уровням личностной и ситуативной тревожности с учетом набранных баллов (б.):

1. **Очень высокий уровень тревоги** (40–50 б.). Состояние человека характеризуется острым чувством дискомфорта и беспричинного беспокойства, постоянного ожидания чего-то плохого и непоправимого, проявлением агрессии. Это может привести к нарушениям в межличностном общении, успеваемости и продуктивности. На физическом уровне отмечаются: повышенная потливость, учащенное дыхание и сердцебиение, метеоризм, слабость, покраснение кожи. Рекомендовано обращение за помощью к специалисту.

2. **Высокий уровень тревоги** (25–40 б.). Человек обладает низкой самооценкой, восприимчив к критике, не стремится к выражению чувств и высказыванию своего мнения, очень эмоционален, нуждается в общественном признании, в стрессовых ситуациях работает не достаточно эффективно. Возможны физические проявления тревожности. Индивиду рекомендовано учиться справляться с напряженной ситуацией, сохранять выдержку для того, чтобы предотвратить развитие заболеваний психосоматики.

3. С**редний, с тенденцией к высокому уровню тревоги** (15–25 б.). Представителей данной группы исследуемых отличает достаточная общительность, открытость к коллегиальной работе и сотрудничеству, умеренная самооценка. Но тем не менее в процессе жизнедеятельности могут наступать тревожные состояния без объективной на то причины.

4. **Средний, с тенденцией к низкому уровню тревоги** (5–15 б). Для человека характерна высокая самооценка, типична независимость взглядов. У личности отмечается умение высказывать и отстаивать своё мнение, спокойно относиться к критике. Человек испытывает переживание только в тех ситуациях, когда для этого есть реальный повод. Могут быть зафиксированы приступы лени.

5. **Низкий уровень тревоги** (0–5 б). Человек может казаться в глазах окружающих бесчувственным, ленивым и безответственным. Однако ему не чуждо ощущение напряжения и страха в моменты, когда ситуация становится потенциально опасной.

Данная классификация позволяет констатировать, что личности с различным уровнем тревоги по-разному справляются со стрессовой ситуацией. Индивидуум с высокой степенью беспокойства находится в напряжении задолго до возникновения опасности, с низкой степенью – умеет расслабиться, чтобы потом мобилизоваться в конкретный момент.

Результаты исследования и их обсуждение. В результате проведенного исследования было определено, что у 44,24% девушек-первокурсниц выявлен средний, с тенденцией к высокому, уровень тревожности. У 38,19% респонденток был определен высокий уровень тревоги, 13,3% опрошенных студенток получили в качестве результата средний, с тенденцией к низкому, уровень тревоги. Наиболее редко встречались показатели очень высокого и очень низкого уровней тревожного состояния (3,52% и 0,75% соответственно).

По результатам опроса юношей-первокурсников у 41,43% студентов были выявлены признаки наличия среднего, с тенденцией к низкому, уровня тревоги. 39,16% респондентов продемонстрировали характеристики среднего, с тенденцией к высокому, уровня тревоги, высокий уровень тревоги был определен у 16,34%. Наиболее редким результатом оказался низкий уровень тревоги (3,07%). Очень высокий уровень тревоги в группе юношей, в отличие от девушек, выявлен не был.

Полученные в результате исследования данные гендерного аспекта об уровнях тревожности студентов 1-го курса ВолгГМУ позволили определить, что у девушек в сравнении с юношами отмечается более высокий уровень тревожности. Причина заключается в большей уязвимости женщин в целом к восприятию стрессов и их негативным последствиям.

Результаты проведенного сравнительного анализа уровня тревоги студентов-первокурсников различных факультетов позволили определить, что наиболее оптимальные реакции на возникновение тревожных состояний отмечаются у студентов обоих полов лечебного и стоматологического факультетов. Высокий уровень тревожности выявлен у девушек-студенток медико-биологического (42,70%) и педиатрического (38,1%) факультетов. Средний, с тенденцией к высокому, уровень тревожности был определен у девушек (45,24%) и юношей (39,14%) лечебного и стоматологического (47,60% и 41,50% соответственно) факультетов.

Для оптимизации периода адаптации и уменьшения негативных последствий высокого уровня тревожности у студентов-первокурсников была разработана методика физического воспитания, включающая в себя использование на занятиях по физической культуре упражнений из арсенала оздоровительных двигательных систем реабилитационной направленности (Бодифлекс, Спиральная гимнастика, элементы Хатха-йоги, стретчинг, дыхательные практики, точечный массаж, Пальчиковая гимнастика, медитация). По нашему мнению, такой подход к организации занятий по физической культуре будет способствовать повышению уровня нервно-психической устойчивости у обучающихся и снижению восприимчивости к стрессовой ситуации.

Для оценки эффективности применения на занятиях по физической культуре в вузе оздоровительных технологий с целью регулирования психоэмоционального состояния был проведён педагогический эксперимент, в котором приняли участие 60 студентов (40 девушек и 20 юношей) основного учебного отделения в возрасте 17–18 лет. Студенты контрольной группы занимались в соответствии с рабочей программой по «Прикладной физической культуре», преимущественно лёгкой атлетикой и общей физической подготовкой, экспериментальной группы - по разработанной авторской методике с использованием средств физического воспитания оздоровительно-реабилитационной направленности.

В подготовительной части полуторачасового занятия по экспериментальной методике обучающимся предлагалось выполнять дыхательные упражнения по методике Бодифлекс и Спиральной гимнастики, в основной части урока применялись силовые упражнения в статико-динамическом режиме с использованием собственного веса тела, а также с гантелями и с резиновыми амортизаторами, элементы Хатха-йоги, стретчинг. В заключительную часть занятия были включены дыхательные упражнения, упражнения на баланс, а также тонизирующее воздействие на точку Ся-си, располагающейся в промежутке между IV и V пальцами ноги, кпереди от плюсне-фаланговых суставов, способствующее снижению тревожности, озабоченности и страха перед трудностями, расслабление в позе Шавасана. В качестве домашнего задания предлагалось ежедневно после учебного процесса в течение 10 минут выполнять Пальчиковую гимнастику.

В рамках исследований учебно-практические занятия со студентами контрольной и экспериментальной групп осуществлялись на протяжении шести недель. Субъективная оценка психоэмоционального состояния по методике САН (самочувствие, активность, настроение) была проведена в начале и по окончании эксперимента.

Анализ показателей, характеризующих психоэмоциональное состояние, подтвердил, что у юношей контрольной группы в начале исследований средний балл по самочувствию составил 4,5 балла, активности − 4,8 балла, настроению − 5,1 балла. По окончании исследований показатель самочувствия улучшился на 0,1 балла, активности − на 0,1 балла, настроения – на 0,2 балла (рисунок 1). Что свидетельствовало о положительном влиянии занятий по физической культуре на психоэмоциональное состояние занимающихся.

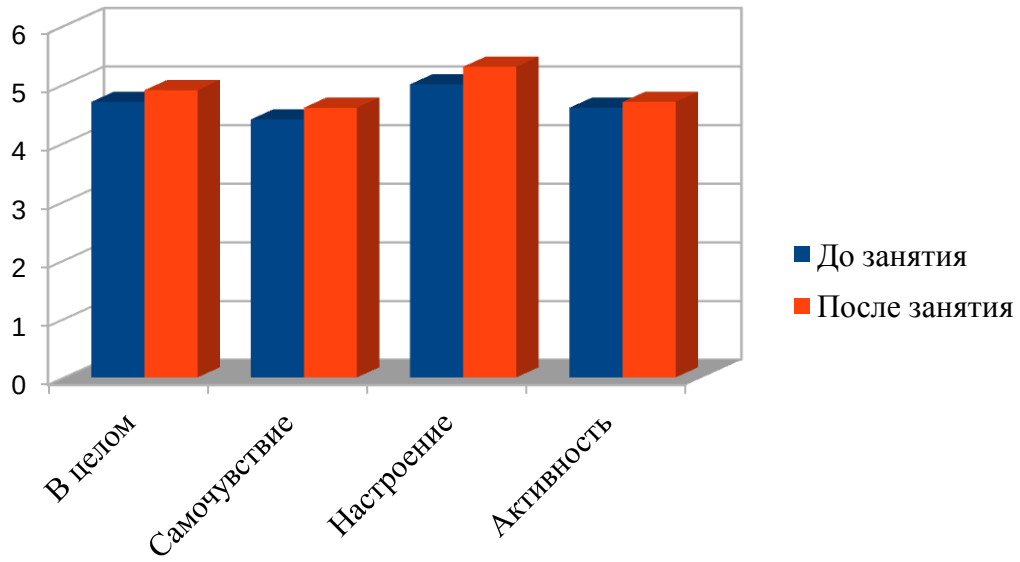


Рисунок 1. Динамика психоэмоционального состояния юношей-первокурсников, занимавшихся в соответствии с рабочей программой по «Прикладной физической культуре»

В экспериментальной группе у юношей среднее значение показателя самочувствия при исходном тестировании составило 4,4 балла, активности − 4,9 балла, настроения − 5,0 балла. В результате применения традиционных и вспомогательных средств физического воспитания оздоровительно-реабилитационной направленности на занятиях по физической культуре у студентов экспериментальной группы показатель самочувствия повысился на 0,7 балла, активности − на 0,7 балла, настроения − на 0,9 балла (рисунок 2).

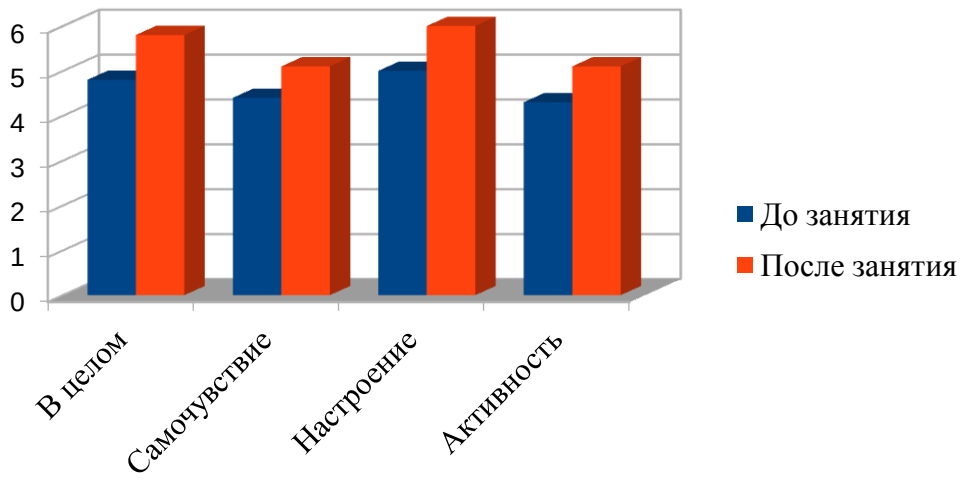


Рисунок 2. Динамика психоэмоционального состояния юношей-первокурсников на занятиях по физической культуре с использованием оздоровительных технологий

У девушек контрольной группы в начале исследований средний балл показателя самочувствия составил 4,4, активности − 4,6, настроения − 5,0. В конце исследований показатель самочувствия улучшился на 0,2 балла, активности − на 0,1 балла, настроения − 0,3 балла (рисунок 3).

