

**ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ
ПОДГОТОВКА ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ
В ВУЗЕ: ПРОБЛЕМЫ, ТЕНДЕНЦИИ,
ПЕРСПЕКТИВЫ**

СБОРНИК НАУЧНЫХ СТАТЕЙ
ПО МАТЕРИАЛАМ II ВСЕРОССИЙСКОЙ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«МОРДОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ М. Е. ЕВСЕВЬЕВА»

**ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ
ПОДГОТОВКА ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ
В ВУЗЕ: ПРОБЛЕМЫ, ТЕНДЕНЦИИ,
ПЕРСПЕКТИВЫ**

**СБОРНИК НАУЧНЫХ СТАТЕЙ
ПО МАТЕРИАЛАМ II ВСЕРОССИЙСКОЙ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ**

г. Саранск, 25 октября 2023 года

Текстовое электронное издание

УДК 796:378(063)

ББК 75.1

П 841

Редколлегия:

С. В. Бакулин, кандидат педагогических наук, доцент;

Е. А. Шуняева, кандидат педагогических наук, доцент;

Н. А. Паршина, кандидат педагогических наук, доцент;

Ю. В. Киреева, кандидат биологических наук, доцент

Рецензенты:

Г. Г. Федотова, доктор биологических наук, профессор кафедры теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности Мордовского государственного педагогического университета имени М. Е. Евсевьева;

В. В. Цыбусова, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физической культуры и спорта Национального исследовательского Мордовского государственного университета имени Н. П. Огарёва

Рекомендовано к изданию редакционно-издательским советом
Мордовского государственного педагогического университета имени М. Е. Евсевьева

П 841 **Профессионально-ориентированная подготовка тренера-преподавателя в вузе: проблемы, тенденции, перспективы** : сборник научных статей по материалам II Всероссийской научно-практической конференции (г. Саранск, 25 октября 2023 года) / редколлегия: С. В. Бакулин, Е. А. Шуняева, Н. А. Паршина, Ю. В. Киреева ; Мордовский государственный педагогический университет. – Саранск : РИЦ МГПУ, 2023. – 1 электрон. опт. диск. – Текст : электронный.
ISBN 978-5-8156-1733-9

В сборник включены материалы II Всероссийской научно-практической конференции «Профессионально-ориентированная подготовка тренера-преподавателя в вузе: проблемы, тенденции, перспективы», проходившей в Мордовском государственном педагогическом университете имени М. Е. Евсевьева 25 октября 2023 года. Работы отражают актуальную информацию об исследовании развития морфофизиологических, физических, психологических качеств занимающихся физической культурой и спортом. Содержатся практические рекомендации и методики по сохранению здоровья занимающихся спортом и физической культурой.

Минимальные системные требования:

IBM PC – совместимые; ОЗУ 512 Мб; 100 Мб на жестком диске; Windows (XP, Vista, Windows 7, 8); видеосистема: от 128 Мб и выше; Adobe Reader

© ФГБОУ ВО «Мордовский
государственный педагогический
университет имени М. Е. Евсевьева», 2023
© Авторский коллектив, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие

Секция 1. Актуальные аспекты профессионально-ориентированной подготовки тренера-преподавателя в вузе

- Барцайкин А. В.,
Охлопков П. П.,
Гришунин А. В.,
Нечаев А. П.
Воронина М. И.,
Полунина Т. И.
Жабаква Т. В.* [Преимущества и недостатки играющего тренера на примере футбольной команды МГПУ им. М. Е. Евсевьева](#)
- Жабаква В. Е.* [Методика развития силовых качеств школьников младших классов](#)
- Жданова А. С.,
Кулешов Р. С.,
Валиуллина Р. Р.
Жемчуг Ю. С.,
Смирнова Е. М.
Кожина И. А.,
Кокурин А. В.,
Тимошина И. Н.
Кузнецов А. С.,
Данилов Е. В.,
Свинин А. И.
Кулешов Р. С.,
Татьяноха А. А.,
Данилов А. В.
Лыженкова Р. С.* [Системное мышление и рефлексивность как «новые» компетенции современных тренеров-преподавателей](#)
- Мусс А. И.* [Трансдисциплинарный подход к подготовке тренера-преподавателя в вузе](#)
- Паршина Н. А.,
Солдатова А. А.,
Савинский Г. И.
Сайгин В. А.,
Осипов Д. А.,
Толмач С. А.,
Фетхуллова Л. Н.
Свинин А. И.* [Наиболее эффективные средства и методы воспитания координационных способностей для гандболисток 13–14 лет](#)
- Синькова А. В.,
Щанкина Д. В.,
Тимошин В. В.
Учватов П. А.,
Киреева Ю. В.
Клюев В. С.
Хасанова С. Р.,
Лихачева Г. Т.* [Программа развития координационных способностей детей с умственной отсталостью](#)
- [Влияние беговых поверхностей на суставы человека](#)
- [Технология воспитания скоростных способностей у детей 9–10 лет, занимающихся в секции по хоккею с шайбой](#)
- [Роль физической культуры в формировании личности](#)
- [Использование метода пилатес на мотивацию студентов к здоровьесбережению](#)
- [Общепсихологические знания как инструмент повышения эффективности современного тренера-преподавателя](#)
- [Групповое взаимодействие в студенческой спортивной команде](#)
- [Профессиональная компетенция тренера-педагога](#)
- [Тактические действия квалифицированных вратарей, определяющих эффективность стремительного нападения](#)
- [Проблема антинаркотического мировоззрения в контексте творческой мотивации личности](#)
- [Эффективность использования специальных стрелковых упражнений в тренировочном процессе юных биатлонистов](#)
- [Применение мобильных приложений как средства дополнительной подготовки к контрольным нормативам](#)