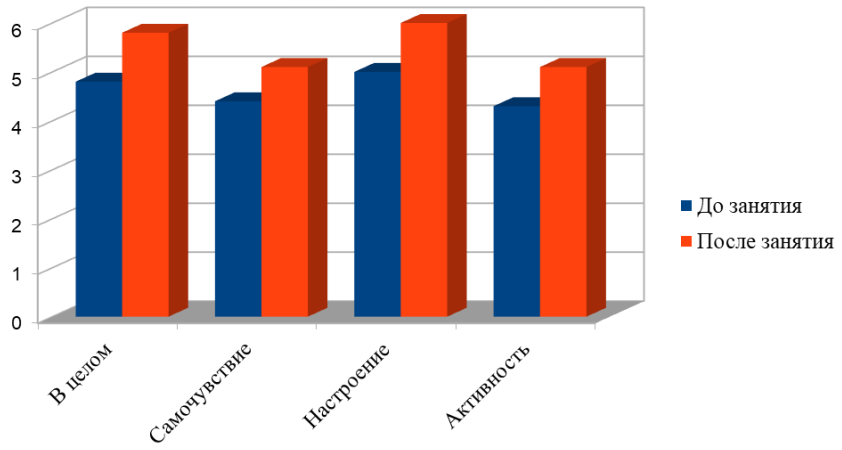


Рисунок 3. Динамика психоэмоционального состояния девушек-первокурсниц, занимавшихся в соответствии с рабочей программой по «Прикладной физической культуре»

В экспериментальной группе девушек среднее значение показателя самочувствия при исходном тестировании составило 4,4 балла, активности − 4,9 балла, настроения − 5,0 балла. При завершающем обследовании произошло улучшение показателей самочувствия на 0,9 балла, активности − на 0,8 балла, настроения − на 1,1 балл (рисунок 4).

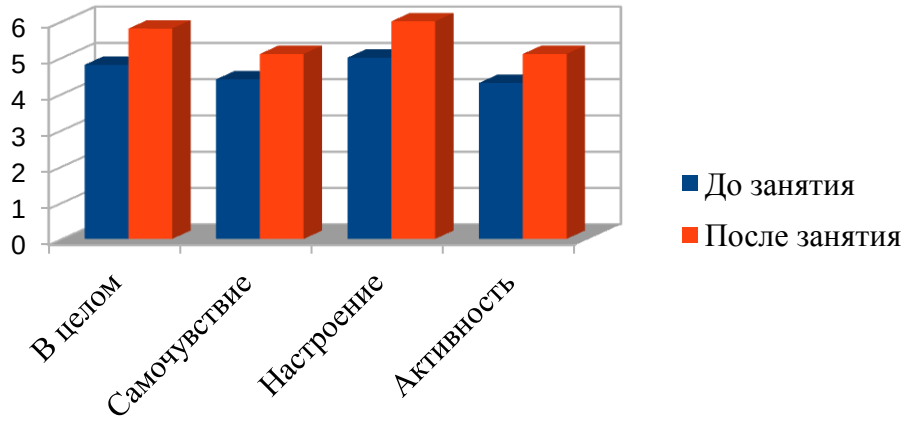


Рисунок 4. Динамика психоэмоционального состояния девушек-первокурсниц на занятиях по физической культуре с использованием оздоровительных технологий

Выводы. Полученные результаты исследования уровня тревожности в процессе адаптации студентов первого курса ВолгГМУ позволили сделать вывод, что 53,06% студентов-первокурсников имели высокий уровень тревожности. Ранжирование полученных результатов по гендерному признаку позволило определить, что, в отличие от юношей, девушки значительно чаще испытывали тревожные состояния. Наиболее высокие показатели тревожности были зафиксированы у девушек-студенток медико-биологического факультета. Результаты исследования могут послужить предпосылкой для адресной коррекции содержания практических занятий данного контингента обучающихся, включения в учебный процесс по физической культуре методик оздоровительно-реабилитационной направленности.

Анализ полученных эмпирических данных позволил сделать заключение, что в период адаптации студентов-первокурсников к новым условиям обучения в вузе занятия по физической культуре оказывают благоприятное влияние на психоэмоциональное состояние занимающихся как экспериментальной, так и контрольной групп. Однако более выраженные изменения произошли у представителей экспериментальной группы, занимавшихся по предложенной методике.

Таким образом, использование в практике учебных занятий по физической культуре средств физического воспитания из арсенала оздоровительных двигательных систем реабилитационной направленности (Бодифлекс, Спиральная гимнастика, элементы Хатха-йоги, стретчинг, дыхательные упражнения, точечный массаж, Пальчиковая гимнастика, медитация) способствует улучшению психоэмоционального состояния, снижению восприимчивости к стрессовой ситуации и сохранению психического здоровья студентов.

Литература

1. Аристакесян В.О. Исследование уровня тревожности у студентов-медиков на этапе адаптации к учебной деятельности в вузе // Физическая культура, спорт, туризм: инновационнные проекты и передовые практики: материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 90-летию основания кафедры физического воспитания (Москва, 14-15 мая 2019 г.). − Москва: ФГБОУ ВО «РГЭУ им. Г.В. Плеханова», 2019. − С. 588−591.

2. Бичев В.Г. Влияние физических нагрузок на эмоциональное состояние студента // Педагогические науки. − 2019. − С.51−56. / DOI: 10.24411/2500-1000-2019-11455.

3. Гаврилова Ю.А. Хронические стрессовые ситуации и синдром дезадаптации у студентов медицинского вуза // Актуальные вопросы современной психологии: материалы III Международной научной конференции (Челябинск, февраль 2015 г.). − Челябинск: Два комсомольца, 2015. − С. 94−96.

4. Медведкова Н.И., Медведков В.Д. Улучшение психоэмоционального состояния студентов на занятиях по физическому воспитанию // Материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 90-летию основания кафедры физического воспитания (Москва, 14-15 мая 2019 г.). − Москва: ФГБОУ ВО «РГЭУ им. Г.В. Плеханова», 2019. − С. 681−684.

5. Опыт реализации вузовского физического воспитания в условиях карантинных ограничений с использованием дистанционных образовательных технологий / Мандриков В.Б. [и др.] // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2020. – № 4. – С. 202–212.

6. Удалова Е.П., Кокурина Е.Н., Лихоманов Е.А. Занятия по физической культуре как средство социальной адаптации студентов-первокурсников [Электронный ресурс] // Молодой ученый. − 2017. − № 15. Режим доступа: https://moluch.ru/archive/149/42118/ (дата обращения: 02.04.2020).

References

1. Aristakesyan V.O. Issledovanie urovnya trevozhnosti u studentov-medikov na e`tape adaptacii k uchebnoj deyatel`nosti v vuze // Fizicheskaya kul`tura, sport, turizm: innovacionnny`e proekty` i peredovy`e praktiki: materialy` Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoj konferencii, posvyashhennoj 90-letiyu osnovaniya kafedry` fizicheskogo

vospitaniya (Moskva, 14-15 maya 2019 g.). − Moskva: FGBOU VO «RGE`U im. G.V. Plexanova», 2019. − S. 588−591.

2. Bichev V.G. Vliyanie fizicheskix nagruzok na e`mocional`noe sostoyanie studenta / Pedagogicheskie nauki. − 2019. − S.51−56. // DOI: 10.24411/2500-1000-2019-11455.

3. Gavrilova Yu.A. Xronicheskie stressovy`e situacii i sindrom dezadaptacii u studentov medicinskogo vuza // Aktual`ny`e voprosy` sovremennoj psixologii: materialy` III Mezhdunarodnoj nauchnoj konferencii (Chelyabinsk, fevral` 2015 g.). − Chelyabinsk: Dva komsomol`cza, 2015. − S. 94−96.

4. Medvedkova N.I., Medvedkov V.D. Uluchshenie psixoe`mocional`nogo sostoyaniya studentov na zanyatiyax po fizicheskomu vospitaniyu // Materialy` Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoj konferencii, posvyashhennoj 90-letiyu osnovaniya kafedry` fizicheskogo vospitaniya (Moskva, 14-15 maya 2019 g.). − Moskva: FGBOU VO «RGE`U im. G.V.Plexanova», 2019. − S. 681−684.

5. Opy`t realizacii vuzovskogo fizicheskogo vospitaniya v usloviyax karantinny`x ogranichenij s ispol`zovaniem distancionny`x obrazovatel`ny`x texnologij / Mandrikov V.B. [i dr.] // Fizicheskoe vospitanie i sportivnaya trenirovka. – 2020. – № 4. – S. 202–212.

6. Udalova E.P., Kokurina E.N., Lixomanov E.A. Zanyatiya po fizicheskoj kul`ture kak sredstvo social`noj adaptacii studentov-pervokursnikov [E`lektronny`j resurs] // Molodoj ucheny`j. − 2017. − № 15. Rezhim dostupa: https://moluch.ru/archive/149/42118/ (data obrashheniya: 02.04.2020).

Контактная информация: gorbacheva_vika@list.ru

ОБОБЩЕННЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ В КОНТЕКСТЕ ПРОБЛЕМЫ «ТЕЛЕСНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА КАК ОСНОВАНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ»

Пегов В.А., кандидат педагогических наук, доцент

Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, г. Смоленск

В статье представлено обобщение результатов тридцатилетних исследований сферы представлений и сферы опыта детей, подростков и молодых людей в области телесных практик. Три направления исследований позволили, во-первых, обнаружить господствующую стереотипность представлений в вопросах «физического воспита-

ния», «физической культуры», «спорта», «телесности» и «тела», что во многом определяется самим стилем среднего и высшего образования. Во-вторых, выявлена статистически значимая взаимосвязь между характером телесно-двигательного опыта детей дошкольного и младшего школьного возраста и его актуализацией как в образовательной практике, так и в спортивной. При этом остаётся вопрос научной корректности в определении эффективности применяемых методик обучения и тренировки. В-третьих, телесность детей и подростков ещё должна быть правильно «локализована» в педагогической системе, соответствующей современным задачам.

Ключевые слова: представления, опыт, телесность, телесное воспитание, стереотипность, образование.

GENERALIZED RESEARCH RESULTS IN THE CONTEXT OF THE PROBLEM OF «HUMAN CORPOREALITY AS THE BASIS OF THE PEDAGOGICAL SYSTEM»

Pegov V.A., PhD in Pedagogic Sciences, Associate Professor
Smolensk State Academy of Physical Education, Sports and Tourism, Smolensk

The article summarizes the results of thirty years old research on the sphere of perceptions and experience of children, adolescents and young people in the field of corporal practices. Three areas of research allowed, first, to detect the prevailing stereotypical views in the issues of «physical education», «physical training», «sport», «physicality» and «body», which is largely determined by the style of secondary and higher education. Secondly, a statistically significant relationship between the nature of the body and motor experience of preschool and primary school children and its actualization in both educational practice and sports is revealed. At the same time, there is a question of scientific correctness in determining the effectiveness of the applied methods of teaching and training. Third, the corporeality of children and adolescents must still be properly «localized» in the pedagogical system that meets modern challenges.

Keywords: perceptions, experience, corporeality, corporal education, stereotyping, education.

Введение. В течение 30 лет (1989–2019 гг.) мною с коллегами проводились исследования проблемы представленности и опыта существования тела и телесности де-

тей, подростков и молодых людей в современном образовании. Помимо критического анализа имеющихся телесных практик (физического воспитания в форме занятий и уроков по физической культуре, с одной стороны, и спорта, с другой стороны) и поиска теоретических оснований для построения педагогической системы, выстроенной от телесности человека, велась исследовательская работа по двум направлениям (объектно-предметным областям):

1. Область человеческих *представлений*, содержанием которых были вопросы телесного воспитания (в том числе спортивной практики), телесной культуры, здорового образа жизни (в том числе проблемы вредных привычек). Формируемые на протяжении всей жизни представления сознательным или бессознательным образом влияют на активность человека и его образ жизни (в том числе или здоровый, или нездоровый).