- Яманаева А. С.,
Кулешов Р. С.,
Щербина Ю. И.* [Развитие женского патриотизма в современном российском обществе с помощью средств физической культуры](#)
- Секция 2. Научно-исследовательский потенциал будущего тренера**
- Бурмистров А. С.,
Казарина С. А.* [Моделирование и оптимизация создания спортивно-образовательных пространств средствами ИКТ-технологий](#)
Научный руководитель – Климанова Т. Г.
- Быстров А. Д.,
Селдушева М. О.
Видова Е. А.,
Плеханов В. А.* [Особенности взаимосвязи науки и спорта](#)
Научный руководитель – Паршина Т. В.
[Эффективность уроков физической культуры игровой направленности в 7 классах общеобразовательной школы](#)
Научный руководитель – Андриянова Н. В.
- Дедекина Ю. Н.* [Психологическая подготовка как фундамент создания психического состояния волейболиста](#)
Научный руководитель – Шуняева Е. А.
- Еникеева А. А.* [Выявление ведущих компонентов координационных способностей фехтовальщиц 9–10 лет](#)
Научные руководители – Юламанова Г. М., Николаева Л. И.
- Заболоцкий В. Н.* [Особенности проявления быстроты движений как ведущего профессионально-прикладного качества у будущих преподавателей физической культуры](#)
Научный руководитель – Иксанова К. В.
- Канакова А. А.* [Здоровый образ жизни студентов и здоровьесберегающие технологии в вузе](#)
Научный руководитель – Ломакина Н. А.
- Кожина И. С.* [Компетентность преподавателя на уроках физической культуры с детьми дошкольного возраста](#)
Научный руководитель – Кокурин А. В.
- Малькова Д. А.,
Плаксина М. А.
Нижегородова К. Ю.* [Проблема эмоционального выгорания тренеров](#)
Научный руководитель – Паршина Т. В.
[Последовательность обучения плаванию детей младшего школьного возраста с признаками водобоязни с использованием анимационных технологий на основе сказочных сюжетов](#)
Научный руководитель – Мазитова Н. В.
- Оликов К. Н.,
Гузеева Е. А.* [Содержание скоростно-силовой подготовки школьников 8–9 классов, занимающихся футболом в условиях школьной спортивной секции](#)
Научный руководитель – Андриянова Н. В.
- Синькова А. В.* [Принципы научного подхода к спортивно-тренировочной деятельности](#)
Научный руководитель – Тимошин В. В.
- Ташкинова Е. А.* [Сравнительный анализ спортивной подготовки зарубежных и российских конькобежцев-спринтеров](#)
Научный руководитель – Мелихова Т. Н.
- Тимохина Е. Д.* [Применение средств гимнастики для формирования навыков эмоциональной саморегуляции у школьников старшего школьного возраста](#)
Научный руководитель – Мунирова Е. А.
- Трапезникова В. Д.,
Солдатов А. А.* [Сопряженное развитие гибкости и координации движений у девочек-гимнасток 8–10 лет](#)
Научный руководитель – Паршина Н. А.
- Фомягина Н. С.* [Исследование распространенности случаев агрессивного поведения среди студентов-спортсменов УралГУФК](#)
Научный руководитель – Макарова Н. В.

- Хлуднева Д. А.,
Улитин О. Г.* [Анализ основных методов и приемов спортивной тренировки для развития скоростно-силовых качеств в велоспорте-ВМХ](#)
Научный руководитель – Шуняева Е. А.
- Чайченко Д. А.* [Подвижные игры как средство овладения базовой техникой студентов-волейболистов](#)
Научный руководитель – Митусова Е. Д.
- Чиченова О. Н.,
Семенова А. В.* [Развитие выносливости школьников средних классов на уроках физической культуры интервальным методом](#)
Научный руководитель – Митусова Е. Д.
- Щапина Е. Е.* [Смарт-одежда в шорт-треке](#)
Научный руководитель – Мелихова Т. М.
- [Сведения об авторах](#)

ПРЕДИСЛОВИЕ

Проблема повышения эффективности профессиональной подготовки специалистов к тренерской деятельности в условиях изменяющихся тенденций в области современного образования в сфере физической культуры и спорта по-прежнему актуальна. Сегодня каждый выпускник вуза, вступая на новый уровень развития своей личности, обязан быть подготовленным к профессиональной деятельности, обладать качествами, которые способствуют эффективному осуществлению функциональных обязанностей, к решению профессионально важных задач.