2. Область человеческого *опыта*, содержание которого было связано с телесным опытом, двигательным опытом, опытом воспитания и образования в семье, детском саду, школе и вузе, опытом здоровых или вредных привычек (свободного или аддиктивного поведения). Как известно, содержание опыта далеко не всегда совпадает с содержанием представлений у человека, поэтому содержательная картина представлений должна быть дополнена исследованием реального жизненного опыта. С другой стороны, описание собственного опыта испытуемыми, как правило, преломляется через существующие у них представления.

Несмотря на разную тематику (цели и задачи) проведённых исследований, различие и разнообразие использованных методик, все они были выдержаны в том теоретико-методологическом поле, которое было задано моей первой публикацией в журнале «Теория и практика физической культуры», носившей название «От анализа – к синтезу» [2]. Естественно, за прошедшие тридцать лет произошли важные уточнения гносеологических и методологических оснований предлагаемого подхода к рассмотрению человеческой телесности в образовании [1]. Это даёт возможность представить обобщённые результаты исследований, структурированных и интерпретированных в соответствии с заявленными основаниями.

Методы и организация исследований. На протяжении 30 лет было проведено более двух десятков исследований, результаты которых вошли в содержание магистерских и кандидатских диссертаций, написанных под моим научным руководством. При сохранении общих гносеологических и методологических оснований на протяжении всего исследовательского цикла тем не менее в каждом конкретном исследовании решались свои задачи, что определило многообразие контингента испытуемых и, соот-

ветственно, такое же многообразие исследовательских методов: опрос (различные анкеты с открытыми, закрытыми и сочетающими те и другие вопросами; интервьюирование); контент-анализ; метод репертуарных решёток Дж. Келли; диагностирующие методики (например, В.Д. Менделевича, Л. Бендер, Г. Хэда и др.); тесты (спортивные, психомоторные, координациометр В. Старосты и др.); математико-статистические методы (корреляционный, дисперсионный, регрессионный, кластерный, факторный анализы; нейронные сети и др.); пилотажный, констатирующий и педагогический эксперименты; лонгитюдное исследование.

Всего испытуемых было – 3252 человека. Из них: дети дошкольного и младшего школьного возрастов (6–10 лет) – 335 детей; дети и подростки 5-11-х классов (11–18 лет) – 1889 учеников; юноши, девушки, молодые люди (18–23 лет) – 1028 человек.

Результаты исследований, их обсуждение и выводы. Естественно, в рамках статьи невозможно подробно изложить результаты всех проведённых исследований. Поэтому далее будет представлено обобщение результатов в виде укрупнённых выводов с необходимыми комментариями.

Первая область исследований – *представления* о теле, телесном воспитании, спорте и здоровом образе жизни. В силу того, что для многих испытуемых понятия «*телесное воспитание*» и «*телесная культура*» не являются актуальными, в различного рода опросники (особенно на первых стадиях исследования) включались привычные понятия «физическое воспитание», «физическая культура» и т.п. В итоге изучение сферы представлений у молодого поколения (детей, подростков, молодых людей) выявило следующие характерные особенности:

1. Вполне предсказуемо были проявлены существующие мыслительные стереотипы в области физической культуры, физического воспитания и спорта: фактически полное отождествление соответствующих понятий (их неразличимость) и сведение их к реальности тренировки (физической подготовки); некритическое использование предиката «физический» (всё оказывается «физично»: и тело, и движения, и воспитание, и культура); постоянное и повсеместное использование шаблона «спорт для здоровья» на фоне известных всем фактов о травмах и допинге в спортивной деятельности. При этом с помощью методов исследования, позволяющих выявлять более глубокие слои в структуре представлений молодого поколения, было обнаружено, что существующие мыслительные стереотипы у каждого испытуемого специфически встроены в индивидуальную конфигурацию представлений об исследуемой области. Возникает противоречивое сочетание *стереотипности* взглядов, свойственных в прошлом традиционно-

му обществу, и стремления к проявлению собственной *индивидуальности*, характерное для современной эпохи. С психологической точки зрения, это порождает или ситуацию внутренней отчуждённости привычных представлений, с которыми тот или иной представитель молодого поколения личностно не связывается, или возникает внутренний конфликт между индивидуализацией и стереотипизацией.

2. Культурный аспект, с одной стороны, и телесный аспект, с другой стороны, в том, что привычно обозначается понятиями «физическая культура», «физическое воспитание», «спорт», слабо актуализированы в осознанной части представлений у молодого поколения. Образ тела и его характеристики задаются в ракурсе сексуальных стереотипов (маскулинное тело – сильное, атлетичное; женское тело – стройное, привлекательное), насаждаемых соответствующими глянцевыми журналами и рекламой, сайтами и блогами в интернете. Сама семантическая структура, например, блогов и сайтов, посвящённых здоровому образу жизни, выстраивает шаблонный путь к нему через «тренировку» и «фитнес», «спортивные результаты», «питание» и «похудание».

3. Опыт критического осмысления и работы над пониманием исследуемых феноменов приводит к тому, что устоявшиеся представления начинают приходить в движение, и стереотипная структура ключевых понятий начинает индивидуализироваться у каждого участника активной мыслительной деятельности. Оказалось, что для многих молодых людей в 18–23 года самостоятельная мыслительная активность была совершенно новым опытом, что указывает на глубинные проблемы существующего среднего и высшего образования (к этому же выводу мы пришли после анализа третьей области наших исследований).

Вторая область исследований – *опыт*, который человек получил в связи со своей телесностью в различного рода телесных практиках. Исследования выстраивались в смысловом поле, которое можно выразить следующей связкой понятий:

(телесность) тело ← движение ↔ мышление → мысль (представления).

Выводы, которые были сделаны относительно исследований трансформации телесного и двигательного опыта детей:

1. Характер телесно-двигательного опыта детей до школы, уровень развития их телесно-двигательных способностей статистически значимо коррелирует как с показателями психологической готовности к обучению в школе, так и с уровнем развития учебных навыков (письмо, чтение, математика).

2. Обучающие воздействия, направленные на телесный и двигательный опыт детей младшего школьного возраста, на формирование их телесно-двигательных спо-

собностей, вызывают также и статистически значимые изменения психических показателей (образной памяти, образного мышления, интеллектуальных способностей).

3. Исследование взаимосвязи телесно-двигательного опыта детей дошкольного и младшего школьного возрастов и их последующих образовательных и спортивных достижений говорит о том, что именно в данном возрасте эти взаимосвязи обнаруживаются легче всего (прямым образом), но это ставит вопрос об адекватности оценки применяемых педагогических методов и средств на фоне интенсивных процессов роста и созревания, которые происходят в это время. О подобного рода методологических и методических проблемах корректного оценивания эффективности образовательного и тренировочного воздействия на детей 5–10 лет говорится в количественно нарастающих публикациях на Западе (например, в обзорных работах [3, 4]).

Выводы по третьему направлению исследований, где применялись методы, которые, с одной стороны, обращались к представлениям испытуемых, а с другой стороны, к их телесно-двигательному опыту:

1. Позитивный образовательный опыт, в котором телесность детей занимает не периферийное, а центральное место, образ жизни, наполненный здоровой двигательной активностью и здоровыми телесными переживаниями, психическая и телесная пластичность создают статистически значимые предпосылки для большей устойчивости к зависимому (аддиктивному) поведению. В противоположность этому, обеднение телесно-двигательного опыта по мере взросления, когда начало «зависания» в свободное время за компьютерными играми и в социальных сетях смещается во всё более раннее детство, положительное и некритическое отношение к употребляющим алкоголь и наркотики, слабое развитие воли делает представителей молодого поколения уязвимыми к различного рода зависимостям (старым и новым, «технологическим»).

2. Вальдорфское образование – одно из альтернативных педагогических направлений, существующее уже более 100 лет, – является той педагогической системой, где телесность ребёнка занимает ключевое место [5]. Для выпускников вальдорфских школ, по сравнению с выпускниками российских школ, которые обучаются в вузе физической культуры, характерно то, что они в 1,5–2 раза чаще положительно оценивали влияние школы на следующие свои качества и способности: творческие силы, способность выражать себя устно, любовь к познанию, способность выражать свои взгляды и отношение к другим людям, доверие к собственным способностям, способность мыслить и оценивать критически. Совершенно очевидно, что это те качества и способности – познавательные и творческие силы, уверенность в себе, самостоятельное мышление,

культурное и осознанное самовыражение, – которые психологи обозначают как базовые качества современной личности, и которые составляют основу (базу) профессиональных компетентностей в современных профессиях. Единственные качества и способности, в которых студенты вуза физической культуры существенно опережают американских выпускников, – спортивные способности и достижения, способность владеть ситуациями, в которых нужно проявить состязательность. Это ставит вопрос, особенно на фоне продвигаемых в нашей стране и за рубежом идей спортизации физического воспитания в школе, – насколько принцип состязательности в образовании действительно решает общепедагогические задачи, в том числе по здоровому телесному воспитанию молодого поколения.

3. Результаты проведения семинара пробуждающего мышления (сознательное построение мыслительного процесса) и семинара по ботмеровской гимнастике (сознательное построение движений тела в пространстве) для молодых людей говорят о явных позитивных изменениях в их телесной и духовно-душевной (психической) активности. Так, семинар пробуждающего мышления способствовал изменению индивидуальной структуры представлений за счёт смыслового уточнения и содержательного изменения в структуре ценностных ориентаций, что даёт основания для положительного прогноза относительно формирования личностной устойчивости молодых людей как к старым, так и новым, «технологическим» зависимостям. Занятия ботмеровской гимнастикой, в свою очередь, существенным образом расширяют и обогащают опыт людей (не только двигательный, но также духовно-душевный и социальный: новое переживание пространства и тела, новые формы социального взаимодействия, пробуждение интереса к мировоззренческим вопросам и т.д.). Это также позволило сделать предварительное предположение о статистически значимой связи между характером двигательной активности и характером мыслительной деятельности и у взрослых людей, а не только у детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Литература

1. Егоров А.Г., Пегов В.А. Телесность как основание педагогической системы // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 10. – С. 5–7.

2. Пегов В.А. От анализа – к синтезу // Теория и практика физической культуры. – 1989. – № 10. – С. 42–45.

3. Donnelly J.E., Hillman C.H., Castelli D., et al. Physical activity, fitness, cognitive function, and academic achievement in children: a systematic review // Medicine & Science

in Sports & Exercise. – 2016. – 48 (6). – P.1197–1222.

4. Granacher U., Borde R. Effects of Sport-Specific Training during the Early Stages of Long-Term Athlete Development on Physical Fitness, Body Composition, Cognitive, and Academic Performances // Frontiers in Physiology. – 2017. – Vol.8. – P.1–11.

5. Mitchell D., Gerwin D. Survey of Waldorf Graduates: Phase II. – Research Institute for Waldorf Education, 2007. – 171 pp.

References

1. Egorov A.G., Pegov V.A. Telesnost` kak osnovanie pedagogicheskoj sistemy` // Teoriya i praktika fizicheskoj kul`tury`. – 2018. – № 10. – S. 5–7.

2. Pegov V.A. Ot analiza – k sintezu // Teoriya i praktika fizicheskoj kul`tury`. – 1989. – № 10. – S. 42–45.

3. Donnelly J.E., Hillman C.H., Castelli D., et al. Physical activity, fitness, cognitive function, and academic achievement in children: a systematic review // Medicine & Science in Sports & Exercise. – 2016. – 48 (6). – P.1197–1222.

4. Granacher U., Borde R. Effects of Sport-Specific Training during the Early Stages of Long-Term Athlete Development on Physical Fitness, Body Composition, Cognitive, and Academic Performances // Frontiers in Physiology. – 2017. – Vol.8. – P.1–11.

5. Mitchell D., Gerwin D. Survey of Waldorf Graduates: Phase II. – Research Institute for Waldorf Education, 2007. – 171 pp.

Контактная информация: pegwlad@ramble.ru

К ВОПРОСУ О ПРЕПОДАВАНИИ ГИМНАСТИКИ НА НАПРАВЛЕНИИ ПОДГОТОВКИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» БАКАЛАВРИАТА

Савиных Л.Е., кандидат педагогических наук, доцент
Булгакова О.В., кандидат педагогических наук, доцент
Сургутский государственный университет, г. Сургут

Статья посвящена вопросу преподавания дисциплины «Гимнастика с методикой преподавания» при профессиональной подготовке студентов-бакалавров. Рассмотрены такие подходы, как компетентностный, деятельностный и личностно-ориентированный при реализации содержания дисциплины. В рамках компетентностного подхода ис-

пользуются ключевые компетенции, освоение которых способствует повышению конкурентоспособности будущих специалистов. Ведущие аспекты деятельностного подхода акцентируют внимание на вариативности содержания учебного процесса, усилении связи теории с практикой. Личностно-ориентированный подход в обучении предполагает изучение способностей обучающегося для более эффективного использования индивидуальных сторон личности студента в раскрытии его потенциальных возможностей. Разработанная методика обучения, основанная на данных подходах при подготовке студентов к выполнению практической части экзамена по гимнастике, позволяет повысить физическую подготовленность занимающихся и качество выполнения ими наиболее сложных элементов соревновательных комбинаций.

Ключевые слова: студенты-бакалавры, современные подходы в обучении, методика обучения, командная гимнастика, групповые вольные упражнения (парная акробатика), акробатические прыжки.

REVISITING THE GYMNASTICS TEACHING IN «PHYSICAL EDUCATION» MAJOR OF BACHELOR DEGREE COURSE

Savinykh L. E., PhD in Pedagogic sciences, Associate Professor
Bulgakova O. V., PhD in Pedagogic sciences, Associate Professor
Surgut state University, Surgut

The article is devoted to the issue of teaching the discipline «Gymnastics with teaching methods» in the professional training of bachelor students. Such approaches as competence-based, activity-based, and personality-oriented in the implementation of the content of the discipline are considered. The competence approach uses key competencies, the development of which contributes to improving the competitiveness of future specialists. The leading aspects of the activity approach focus on the variability of the content of the educational process, strengthening the connection between theory and practice. A person-oriented approach to learning involves studying the student's abilities in order to more effectively use the individual aspects of the student's personality in revealing its potential. The developed training method based on these approaches in preparing students to perform the practical part of the exam in gymnastics can improve the physical fitness of students and the quality of their performance of the most complex elements of competitive combinations.

Keywords: undergraduate students, modern approaches in training, teaching methods, team gymnastics, group floor exercises (pair acrobatics), ground tumbling

Введение. Переход на Болонский процесс в обучении на бакалавриате основан на одном из подходов, т.е. компетентностном, он является новым в системе подготовки студентов-бакалавров [1, 2]. Использование совокупности ключевых компетенций позволяет приблизиться к максимальному уровню конкурентоспособности выпускника на рынке трудовых ресурсов [6].

Деятельностный подход предполагает организацию образовательного процесса в вузе в контексте вариативности его содержания, усиления связи обучения с практикой, поиска и самоопределения личности путем включения студента в разнообразные виды деятельности (образовательную, общественную, практическую). При этом происходит развитие самостоятельности и самоорганизации обучающихся, формируется их готовность к сотрудничеству, происходит развитие способности к созидательной деятельности [4].

В личностно-ориентированном подходе лежит направленность на развитие личности каждого студента, при этом центром образовательного процесса выступает студент, а процесс обучения осуществляется параллельно с образовательной, познавательной деятельностью. Качества личности, сформированные таким образом, позволят обеспечить в будущей профессиональной деятельности эффективность принимаемых профессионалом решений [3].

В Сургутском государственном университете при переходе на компетентностный подход в обучении студентов-бакалавров нами пересмотрено содержание практической части экзамена. Это обусловлено тем, что выполнение упражнений спортивной гимнастики сопряжено с рядом объективных трудностей для студентов, обучающихся на направлении «Физическая культура» (ФК). Во-первых, студенты имеют не только различную физическую подготовленность (на обучение принимаются абитуриенты, которые занимались физическими упражнениями на уровне уроков физической культуры в школе), но и относятся к различным спортивным специализациям (боксеры, борцы, лыжники и др.) Следовательно, нам было важно выбрать такое содержание практической части экзамена, которое позволило бы студентам не только достичь определенного уровня спортивно-гимнастической подготовленности, но и в дальнейшей работе успешно обучать гимнастическим упражнениям своих подопечных. Мы остановились на содержании экзамена в виде «Командной (общей) гимнастики» (КГ). По данным иссле-

дований А.Б. Лагутина (2008), гимнастические снаряды и оборудование объемны и занимают большие площади в спортивном зале школы, многие учителя «уходят» от прохождения программы по гимнастике, заменяя ее более доступными упражнениями. В то время как достоинством КГ выступает ее доступность, низкая материальная затратность, меньшая травмоопасность, создание условий для построения занятий на основе партнерства и сотрудничества, т.к. в КГ в отличие от спортивной (снарядовой) участники готовятся к соревнованиям и участвуют в них в составе команды (состав от 8 до 12 человек) [5].

Командная гимнастика включает в себя наиболее динамичные виды гимнастических упражнений: групповые вольные упражнения (ГВУ), акробатические (АП) и опорные гимнастические прыжки (ОП). Ее характеризует музыкальность, выраженная двигательно-образовательная направленность, оптимальная сложность упражнений.

Исходя из собственного опыта использования средств КГ, мы пришли к выводу, что наибольшее затруднение у студентов вызывает освоение акробатических поддержек, как одной из составляющих ГВУ. Команда под музыкальное сопровождение выполняет комплекс ОРУ на 32 счета, при этом после каждой восьмерки, разбившись на пары, студенты выполняют акробатические поддержки. Так, после первой восьмерки – «высокую» поддержку, после второй – «низкую» поддержку, после третьей – поддержку всей группой с использованием сочетания «высокой» и «низкой».

На втором месте по сложности освоения, на наш взгляд, стоит выполнение комбинации акробатических прыжков. Исходя из того, что меньшая часть работающих со школьниками учителей физической культуры не являются гимнастами, а гимнастические упражнения по своей структуре имеют высокую травмоопасность, подготовленность студентов не всегда соответствует требованиям, которые к ним предъявляются в высшей школе.

Методика и организация исследования.

Исследование проводилось на базе Сургутского государственного университета со студентами Института гуманитарного образования и спорта (ИГОиС – выпускающие кафедры по направлениям ФК). В эксперименте приняли участие 36 студентов 3-го курса, в возрасте от 19 до 21 года. В педагогическом эксперименте приняли участие 3 учебные группы укрупненного направления подготовки «Физическая культура» (по 12 студентов в каждой). Из числа студентов, не допускавших пропуски занятий, созданы экспериментальная группа (ЭГ) – 6 пар студентов и контрольная группа (КГ) – 6 пар студентов. Согласно расписанию занятия проводились два раза в неделю и носили

учебно-тренировочный характер, т.к. студенты осуществляли подготовку к учебным соревнованиям (сдача практической части экзамена дисциплины «Гимнастика с методикой преподавания»). Со студентами КГ и ЭГ работали одни и те же преподаватели, при этом в КГ занятия проходили в соответствии с планами работы преподавателей, в рамках традиционного подхода в обучении подбор упражнений носил обобщенный для группы студентов характер. В ЭГ занятия шли под контролем преподавателей, но в соответствии с учетом личностно-ориентированного подхода (студенты самостоятельно подбирали упражнения самостоятельной и индивидуальной разминки; подбирали упражнения для заключительной части занятия с целью устранения недостатков в специальной физической подготовленности). В процессе экспериментальных занятий мы взяли программный материал по содержанию двух видов командной гимнастики: ГВУ и АП. При изучении акробатических поддержек пары формировались по желанию испытуемых при условии, что верхний ниже ростом и меньше массой, чем нижний. Испытуемые приступили к обучению колонне вдвоем, не имея навыков выполнения этого упражнения. Для доказательства однородности групп испытуемым были предложены три контрольных теста общей и специальной физической подготовки. Первый тест: сомкнутая стойка на носках, руки вверх, глаза закрыты. Второй тест: балансирование гимнастической палки на ладони правой руки, согнутой в локтевом суставе. Третий тест: сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз за 10 сек.). В результате исходного тестирования установлено, что по показателям выполненных тестов КГ и ЭГ однородны ($p > 0,05$).

В ЭГ обучение велось с использованием разработанной методики обучения (МО), основанной на использовании компетентностного, деятельностного и личностно-ориентированного подходов. В КГ процесс обучения осуществлялся, исходя из традиционных требований методики обучения гимнастическим и акробатическим упражнениям. При этом в обеих группах решались следующие задачи, характерные для данного этапа освоения студентами дисциплины «Гимнастика с методикой преподавания»:

1. Наращивание общего двигательного и специального двигательного потенциала занимающихся;

2. Совершенствование техники акробатических прыжков, парных упражнений и групповых вольных упражнений;

3. Совершенствование индивидуальной акробатической, хореографической, музыкальной подготовленности занимающихся;

4. Совершенствование композиций групповых вольных упражнений (акробатических поддержек) и акробатических прыжков;

5. Выполнение экзаменационных требований в командно-гимнастическом троеборье (7,0–7,9 баллов – «Удовлетворительно»; 8,0–8,9 баллов – «Хорошо»; 9,0–10,0 баллов – «Отлично»).

Решение поставленных задач осуществлялось при реализации компетентностного подхода. Нами за основу брались установки компетенций согласно Федеральному государственному образовательному стандарту, таких как ОПК-2 – способность проводить учебные занятия по базовым видам спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований образовательных стандартов; ОПК-3 – способность осуществлять спортивную подготовку в избранном виде спорта с учетом особенностей обучающихся на основе положений дидактики, теории и методики физической культуры и требований стандартов спортивной подготовки; ПК-3 – способность разрабатывать учебные планы и программы конкретных занятий. В процессе формирования данных компетенций студенты выполняли учебные задания, а именно: разрабатывали документы перспективного планирования по содержанию мезо- и микроциклов собственных тренировок с опорой на этап подготовки; также в соответствии с изменением этапа разрабатывали документы оперативного планирования: планы тренировочных занятий; студенты анализировали технику упражнений, самостоятельно подбирали упражнения при обучении элементам, осуществляли страховку и помощь в выполнении элементов.

В рамках деятельностного подхода студентами использовались задания по подбору вариативных упражнений (при освоении длинного кувырка использование различных и.п. и к.п.; чередование условий выполнения кувырка – «с горки» и «в горку», на оценку и т.п.). Студенты самостоятельно составляли планы тренировочных занятий. Так, в подготовительной части подбирали упражнения для общей разминки в соответствии с требованиями: составить комплекс общеразвивающих упражнений по типу ритмической гимнастики (шесть серий), подобрать музыкальное сопровождение к каждой серии. В основной части перед выполнением комбинации соревновательных упражнений занимающиеся осуществляли подбор упражнений индивидуальной разминки («обменивались» упражнениями с товарищами по команде).