Каждый специалист должен быть профессионалом своего дела, а это значит, что должен быть готов к трудовой деятельности в рамках своей профессии, должен обладать практико-ориентированной компетентностью, соответственно, владеть качествами, которые необходимы для выполнения профессиональных обязанностей.

Профессиональная подготовка тренера и педагога по физической культуре – это целенаправленная деятельность по созданию в образовательном процессе вуза условий для становления личности будущего специалиста в единстве ее социокультурного, профессионально-педагогического и физкультурно-спортивного компонентов, направленная на формирование устойчивой субъектной позиции как системы доминирующих ценностно-смысловых отношений, профессионально ориентированных и адаптированных к целям жизнедеятельности индивида.

Все вышеизложенное послужило основанием к проведению II Всероссийской научно-практической конференции «Профессионально-ориентированная подготовка тренера-преподавателя в вузе: проблемы, тенденции, перспективы», которая прошла 25 октября 2023 года на базе факультета физической культуры ФГБОУ ВО «Мордовский государственный педагогический университет имени М. Е. Евсевьева».

Целью конференции являлось обсуждение современных проблем, тенденций и перспектив в области профессиональной подготовки тренера на профильных факультетах и специализированных вузах России, которая предусматривает формирование специалиста, готового к профессиональной деятельности, обладающего достаточными знаниями, умениями и навыками в подготовке спортивного резерва и высококвалифицированных спортсменов в избранном виде спорта.

Конференция направлена на обмен опытом научно-исследовательской деятельности и образовательной практики в вопросах подготовки тренеров, представлениями о перспективах совершенствования подготовки тренерских кадров, тенденциях образовательного процесса, на апробацию и представление результатов научно-методических разработок, диссеминацию инновационного опыта российских вузов.

В сборнике материалов конференции представлены работы, затрагивающие широкий спектр проблемных вопросов, преимущественно касающихся

спортивной деятельности. Материалы сборника содержат актуальную информацию о теоретико-методических аспектах тренировочного процесса, о специфике различных видов спорта, об особенностях развития физических качеств в разных видах спорта. В ряде статей отражены психологические аспекты повышения эффективности профессиональной деятельности современного тренера-преподавателя, взаимодействие в спортивной команде, использование средств ИКТ-технологий в спортивно-образовательном пространстве.

К конференции приурочен Конкурс научно-исследовательских работ студентов в области физической культуры и спорта, материалы которых представлены в секции «Научно-исследовательский потенциал будущего тренера». Проблематика тем представленных материалов достаточно разноплановая и рассматривает актуальные вопросы в области физической культуры и спорта.

Оргкомитет выражает огромную благодарность всем, кто принял участие в подготовке и издании данного сборника.

Редколлегия

СЕКЦИЯ 1
АКТУАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ
ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННОЙ ПОДГОТОВКИ
ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ В ВУЗЕ

УДК 796.071.43

ББК 75.578

ПРЕИМУЩЕСТВА И НЕДОСТАТКИ ИГРАЮЩЕГО ТРЕНЕРА
НА ПРИМЕРЕ ФУТБОЛЬНОЙ КОМАНДЫ МГПУ ИМ. М. Е. ЕВСЕВЬЕВА

БАРЦАЙКИН АЛЕКСЕЙ ВИКТОРОВИЧ

старший преподаватель кафедры физического воспитания
и здоровьесберегающих технологий Мордовского государственного
педагогического университета имени М. Е. Евсевьева, г. Саранск, Россия,
bartsay89@bk.ru

ОХЛОПКОВ ПЕТР ПРОКОПЬЕВИЧ

кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания
Северо-восточного федерального университета имени М. К. Аммосова,
г. Якутск, Россия, petrohlopkov@mail.ru

ГРИШУНИН АЛЕКСАНДР ВИКТОРОВИЧ

магистрант факультета физической культуры Мордовского государственного
педагогического университета имени М. Е. Евсевьева, г. Саранск, Россия,
grishunin1095@mail.ru

НЕЧАЕВ АЛЕКСАНДР ПЕТРОВИЧ

тренер-преподаватель по легкой атлетике ДЮСШ № 1, г. Якутск, Россия,
nechaev.alex1999@mail.ru

Ключевые слова: тренер, играющий тренер, футбол, футболисты, университет.