Использование личностно-ориентированного подхода заключалось в подборе упражнений для индивидуальной разминки; подборе акробатических элементов, которые входят в соревновательную комбинацию на акробатических прыжках; подборе уп-

ражнений ОФП и СФП в заключительной части тренировки для ликвидации в отставании развития физических качеств, необходимых для освоения основной соревновательной программы (командно-гимнастическое троеборье).

В соответствии с учетом поставленных перед занятиями педагогических задач методика строилась с учетом дидактических принципов, средств и методов обучения, способов организации занимающихся, предполагаемых результатов обучения. В основу методики обучения вошли вербальные составляющие: а) словесное описание позы - положения тела; б) структуры движения; в) двигательного взаимодействия партнеров; г) детали техники упражнения, близкие к образцу; д) подводящие и подготовительные упражнения. В качестве двигательных составляющих методики обучения использовались: а) проводка по движению; б) имитация движения; в) выполнение упражнений с «чужим» партнером; г) выполнение различных учебных заданий. Графические средства обучения заключались в использовании схем, рисунков, таблиц, диаграмм, подробно раскрывающих изучаемые упражнения по определенным признакам.

Для доказательства эффективности применения МО в процессе обучения гимнастическим и акробатическим упражнениям мы взяли длинный кувырок и акробатическую поддержку «Стойка верхнего ногами на бедрах нижнего партнера» (колонна вдвоем). До начала педагогического эксперимента студенты контрольной группы (КГ) и экспериментальной группы (ЭГ) выполняли элементы с грубыми ошибками. Так, при выполнении длинного кувырка практически отсутствовала безопорная фаза; при выполнении акробатической поддержки отсутствовала устойчивость статической позы. Установлено, что основной ошибкой некачественного выполнения длинного кувырка являлось неправильное движение рук и отталкивание ногами от опоры, а при выполнении поддержки – нерациональное распределение центра масс занимающихся. Внедрение разработанной методики осуществлялось в процессе 14 учебных занятий. В течение 10 учебно-тренировочных занятий (по 15–20 мин. в каждом) студенты осваивали длинный кувырок и поддержку, применяя метод постановки частных двигательных задач на всех этапах обучения, закрепления и совершенствования техники двигательного действия. На оставшихся 4 занятиях обучающиеся включали разученные элементы в соревновательные комбинации на групповых вольных упражнениях (колонна вдвоем) и акробатических прыжках (длинный кувырок).

Результаты исследования и их обсуждение.

После внедрения методики обучения ГВУ (акробатические поддержки) и акробатическим прыжкам, в процессе восьми занятий (четыре обучающих недели), студен-

ты выполняли длинный кувырок на оценку. В ходе исследования выявлены достоверные различия результатов. В результате решения первой задачи обучения длинному кувырку до начала эксперимента средняя оценка качества выполнения в ЭГ составляла 7,85±0,7; на пятом занятии средний балл равен 8,054±0,3; на десятом занятии 8,7±0,3 (p<0,05) соответственно. Положительная динамика изменения успеваемости также отмечается на групповых вольных упражнениях при выполнении поддержки (колонна вдвоем). Результаты педагогического эксперимента свидетельствуют о том, что в ЭГ поставленные задачи решены всеми испытуемыми. В КГ задачи решены лишь тремя парами испытуемых и качество выполнения упражнений у них невысокое.

Так, при решении первой задачи испытуемые ЭГ выполнили вход на бедра на 8,9±1,65 балла. В КГ с упражнениями справились три пары, их оценки соответственно равны 8,2±1,0 балла. В результате решения второй задачи испытуемые фиксировали колонну вдвоем в течение 5 с. в ЭГ с оценкой, в среднем равной 9,3±0,9 балла, в КГ 8,4±0,39 балла. При решении третьей задачи соскок, выпрямившись с бедер партнера, испытуемые ЭГ выполнили с оценкой 7,7±1,3 балла. Отмечены двигательная согласованность между верхним и нижним партнерами, хорошая пространственная ориентировка, выражающаяся в сохранении вертикального положения тела в полете, устойчивое приземление. В КГ средняя оценка шести пар равна 7,6±1,7 балла.

По результатам внедрения МО претерпели изменения показатели общей и специальной физической подготовленности студентов. В первом тесте время фиксации равновесия в ЭГ составило 5,47±1,96, в КГ – 5,3±2,1. Во втором тесте по балансированию гимнастической палки в ЭГ средние показатели равняются 7,2±1,2, в КГ – 6,9±1,4 соответственно. В третьем тесте сгибание разгибание рук в упоре лежа в ЭГ показатели равны 7,5±3, в КГ – 7,0±2,8 соответственно.

Выводы:

1. В результате анализа литературы по проблеме преподавания дисциплины «Гимнастика с методикой преподавания» в физкультурно-спортивном образовании студентов выявлено, что использование методики обучения на основе современных подходов: компетентностного, деятельностного и личностно-ориентированного может способствовать эффективному обучению студентов упражнениям командной гимнастики как экзаменационной составляющей дисциплины.

2. В результате разработки содержания дисциплины «Гимнастика с методикой преподавания» на основе командной гимнастики с использованием современных подходов проверена эффективность разработанной методики обучения по оптимизации

учебного процесса курса гимнастики. Выявлены достоверные отличия результатов при исследовании. До начала эксперимента средняя оценка качества выполнения была равна 7,85±0,7; на пятом занятии средний балл равен 8,05±0,3; на десятом занятии – 8,7±0,3 (p <0,05).

3. Отмечена положительная динамика в изменении общей физической подготовки студентов. Так, за время занятий, на которых велся процесс обучения длинному кувырку и колонне вдвоем, произошли существенные сдвиги, что дает основание говорить о достаточной эффективности методики обучения, используемой в учебно-тренировочном процессе. В первом тесте время фиксации равновесия в ЭГ составило 5,47±1,96, в КГ – 5,3±2,1. Во втором тесте по балансированию гимнастической палки в ЭГ средние показатели равняются 7,2±1,2, в КГ – 6,9±1,4 соответственно. В третьем тесте сгибание разгибание рук в упоре лежа в ЭГ показатели равны 7,5±3, в КГ – 7,0±2,8 соответственно.

Таким образом, использование методики обучения упражнениям командной гимнастики с использованием содержания современных подходов позволяет более успешно вести процесс подготовки студентов к экзаменационным соревнованиям. При этом процесс обучения сложнокоординационным упражнениям становится более динамичным, предметным, эффективным.

Литература

1. Байденко В.И. Болонский процесс и высшая школа России: время выбора // Высшее образование сегодня. – 2003. – № 1. – С. 2–7.

2. Зимняя И.А. Компетентностный подход. Каково его место в системе современных подходов к проблемам образования? (теоретико-методологический подход) // Высшее образование сегодня. – 2006. – № 8. – С. 20–26.

3. Лисеенко В.И. Особенности личностно ориентированного образования в вузе: формы реализации, особенности, проблемы [Электронный ресурс] // Молодой ученый. – 2017. – № 15 (149). – С. 530-536. Режим доступа: https://moluch.ru/archive/149/42231/ (дата обращения: 11.10.2020).

4. Пак Л.Г., Яблонских Ю.П. Реализация деятельностного подхода в профессиональной подготовке студентов ВУЗа [Электронный ресурс] // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 2-1. Режим доступа: http://science-education.ru/ru/article/view?id=21556 (дата обращения: 11.10.2020).

5. Попков Д.С. Физическое воспитание школьников на основе командной гимнастики // Теория и практика физической культуры. – № 7. – 2012. – С. 92.

6. Репина Е.Г. Компетентностный подход: фундаментальные положения и их практическая реализация в вузе [Электронный ресурс] // Педагогика высшей школы. – 2017. – № 2 (8). – С. 23–28. Режим доступа: https://moluch.ru/th/3/archive/55/2125/ (дата обращения: 11.10.2020).

References

1. Bajdenko V.I. Bolonskij process i vy`sshaya shkola Rossii: vremya vy`bora // Vy`sshee obrazovanie segodnya. – 2003. – № 1. – S. 2–7.

2. Zimnyaya I.A. Kompetentnostny`j podxod. Kakovo ego mesto v sisteme sovremenny`x podxodov k problemam obrazovaniya? (teoretiko-metodologicheskij podxod) // Vy`sshee obrazovanie segodnya. – 2006. – № 8. – S. 20–26.

3. Liseenko V. I. Osobennosti lichnostno orientirovannogo obrazovaniya v vuze: formy` realizacii, osobennosti, problemy` [E`lektronny`j resurs] // Molodoj ucheny`j. – 2017. – № 15 (149). – S. 530-536. Rezhim dostupa: https://moluch.ru/archive/149/42231/ (data obrashheniya: 11.10.2020).

4. Pak L.G., Yablonskix Yu.P. Realizaciya deyatel`nostnogo podxoda v professional`noj podgotovke studentov VUZa [E`lektronny`j resurs] // Sovremenny`e problemy` nauki i obrazovaniya. – 2015. – № 2-1. Rezhim dostupa: http://science-education.ru/ru/article/view?id=21556 (data obrashheniya: 11.10.2020).

5. Popkov D.S. Fizicheskoe vospitanie shkol`nikov na osnove komandnoj gimnastiki // Teoriya i praktika fizicheskoj kul`tury`. – № 7. – 2012. – S. 92.

6. Repina E. G. Kompetentnostny`j podxod: fundamental`ny`e polozheniya i ix prakticheskaya realizaciya v vuze [E`lektronny`j resurs] // Pedagogika vy`sshej shkoly`. – 2017. – № 2 (8). – S. 23–28. Rezhim dostupa: https://moluch.ru/th/3/archive/55/2125/ (data obrashheniya: 11.10.2020).

Контактная информация: sle57@mail.ru

СЛОВО МОЛОДЫМ ИССЛЕДОВАТЕЛЯМ

ОБУЧЕНИЕ СЛОЖНЫМ УПРАЖНЕНИЯМ НА ПАРАЛЛЕЛЬНЫХ БРУСЬЯХ

Усачев А.В., студент

Лалаева Е.Ю., кандидат педагогических наук, доцент

Волгоградская государственная академия физической культуры, г. Волгоград

В статье представлены результаты экспериментального обоснования разработки средств обучения сложным упражнениям на параллельных брусьях в спортивной гимнастике. Дается структура и логическая последовательность упражнений, которую целесообразно определить в три комплекса: овладение исходной базой двигательной подготовленности гимнастов, уверенное освоение комплексов упражнений на техническом устройстве и выполнение упражнения в стандартных условиях (на параллельных брусьях). Авторами в качестве примерных упражнений разработаны двигательные действия для обучения двойному сальто назад из упора на параллельных брусьях (сложного упражнения с фазой полета). Экспериментальная проверка использования разработанных упражнений показала их эффективность: средняя оценка, полученная гимнастами экспериментальной группы, была значительно выше, чем у гимнастов контрольной группы. Длительность педагогического эксперимента в учебно-тренировочном процессе гимнастов позволила констатировать временной интервал в 4 месяца.

Ключевые слова: спортивная гимнастика, параллельные брусья, сложные упражнения, средства обучения.