Аннотация. В статье рассматриваются результаты анкетирования, проведенного в Мордовском государственном педагогическом университете имени М. Е. Евсевьева с целью выявления преимуществ и недостатков играющего тренера на примере студенческой футбольной команды. В работе показано, удовлетворены ли футболисты командой, которую возглавляет играющий тренер, показаны достижения, которых они добились с данным видом наставничества, выявлены основные отличия играющего тренера от обычного, представлены его положительные и отрицательные стороны.

**A STUDY OF THE ATTITUDE OF HIGH SCHOOL STUDENTS
TO PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS**

BARTSAYKIN ALEKSEY VICTOROVICH

Senior Lecturer of the Department of Physical Education and Health-Saving
Technologies of the Mordovian State Pedagogical University, Saransk, Russia

OHLOPKOV PYOTR PROKOPIEVICH

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Physical Education of the Northeastern Federal University named after M. K. Ammosov, Yakutsk, Russia

GRISHUNIN ALEKSANDR VIKTOROVICH

Master's student at the Faculty of Physical Culture of the Mordovian State Pedagogical University, Saransk, Russia

NECHAEV ALEKSANDR PETROVICH

Coach-Teacher of Athletics, Youth Sports School № 1, Yakutsk, Russia

Keywords: coach, playing coach, football, football players, university

Abstract. The article examines the results of a survey conducted at the M. E. Evseviev Mordovian State Pedagogical University in order to identify the advantages and disadvantages of a playing coach using the example of a student football team. The paper shows whether the players are satisfied with the team headed by the playing coach, shows the achievements they have achieved with this type of mentoring, identifies the main differences between the playing coach and the usual one, presents his positive and negative qualities.

Введение. В настоящее время все большее развитие приобретает студенческий спорт. В высших учебных заведениях создаются спортивные команды по различным видам спорта для участия как в региональных, так и во Всероссийских соревнованиях. В ФГБОУ ВО «Мордовский государственный педагогический университет имени М. Е. Евсевьева» особое внимание уделяется поддержке и реализации спорта среди студентов. В университете созданы все необходимые условия для предоставления возможности занятий спортом как на профессиональном, так и на любительском уровне. Одной из наиболее развитых спортивных секций в университете, к участию в которой привлечено большое количество студентов, является футбол. На протяжении двух лет футбольную команду университета возглавляет играющий тренер.

Цель и задачи. Цель исследования заключается в выявлении преимуществ и недостатков играющего тренера на примере футбольной команды МГПУ имени М. Е. Евсевьева.

Задачи исследования: выявить отношение футболистов к команде, которую возглавляет играющий тренер; выделить достижения, которых добилась команда с тренером; определить основные отличия играющего тренера от обычного; показать положительные и отрицательные стороны играющего тренера футбольной команды университета.

Изложение основного материала статьи. Главная задача тренера – правильное определение возможностей каждого игрока и направление усилий футболистов на их развитие и совершенствование; держать в разумном напряжении, учитывая не только особенности подопечных, но и тенденции развития игры [1].

С целью выявления преимуществ и недостатков играющего тренера футбольной команды университета нами было проведено анкетирование, которое позволило выяснить отношение футболистов к команде, наставником которой является играющий тренер, а также достижения, которых добилась команда с данным тренером. Кроме того, благодаря отзывам футболистов команды, выявлены главные отличия играющего тренера от обычного, а также выяснено, какими отрицательными и положительными качествами обладает практикующий наставник. В анкетировании приняло участие 30 футболистов. Анкетирование было проведено со студентами ФГБОУ ВО «Мордовский государственный педагогический университет имени М. Е. Евсевьева», играющими за футбольную команду университета.

При ответе на вопрос «Изменилось ли Ваше отношение к футбольной команде после смены тренера на играющего?» наибольшее количество респондентов (70 %) ответило: «Да, в лучшую сторону». Вариант ответа «Не изменилось» выбрали 23,3 % опрошенных футболистов. И всего два футболиста (6,7 %) ответили на поставленный вопрос «Да, в худшую сторону» (рис. 1).

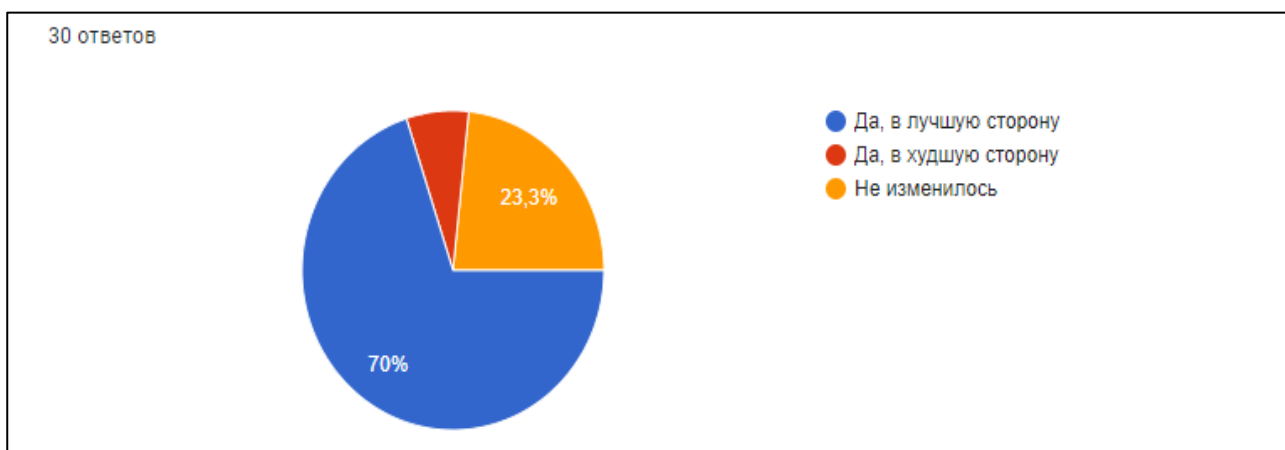


Рис. 1. Распределение ответов на вопрос: «Изменилось ли Ваше отношение к футбольной команде после смены тренера на играющего?»

Среди наиболее значимых достижений команды после смены тренера футболисты в первую очередь выделяют участие в Высшем дивизионе группы «Б» Национальной студенческой футбольной лиги – 56,7 % опрошенных. Второе место по количеству ответов занимает серебряная медаль «Общероссийского дивизиона» Национальной студенческой футбольной лиги. По 10 % опрошенных разделилось между победой в полуфинальном этапе «Общероссийского дивизиона» Национальной студенческой футбольной лиги и вторым местом в «Кубке Мордовии» по футболу (рис. 2).

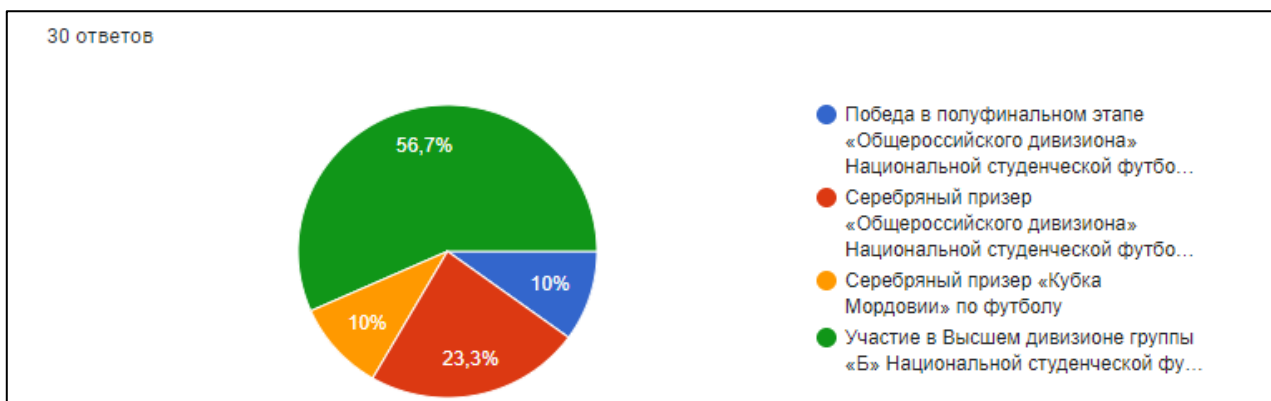


Рис. 2. Распределение ответов на вопрос: «Какие достижения команды после смены тренера стали наиболее значимыми для Вас?»

Отвечая на вопрос «Каковы, по вашему мнению, главные отличия играющего тренера от обычного тренера?», 40 % футболистов ответили: «Может являться мотиватором для команды, имея свои достижения». Второе место опрошенные отдали варианту: «На своем примере может показывать правильную тактику и технику игры» (30 %). Варианты «Может вносить коррективы в игру, находясь на поле», «Одновременно является игроком и тренером» и «Другое» разделили между собой практически равное количество ответов респондентов (рис. 3).