COMPLEX EXERCISES INSTRUCTION ON PARALLEL BARS

Usachev A.V., student

Lalaeva E.Yu., PhD in Pedagogic Sciences, Associate Professor

Volgograd State Physical Education Academy, Volgograd

The article presents the results of experimental substantiation of training resources development for complex exercises on parallel bars in gymnastics. The structure and logical sequence of exercises are given, which can be defined in three sets: mastering the initial base of

gymnasts' motor readiness, confident mastering of sets of exercises on a technical device and performing the exercise in standard conditions (on parallel bars). The authors developed motor actions for training a double back flip from a stop on parallel bars (a complex exercise with a flight phase) as an example exercise. Experimental testing of developed exercises using showed their effectiveness: the average score obtained by the gymnasts of the experimental group was significantly higher than that of the gymnasts of the control group. The duration of the pedagogical experiment in the training process of gymnasts allowed us to state the time interval of 4 months.

Keywords: gymnastics, parallel bars, complex exercises, training resources.

Введение. Особенностью спортивной гимнастики является непременное усложнение соревновательных программ [1]. Поиск новых упражнений и методик их освоения – это одна из функций тренера, тем более если иметь в виду разнообразие структурных групп упражнений на таком многогранном виде многоборья, как параллельные брусья [5]. В настоящее время наиболее сложными, обязательными и зрелищными являются элементы с фазой полета [2].

Для обучения сложным упражнениям используется множество средств. Основную специфическую функцию составляют те, которые позволят в дальнейшем обеспечить полноценное овладение не только конкретным обучающим упражнением, но и косвенно подвести к выполнению упражнения другой структурной группы [6].

Цель исследования – повышение технического мастерства гимнастов в упражнениях на параллельных брусьях.

Методы исследования – анализ научно-методической литературы, логическое моделирование, педагогические наблюдения за деятельностью спортсменов и тренеров в процессе учебно-тренировочных занятий, педагогический эксперимент, методы математической статистики позволили определить и сформировать комплексы средств для обучения сложным упражнениям с фазой полета на параллельных брусьях (рисунок).

Обоснование средств обучения сложным упражнениям. В первую группу средств относятся упражнения базовой подготовки *(исходная база двигательной подготовленности гимнаста)*. Впервые обучение, в основе которого лежит формирование базовой подготовки, предложено Ю.К. Гавердовским [3]. Опираясь на данное положение, гимнаст должен владеть комплексом упражнений, позволяющих начинать освоение сложных двигательных действий. Автором доказано, что, не имея исходной базы

двигательной подготовленности, приступать к разучиванию соответствующего упражнения не следует [4].

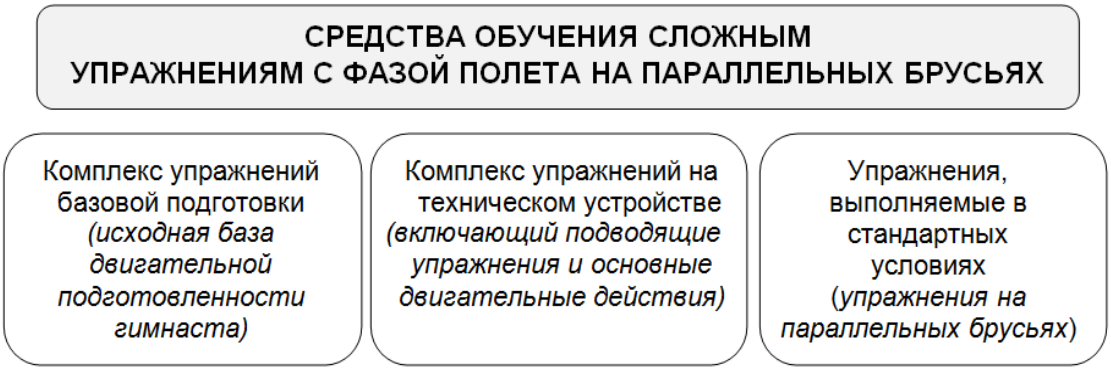


Рисунок. Средства обучения сложным упражнениям с фазой полета на параллельных брусьях

Далее, при обучении сложным упражнениям на параллельных брусьях, следуют две группы средств, выполняемые на техническом устройстве: *подводящие упражнения и основные двигательные действия.*

В спортивной гимнастике роль *подводящих упражнений* играют разнообразные их формы. За счет использования упрощенных, идентичных форм движений подводящие упражнения обеспечивают высокую результативность освоения, постепенно и последовательно приближая гимнаста к цели обучения.

Использование широкого арсенала средств, совершенствование методов их применения привели к определенному росту мастерства гимнастов в упражнениях на параллельных брусьях. *Основные двигательные действия* представлены серией последовательных, логически связанных друг с другом упражнений на техническом устройстве. Это целостные, структурно завершенные, соревновательные упражнения, которые используются как учебный материал. При выполнении упражнений на данном устройстве гимнаст максимально «моделирует» биомеханические характеристики обучаемого сложного упражнения с соответствующими параметрами движения в стандартных условиях. Тем самым обеспечивается безопасное выполнение сложных рискованных элементов с фазой полета, которые порой выполняются с риском для жизни спортсмена.

Упражнения, выполняемые в стандартных условиях, выполняются на параллельных брусьях, т.е. без технического устройства. Чаще всего это упражнения, которые выполняются после выполнения всех предыдущих групп упражнений. В отдельных

случаях необходимо использовать защитные нарукавники для более мягкой амортизации на опору параллельных брусьев.

Опираясь на данные приведенного материала, разработаны примерные комплексы упражнений для обучения двойному сальто назад из упора на параллельных брусьях.

Комплекс примерных упражнений базовой подготовки:

1. Выполнение маха в стойку на руках из стойки на руках (без компенсаторного движения плечами вперед).

2. Из стойки на руках – махом вперед и поворот в стойку на руках на 180º («оберучный»).

3. Двойное сальто в соскок согнувшись из стойки на руках.

Комплекс примерных подводящих упражнений на техническом устройстве:

1. Из стойки на жердях («стоялках» или низких брусьях) опускание в упор лежа на бедрах на поролоновый мат (высота мата ¾ длины рук). Повторять 3–4 раза. Следить за тем, чтобы плечи были перпендикулярны жердям. В начале движения из стойки тело вытянуто в прямой линии вверх (потянуться носками вверх). Далее задается небольшое вращение по большому обороту в 2–3º, затем плечи (с началом движения) возвращаются в прежнее положение, смещаясь вперед на 2–3º от осевой линии (компенсаторное движение). Тело гимнаста, вращаясь в плечевых суставах, падает бедрами на поролоновый мат, сохраняя прямой угол в плечах.

2. Размахивая в упоре, постараться попасть в положение высокого угла, не сваливая плечи назад, и на всем протяжении движения создавать вращательное движение согнутому (после прохождения вертикали) телу.

3. Из стойки на руках махом вперед выполнить сальто назад согнувшись, приземляясь на техническое устройство на ступни или на колени.

Когда гимнаст уверенно справляется с описанными выше упражнениями, рекомендуется переходить ко второй серии учебных заданий.

Комплекс примерных основных двигательных действий на техническом устройстве:

1. Двойное сальто назад в группировке с приземлением на ступни ног на мат. Повторяя предыдущие серии учебных заданий и данное упражнение, гимнаст обретает уверенность в траектории вращения, получая подсознательные ощущения высоты сальто и скорости в группировке, ориентируясь на поверхности поролонового мата.

2. Двойное сальто назад в группировке с раскрыванием в упор на плечи и приземлением бедрами о мат. Приземление плечами на жерди должно происходить несколько сзади точек хвата 30–40 см назад. Чтобы избежать болезненности ушиба плеч, необходимо приземляться, «перекатываясь по жердям», а не натыкаться перпендикулярно, что само по себе больно и сможет привести к травме.

Жерди параллельных брусьев необходимо закрыть защищающими бандажами.

После уверенного овладения подводящими элементами гимнасту рекомендуется приступать к выполнению разученного упражнения *в стандартных условиях* (т.е. на параллельных брусьях).

Результаты исследования и их обсуждение. Эффективность обучения двойному сальто назад из упора на параллельных брусьях проверялась в процессе педагогического эксперимента, который проходил в течение 4 месяцев. Оценивались следующие показатели:

– оценка за первое самостоятельное выполнение до педагогического эксперимента;

– оценка, полученная после педагогического эксперимента в заключительных контрольных попытках. Результаты представлены в таблице.

Таблица

Сравнительные данные, характеризующие показатели до и после педагогического эксперимента (х – критерий Ван-дер-Вардена, $n_1=n_2=4$)

Упражнение	Средняя оценка в экспериментальной группе (баллы)	Средняя оценка в контрольной группе (баллы)
Результаты упражнений до педагогического эксперимента		
Двойное сальто назад из упора на параллельных брусьях	6,4	6,3
$X_{0,05} = 2,86$	$X_{расч.} = 2,73$	$p > 0,05$
Результаты упражнений после педагогического эксперимента		
Двойное сальто назад из упора на параллельных брусьях	9,5	7,1
$X_{0,01}=3,60$	$X_{расч.}=4,08$	$p < 0,01$

По результатам исследования показатели непараметрического критерия Ван-дер-Вардена были таковы: в экспериментальной группе гимнасты получили в среднем за самостоятельное исполнение упражнения 9,5 балла, в контрольной 7,1 балла, показатели статистически достоверны ($p<0,01$).

Выводы:

1. Средства обучения сложным упражнениям с фазой полета на параллельных брусьях включают в себя разработанные комплексы базовых и подводящих упражнений, а также упражнений, выполняемых на параллельных брусьях в естественных условиях.

2. Эффективность обучения сложному двигательному действию на параллельных брусьях доказана в ходе педагогического эксперимента, о чем свидетельствует межгрупповой показатель освоенности упражнения гимнастами экспериментальной и контрольной групп, с преимуществом экспериментальной (p<0,01).

Литература

1. Анцыперов В.В., Горячева Н.Л. Обучение гимнасток двойному сальто назад в вольных упражнениях с элементами программирования // Физическое воспитание и спортивная тренировка. – 2020. – № 4. – С. 15–24.

2. Блинков В.С., Лалаева Е.Ю. Методика обучения сложным гимнастическим упражнениям с фазой полета на перекладине [Электронный ресурс] // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 5. Режим доступа: http://www.science-education.ru/119-14718 (дата обращения: 16.02.2019).

3. Гавердовский Ю.К. Гимнастическое многоборье. Женские виды. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 335 с.

4. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений: популярное учебное пособие. – М.: Терра–спорт, 2002. – 512 с.

5. Загревский О.И., Загревский В.И. Техника сложных упражнений на параллельных брусьях // Вестник Томского государственного университета. – 2018. – № 437. – С. 182–187.

6. Лалаева Е.Ю. Технология обучения сложным гимнастическим упражнениям на перекладине с фазой полета // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 8. – С. 47.

References

1. Ancyperov V.V., Goryacheva N.L. Obuchenie gimnastok dvojnomu sal`to nazad v vol`ny`x uprazhneniyax s e`lementami programmirovaniya // Fizicheskoe vospitanie i sportivnaya trenirovka. – 2020. – № 4. – S. 15–24.

2. Blinkov V.S., Lalaeva E.Yu. Metodika obucheniya slozhny`m gimnasticheskim uprazhneniyam s fazoj poleta na perekladine [E`lektronny`j resurs] // Sovremenny`e problemy` nauki i obrazovaniya. – 2014. – № 5. Rezhim dostupa: http://www.science-education.ru/119-14718 (data obrashheniya: 16.02.2019).

3. Gaverdovskij Yu.K. Gimnasticheskoe mnogobor`e. Zhenskie vidy`. – M.: Fiz-kul`tura i sport, 1986. – 335 s.

4. Gaverdovskij Yu.K. Texnika gimnasticheskix uprazhnenij: populyarnoe ucheb-noe posobie. – M.: Terra–sport, 2002. – 512 s.

5. Zagrevskij O.I., Zagrevskij V.I. Texnika slozhny`x uprazhnenij na parallel`ny`x brus`yax // Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo universiteta. – 2018. – № 437. – S. 182–187.

6. Lalaeva E.Yu. Texnologiya obucheniya slozhny`m gimnasticheskim uprazhneniyam na perekladine s fazoj poleta // Teoriya i praktika fizicheskoj kul`tury`. – 2018. – № 8. – S. 47.

Контактная информация: elena_lalaeva@mail.ru

ОТ РЕДАКЦИИ ЖУРНАЛА

ПРАВИЛА ПУБЛИКАЦИИ В ЖУРНАЛЕ «ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА»

Научно-методический журнал «Физическое воспитание и спортивная тренировка» («Physical Education and Sports Training») публикует оригинальные статьи, отражающие результаты теоретических и экспериментальных исследований в области физической культуры и спорта.

Основные рубрики журнала:

- *Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки*
- *Вопросы адаптивной физической культуры*
- *Медико-биологические аспекты физического воспитания и спортивной тренировки*
- *Психолого-педагогические аспекты физического воспитания и спортивной тренировки*
- *Менеджмент в сфере физической культуры и спорта*
- *Вопросы профессионального образования в сфере физической культуры и спорта*
- *Слово молодым исследователям*

График выхода в свет научно-методического журнала «ФВиСТ» и сроки подачи статей в редакцию для публикации:

№ 1 (выход в свет – ***март***) – до ***1 марта***;
№ 2 (выход в свет – ***июнь***) – до ***1 июня***;
№ 3 (выход в свет – ***октябрь***) – до ***1октября***;
№ 4 (выход в свет – ***декабрь***) – до ***1 декабря***.

- *К рассмотрению принимаются ранее **не опубликованные статьи** по направлениям представленных рубрик на русском или английском языках. Представляемая для публикации статья должна быть актуальной, обладать новизной, содержать цель, задачи, описание основных результатов исследования, полученных автором, выводы.*
- *Редакция оставляет за собой право сокращать и редактировать принятые работы!*

1. Требования к рукописям, направляемым в журнал

1.1. Оформление и подача статей:

- ✓ текст статьи подается в формате Microsoft Office Word 2003, 2007;
- ✓ набран: межстрочный интервал – 1,5; шрифт – 12 Times New Roman; все поля – по 2,5 см; абзацный отступ (красная строка) – 1,27; все страницы должны быть пронумерованы;

- ✓ функция «автоматическая расстановка переносов» должна быть включена только в словах в тексте статьи. В названии статьи, заголовках всех уровней, названиях рисунков и таблиц переносы не допускаются;
- ✓ количество слов в аннотации должно составлять не менее 100, в ключевых словах – не менее 5;
- ✓ количество рисунков и таблиц в статье – не более 3;
- ✓ объем рукописи с учетом таблиц, иллюстраций, списка литературы не более 10 страниц; статьи большего объема печатаются только по согласованию с редакционной коллегией;
- ✓ в конце статьи оформляют сведения об авторах.

1.2. Язык статьи

К публикации в журнале принимаются рукописи на русском и / или английском языках. В случае если статья написана на русском языке, то обязателен перевод на английский язык (Ф.И.О. авторов, официальное название учреждений авторов, адреса, название статьи, резюме статьи, ключевые слова, информация для контакта с ответственным автором, а также пристатейный список литературы (References)). Перевод (в резюме) должен быть сделан с учетом используемых в англоязычной литературе специальных терминов и правил транслитерации фамилий авторов на английский язык. Статьи зарубежных авторов на английском языке могут публиковаться по решению главного редактора журнала без перевода на русский язык (за исключением названия, Ф.И.О. авторов, резюме и ключевых слов).

1.3. Титульный лист:

Титульный лист должен начинаться со следующей информации:

1) Название статьи;
2) Фамилия, инициалы автора(ов);
3) Полное наименование учреждения (на русском языке), в котором работает каждый автор (в именительном падеже) с обязательным указанием статуса организации, город, страна.

Данный блок информации должен быть представлен как на русском, так и **на английском** языках. Фамилии авторов рекомендуется транслитерировать так же, как в предыдущих публикациях или по системе BGN (Board on Geographic Names), см. сайт http://www.transliteration-online.ru/. В названии организации(ий) важно, чтобы был указан официально принятый английский вариант наименования.

Пример

ВЛИЯНИЕ ПРИМЕНЕНИЯ ДОПИНГ-ПРЕПАРАТОВ НА ПРОЦЕСС ПОСТ-ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ ЭКС-СПОРТСМЕНОВ

Федотова И.В., кандидат медицинских наук, доцент
Таможникова И.С., кандидат медицинских наук
Волгоградская государственная академия физической культуры, г. Волгоград

THE DELAYED EFFECTS OF PERFORMANCE-ENHANCING DRUG USE ON THE ADAPTATION OF RETIRED PROFESSIONAL ATHLETES

Fedotova I.V., PhD in Medical Sciences, Associate Professor
Tamozhnikova I.S., PhD in Medical Sciences
Volgograd State Physical Education Academy, Volgograd

РОЛЬ ГУМАНИСТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ В ФИЗКУЛЬТУРНОМ ОБРАЗОВАНИИ

Геращенко Н.В., кандидат педагогических наук
Волгоградская государственная академия физической культуры, г. Волгоград
Геращенко И.Г., доктор философских наук, профессор
Волгоградский кооперативный институт (филиал) Российского университета кооперации, г. Волгоград

THE ROLE OF HUMANITARIAN PSYCHOLOGY IN PHYSICAL EDUCATION

Gerashchenko N.V., PhD in Pedagogic Sciences, Associate Professor
Volgograd State Physical Education Academy, Volgograd
Gerashchenko I.G., Grand PhD in Sciences (Philosophy), Professor
Volgograd Cooperative Institute (branch) of the Russian University of Cooperation, Volgograd

1.4. Аннотация (авторские резюме) и ключевые слова.

Аннотация к статье является основным источником информации в отечественных и зарубежных информационных системах и базах данных, индексирующих журнал.

По аннотации к статье читателю должна быть понятна суть исследования. По аннотации читатель должен определить, стоит ли обращаться к полному тексту статьи для получения более подробной, интересующей его информации. Аннотация должна излагать только существенные факты работы. Для оригинальных статей приветствуется структура аннотации, включающая: введение, цели и задачи исследования, методы, результаты, заключение (выводы). Цель работы указывается в том случае, если она не повторяет заглавие статьи; изложение методов должно быть кратким и давать представление о методологии исследования. Результаты работы описывают предельно точно и информативно. Приводятся основные теоретические и экспериментальные результаты, новые научные факты, обнаруженные взаимосвязи и закономерности. Сведения, содержащиеся в заглавии статьи, не должны повторяться в тексте аннотации. Следует избегать лишних вводных фраз (например, «в статье рассматривается...»). Перевод аннотации на английский язык должен быть оригинальными (не быть калькой русскоязычной аннотации).

Аннотация должна сопровождаться **ключевыми словами** или словосочетаниями, отражающими основную тематику статьи и облегчающими классификацию работы в информационно-поисковых системах. Ключевые слова перечисляются через запятую.

В конце перечисления ставится точка. Аннотация и ключевые слова должны быть представлены как на русском, так и на английском языках.

Условные обозначения и сокращения должны быть раскрыты при первом появлении их в тексте.

Пример

В статье представлены результаты педагогических наблюдений за психофизическим состоянием детей 5–12 лет с синдромом Дауна в процессе их занятий адаптивной физической культурой в научно-практическом центре «Без границ» ФГБОУ ВО «ВГАФК». На основании внедрения и адаптации программы для дошкольников «Сказочный театр ритмической гимнастики» даются организационно-методические рекомендации по проведению занятий сюжетно-ролевой ритмической гимнастикой с особенными детьми. Практические рекомендации помогут корректировать педагогический процесс, вносить изменения в его содержание.

Ключевые слова: сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика, дети с синдромом Дауна, адаптивная физическая культура.

The article presents the results of pedagogic observation of psychophysical state of children with Down syndrome 5 to12 aged during adapted physical education classes offered in scientific and practical center “Without Borders” under Volgograd State Physical Education Academy. The author provides organizational and teaching recommendations for conducting gym classes based on storyline role play for children with special needs, on the basis of adapted Fabulous Theater of Rhythmic Gymnastic program for preschoolers,. The practical 53 recommendations will help to improve teaching process and make appropriate modifications in its content.

Keywords: rhythmic gymnastics based on storyline role play; children with Down syndrome; adapted physical education.

1.5. Требования к рисункам и таблицам

Рисунки и таблицы располагаются в тексте статьи после абзаца, в котором они впервые упоминаются, с указанием ссылки. Ссылки на них даются при каждом упоминании в круглых скобках, например, (рисунок 1), (таблица 1). Все рисунки, таблицы, схемы, фотографии в статье должны быть пронумерованы (сквозная нумерация), иметь подписи (заголовок, условные обозначения).

Все **иллюстрации** сопровождаются подрисуночными подписями, включающими в себя номер, название иллюстрации и при необходимости условные обозначения. Сокращения слов в рисунках не допускаются.

Требования к оформлению рисунков

- ✓ Рисунки выполняются в графических редакторах и представляются в виде графических файлов формата *.jpg с разрешением 600x600 dpi.
- ✓ Рисунок и заголовок (подпись) выравниваются по середине листа.
- ✓ Заголовок рисунка оформляется под рисунком.
- ✓ Заголовок пишется обычным шрифтом (без курсива и подчеркивания).

- ✓ Заголовки рисунков, как и таблиц, начинаются с обозначающего слова и порядкового номера рисунка в статье (согласно количеству).
- ✓ Иллюстрации в виде графиков, схем, диаграмм, размещенные в статье, представляются отдельными графическими изображениями и файлами электронных документов.
- ✓ Если графики и/или рисунки были созданы в программе MS Excel, необходимо предоставлять файлы с исходной информацией в формате .xls.
- ✓ Если в тексте есть сгруппированные рисунки, созданные в программе MS Word и выполненные из отдельных элементов, то в отдельном файле они должны быть разгруппированы.