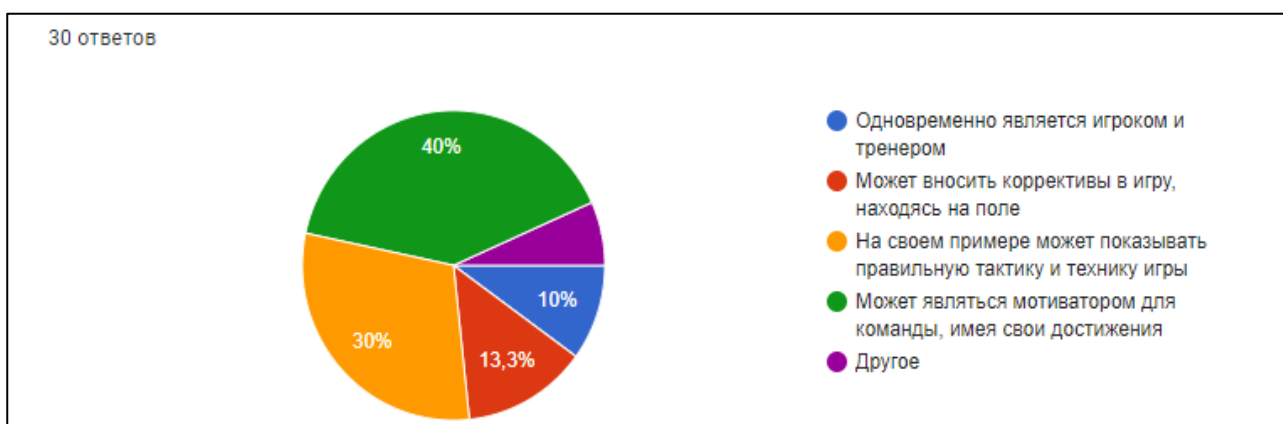


Рис. 3. Распределение ответов на вопрос: «Каковы, по вашему мнению, главные отличия играющего тренера от обычного тренера?»

Вопрос: «Какие основные преимущества при подготовке вашей футбольной команды имеет играющий тренер?» заставил разделить опрошенных между «Эффективным обучением команды, ввиду опыта тренера» и «Быстрой адаптацией команды к новым условиям и изменениям в игре» – 30 % и 26,7 % ответов. Чуть меньше опрошенных (20 %) выбрали «Высокую психологическую готовность команды, благодаря пониманию со стороны тренера» (рис. 4).

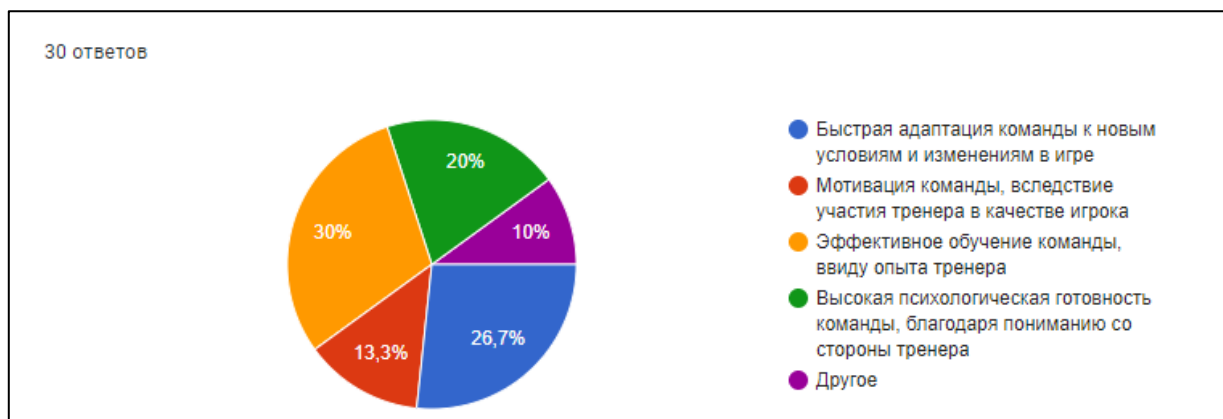


Рис. 4. Распределение ответов на вопрос: «Какие основные преимущества при подготовке вашей футбольной команды имеет играющий тренер?»

Отвечая на заданный вопрос: «Какие основные недостатки имеются при подготовке вашей футбольной команды играющим тренером?», футбольные игроки среди главных недостатков выбрали следующий вариант ответа: «Влияние игровых возможностей тренера на работу команды» (33,3 %). Далее ответы команды распределились между опрашиваемыми следующим образом: «Дисбаланс в работе тренера и его выступлениях на соревнованиях» – 23,3 %, «Необъективная оценка игроков» – 16,7 %. Другие варианты набрали наименьшее количество ответов футболистов (рис. 5).