Пример

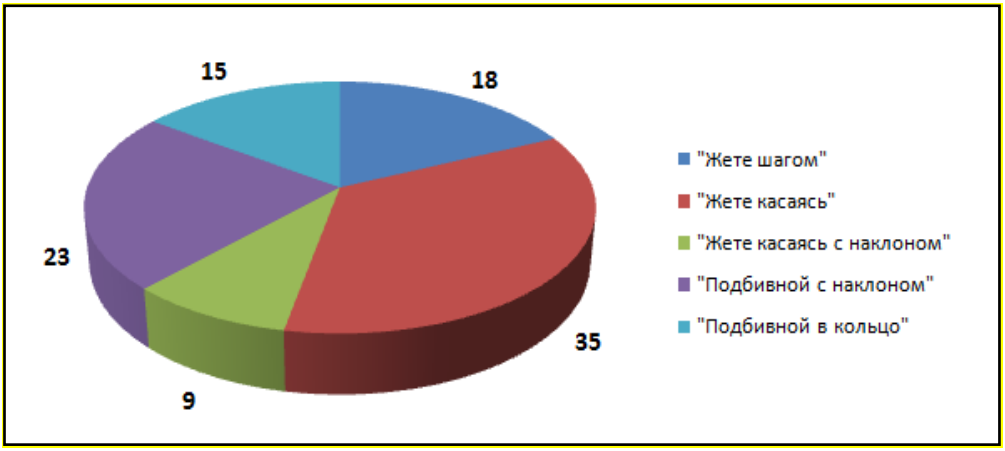


Рисунок 1. Количественное соотношение прыжков в художественной гимнастике на этапе специализированной подготовки (%)

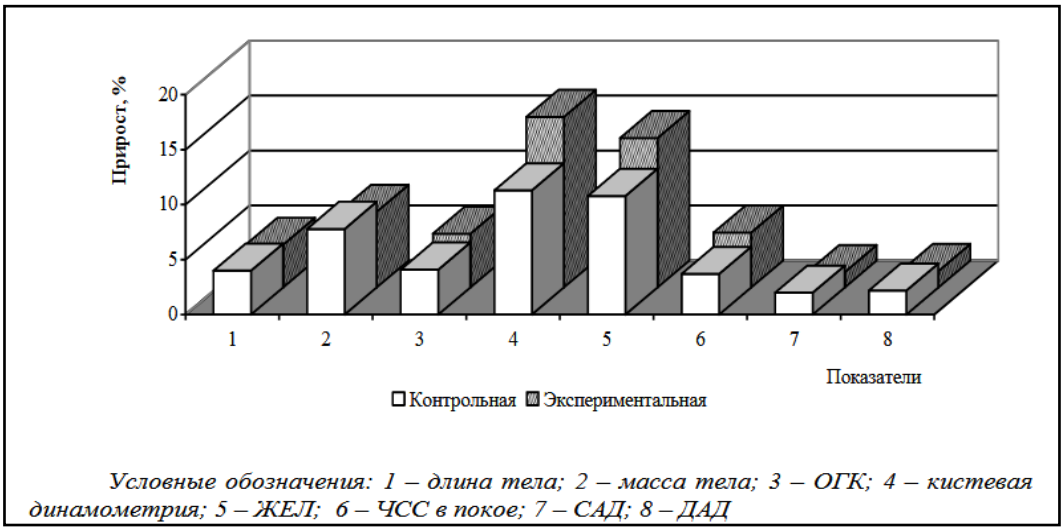


Рисунок 2. Динамика показателей морфофункционального состояния юных легкоатлетов за период исследования

Рисунок 3. Схема отдела по физической культуре Администрации МО «Игринский район»

Требования к оформлению таблиц

- ✓ Таблицы в тексте должны быть выполнены в редакторе Microsoft Word (не отсканированные и не в виде рисунка).
- ✓ Каждую таблицу следует снабдить порядковым номером и заголовком: сверху справа необходимо написать слово «Таблица» обычным шрифтом и обозначить номер таблицы (если таблиц больше, чем одна), ниже по центру дается ее название (на русском языке).
- ✓ Заголовок таблиц должен отражать ее основное содержание.
- ✓ Все графы в таблице должны иметь заголовки с прописной буквы, обычным шрифтом или курсивом. Полужирное начертание допускается только при использовании обычного шрифта.
- ✓ Сокращения слов в таблице не допускаются. Таблицы ориентируются по вертикали. При оформлении таблиц и рисунков допускается уменьшение размера шрифта до 10 пунктов (нельзя использовать шрифт меньшего размера) и одинарный междустрочный интервал. Большие таблицы следует располагать в тексте на отдельном листе.
- ✓ Все цифры в таблицах должны соответствовать цифрам в тексте. В десятичных дробях ставится запятая (например: 3,25; 0,5). В графах таблиц не должно быть пустот или не поясненных прочерков.

Пример

Таблица 4

Биологический возраст женщин разных возрастных групп

Показатели	Соответствие паспортному возрасту	Возрастные группы		
		18–34 лет *n=62*	35-45 лет *n=56*	46-55 лет *n=42*
Биологический возраст	ниже паспортного	20%	10%	20%
	соответствует	60%	20%	50%
	выше паспортного	20%	50%	30%

1.6. Требования к оформлению формул

Математические уравнения следует представлять как редактируемый текст, а не в виде изображений:

- ✓ Шрифт текста в формулах должен совпадать со шрифтом основного текста.
- ✓ Нельзя оформлять формулы, согласно ГОСТ, во встроенном редакторе формул Microsoft Word 2007 и выше. Для набора сложных многострочных формул используют Microsoft Equation или MathType.
- ✓ Пояснения к символам, если они не расшифровываются в предшествующем тексте, даются прямо под формулой. Определение каждого символа дается в той последовательности, в которой они стоят в формуле. Верхняя строка пояснений начинается со слова где. Причем двоеточие после него не ставится.
- ✓ Формулы, которые следуют одна за другой и не разделяются текстом, должны быть разделены запятыми.
- ✓ Формулы нумеруются сквозной нумерацией арабскими цифрами, которые фиксируются в круглых скобках справа по краю текста: (1).
- ✓ В тексте ссылки на формулы приводятся в скобках по их порядковым номерам.

Пример

Результаты тестирования выражаются в условных единицах в виде индекса гарвардского степ-теста (ИГСТ), величина которого рассчитывается по формуле:

$$ИГСТ = \frac{t \cdot 100}{(f_1 + f_2 + f_3) \cdot 2} \qquad (1),$$

где t – время восхождения (с);

f_1 – количество ударов пульса за 30с 2-й минуты восстановления;

f_2 – количество ударов пульса за 30с 3-й минуты восстановления;

f_3 – количество ударов пульса за 30с 4-й минуты восстановления после дозированной физической нагрузки.

1.7. Библиографические списки и ссылки на литературу

Библиографический список необходимо размещать в конце текстовой части рукописи. **В списке литературы все работы перечисляются в алфавитном порядке**. Библиографические ссылки в тексте статьи указывают цифрой в квадратных скобках. Если источников несколько, то ссылку оформляют следующим образом: [1, 3, 5–9, 25].

- *Ссылки на неопубликованные* работы *не допускаются!*

Правильное описание используемых источников в списках литературы является залогом того, что цитируемая публикация будет учтена при оценке научной деятельности ее авторов и организаций, которые они представляют. Список литературы оформляется согласно **ГОСТу 7.0.5-2008**.

В оригинальных статьях желательно цитировать до 10 источников. Библиография должна содержать основополагающие работы, публикации за последние 5 лет (не менее 50%). Документы (Приказы, ГОСТы, Медико-санитарные правила, Методические указания, Положения, Постановления, Санитарно-эпидемиологические правила, Нормативы, Федеральные законы) нужно указывать не в списках литературы, а в тексте в виде примечания.

- *Недопустимо самоцитирование, кроме случаев, когда это необходимо (в обзоре литературы не более 1-2 ссылок).*

Не следует ссылаться на учебники, справочники, диссертации и авторефераты диссертаций, правильнее ссылаться на статьи, опубликованные по материалам диссертационных исследований.

Примеры оформления списка литературы:

Книги, монографии, учебные пособия

Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины. – СПб.: Питер, 2002. – 123 с.

Пивнева М.М., Румба О.Г. Оздоровительная аэробика в физическом воспитании студентов с ограниченными возможностями сердечно-сосудистой системы: монография. – Белгород: ИД «Белгород» НИУ «БелГУ», 2013. – 188 с.

Соломченко М.А. Экономика физической культуры и спорта: учебно-методическое пособие /гл. ред. С.Ю. Махов. – Орел: МАБИВ, 2012. – 124 с.

Статьи из журналов

Один автор

Горская Г.Б. Развитие субъективных свойств личности в условиях спортивной деятельности //Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 8. – С. 47–49.

Два автора

Хрущев С.В., Соболева Т.С. Новый взгляд на старые проблемы женского спорта // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 2. – С. 56–57.

Три автора

Виноградов Г.П., Григорьев В.И., Виноградов И.Г. Форсайт образовательных стандартов по физической культуре // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 6 (148). – С. 39.

Четыре автора (и более)

Педагогическое проектирование материалов дистанционных курсов для вузов физической культуры /Илясова А.Ю. [и др.] //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2017. – № 3. – С. 61–63.

Статьи из электронных журналов

Коновец Л.Н., Безрукова Н.П., Лопатина Т.Н. Информационные образовательные ресурсы для системы повышения квалификации и переподготовки среднего медицинского персонала [Электронный ресурс] //Современные проблемы науки и образования. – 2018. – № 4. Режим доступа: http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=27861 (дата обращения: чч.мм.гггг).

Материалы конференций

Босенко А.И., Масловский Е.А., Яковлев А.Н. Организация и управление учреждениями, оказывающими сервисные услуги физкультурно-оздоровительной направленности //Здоровьесберегающие технологии и системы: психолого-педагогические и медико-биологические аспекты: материалы II Международной научно-практической конференции (Барановичи, 12–13 мая 2016 г.) / ред. А.В. Никишова [и др.]. – Барановичи: БарГУ, 2016. – С. 125–131.

Яковлев А.Н. Эффективность физкультурно-спортивной деятельности // Оптимизация учебно-воспитательного процесса в образовательных учреждениях физической культуры: материалы XXIII региональной научно-практической конференции с международным участием, 24 мая 2013 г. – Челябинск: УралГУФК, 2013. – С. 244–245.

Интернет-ресурсы

Концепция федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016–2020 годы» [Электронный ресурс]: утверждена распоряжение Правительства Российской Федерации от 2 января 2014 г. No 2 – р. – Режим доступа: http://static.government.ru/media/files/41d4b1a00210c7effc66.pdf

1.8. Транслитерация списка литературы (References)

Учитывая требования международных систем цитирования, библиографические списки входят в англоязычный блок статьи и, соответственно, должны даваться не только на языке оригинала, но и в латинице (романским алфавитом). Поэтому авторы статей должны давать список литературы в двух вариантах: один на языке оригинала (русскоязычные источники кириллицей, англоязычные латиницей), и отдельным блоком тот же список литературы (References) в романском алфавите для международных баз данных, повторяя в нем все источники литературы, независимо от того, имеются ли среди них иностранные. Если в списке есть ссылки на иностранные публикации, они полностью повторяются в списке, готовящемся в романском алфавите.

Примечание: На сайте **http://www.transliteration-online.ru/** можно бесплатно воспользоваться программой транслитерации русского текста в латиницу. Транслитерация необходима для правильной и точной передачи русских слов буквами английского алфавита.

2. Порядок оформления договора о публикации научной статьи

- после рекомендации рецензента к публикации в журнале «Физическое воспитание и спортивная тренировка» автор(ы) скачивают электронный вариант Договора (Приложение 1 к Правилам публикации на сайте «ФГБОУ ВО «ВГАФК»);

- высылают в адрес редакции заполненный и подписанный электронный вариант Договора и скан чека-оплаты;

- высылают заполненные и подписанные два оригинала Договора на адрес: 400005, г. Волгоград, пр. им. В.И.Ленина, 78, Лалаевой Е.Ю.

Редакция возвращает подписанный главным редактором один оригинал Договора автору(ам).

Контакты

Статьи для публикации в журнале «Физическое воспитание и спортивная тренировка» должны быть представлены в электронном варианте по адресу:

E-mail: lalaeva@vgafk.ru

Лалаева Елена Юрьевна, ответственный редактор

Телефон: (8442) 23-02-74

Научное издание

Научно-методический журнал

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА

№ 1 (35) – 2021 год

Ответственный редактор
Лалаева Е.Ю.

Редакторы:
Геращенко Н.В., Борисенко Е.Г.

Подписано в печать 19.03.2021.
Дата выхода издания в свет 22.03.2021.
Усл. печ. листов 23,2.
Тираж 1000 экз. Заказ № 1816.
«Свободная цена»
Адрес издателя, типографии: 400005, г. Волгоград, проспект им. В.И. Ленина, д. 78