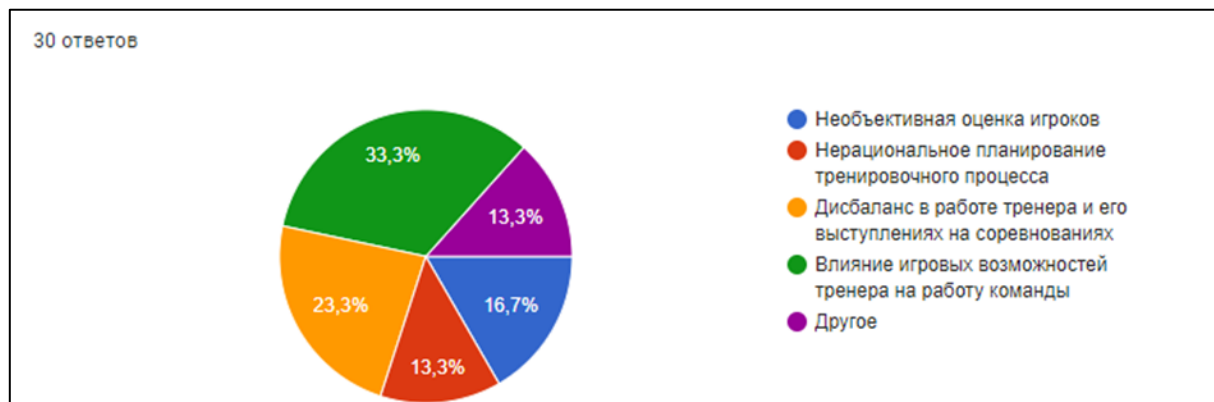


Рис. 5. Распределение ответов на вопрос: «Какие основные недостатки имеются при подготовке вашей футбольной команды играющим тренером?»

Далее респонденты отвечали на вопрос: «Какими положительными качествами обладает тренер вашей футбольной команды?». Наибольшее предпочтение футболисты отдали вариантам: «Владение современными методами подготовки», «Справедливость», «Стрессоустойчивость» и «Умение слышать». Представленные варианты набрали по 20 % ответов (рис. 6).

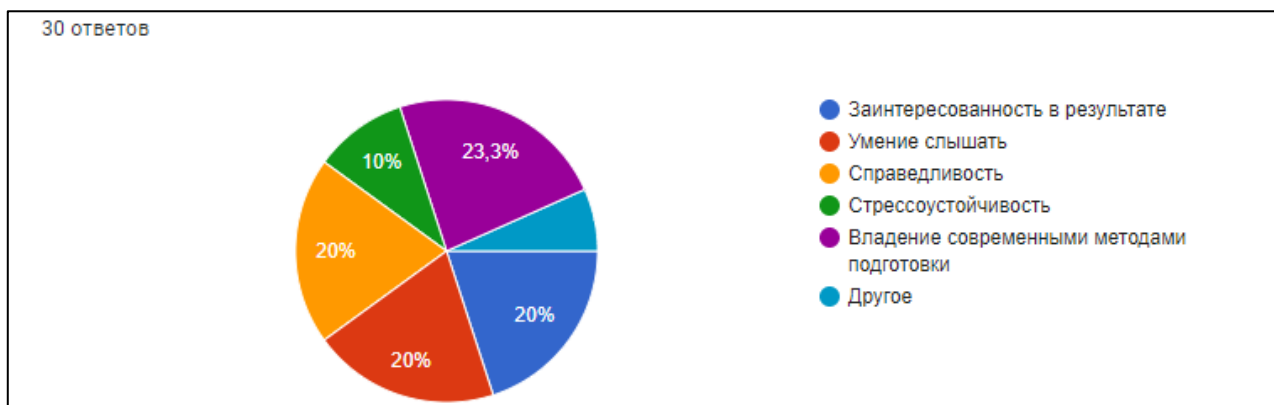


Рис. 6. Распределение ответов на вопрос: «Какими положительными качествами обладает тренер вашей футбольной команды?»

Последний вопрос: «Какими отрицательными качествами обладает тренер вашей футбольной команды?» разделил футболистов на следующие группы: наибольший процент респондентов (30 %) ответили «Излишняя мягкость»; на втором месте (16,7 %) находится «Недостаточная осведомленность». Варианты «Излишняя требовательность» и «Другое» набрали по 13,3 % (рис. 7).

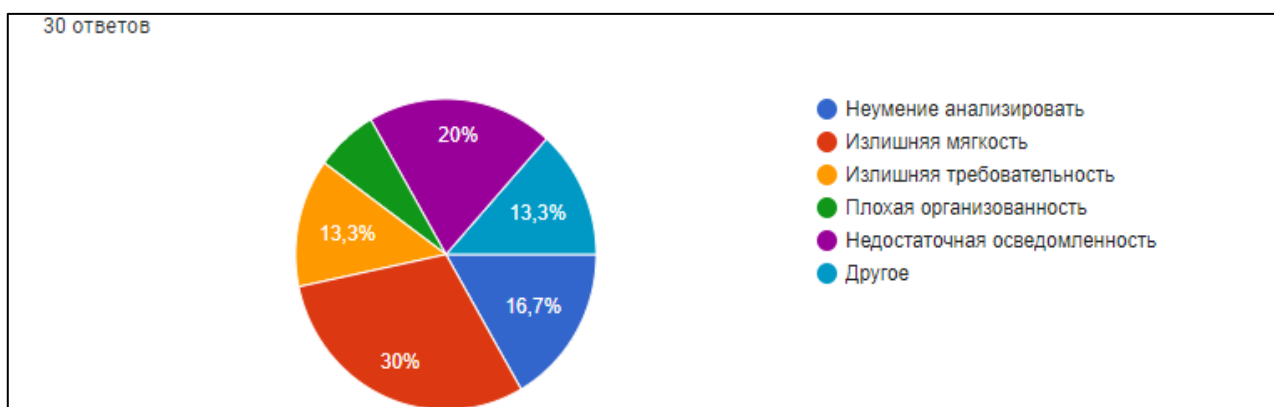


Рис. 7. Распределение ответов на вопрос: «Какими отрицательными качествами обладает тренер вашей футбольной команды?»

Выводы. Таким образом, результаты анализа анкетирования показывают то, что отношение футболистов к участию и игре за команду университета после смены обычного тренера на играющего изменилось в лучшую сторону. Среди главных достижений и результатов команды, полученных с данным тренером, футболисты выделяют участие в Высшем дивизионе группы «Б» Национальной студенческой футбольной лиги впервые за историю университета. Основными отличиями играющего тренера футбольной команды от обычного респонденты считают мотивацию для команды, а также собственный пример правильной тактики и техники игры тренера. Эффективное обучение команды, ввиду опыта тренера, и быструю адаптацию команды к новым условиям и изменениям в игре опрошиваемые выбирают в качестве главных преимуществ рассматриваемого

тренера. Среди недостатков играющего тренера футболисты университета выделяют влияние игровых возможностей тренера на работу команды. Не смотря на положительные качества тренера, которые выделяют респонденты, такие, как владение современными методами подготовки, справедливость, стрессоустойчивость, умение слышать, они отмечают и его отрицательные качества – излишняя мягкость, недостаточная осведомленность. Все это говорит о важности и необходимости применения опыта играющего тренера для работы со студенческими футбольными командами. Данный вид наставничества может помочь командам привнести в тренировочный процесс новейшие методы подготовки, а также улучшить результаты и достижения футболистов на различных уровнях соревнований.

Список использованных источников

1. Дьяконов, В. Б. Особенности педагогической деятельности тренера-преподавателя по футболу / В. Б. Дьяконов. – Текст : непосредственный // Интеграция образования, науки и производства в условиях многоуровневого профессионального образования : материалы IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Кумертау, 24 марта 2016 года. – Кумертау : ГОУ ВПО «Уфимский государственный авиационный технический университет», 2016. – С. 235–239.

УДК 796:373.3(045)

ББК 75.1

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ШКОЛЬНИКОВ МЛАДШИХ КЛАССОВ

ВОРОНИНА МАРИНА ИГОРЕВНА

магистрант факультета физической культуры и спорта Государственного социально-гуманитарного университета, г. Коломна, Россия,
marintsvoronina@gmail.com

ПОЛУНИНА ТАТЬЯНА ИВАНОВНА

кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта, Государственный социально-гуманитарный университет, г. Коломна, Россия, tpolunina58@mail.ru

Ключевые слова: физическая подготовленность, уроки физической культуры и здоровья, физические качества, сила, дети, школьники.

Аннотация. В статье описана методика развития силовых качеств школьников младших классов. Авторская методика по развитию силы у детей, включающая комплексы физических упражнений и подвижных игр, позволяет повысить уровень силовых способностей у детей и может быть рекомендована к использованию в образовательном процессе учащихся младших классов учреждений общего среднего образования.

METHODOLOGY DEVELOPMENT OF STRENGTH QUALITIES OF PRIMARY SCHOOL STUDENTS

VORONINA MARINA IGOREVNA

Master's student at the Faculty of Physical Culture and Sports, State Social and Humanitarian University, Kolomna, Russia

POLUNINA TATIANA IVANOVNA

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Theory and Methodology of Physical Culture and Sports, State Social and Humanitarian University, Kolomna, Russia

Keywords: physical fitness, physical culture and health lessons, physical qualities, strength, children, schoolchildren.

Abstract. The article describes the methodology of developing the strength qualities of elementary school students. The author's methodology for the development of strength in children, including complexes of physical exercises and outdoor games, allows to increase the level of strength abilities in children and can be recommended for use in the educational process of elementary school students of institutions of general secondary education.

Введение. Младший школьный возраст обоснованно считается одним из наиболее важных периодов в процессе формирования личности человека [1]. При этом наиболее значительные темпы возрастания относительной силы различных мышечных групп наблюдаются именно в этом возрасте, особенно у детей школьного возраста. При организации физического воспитания с учащимися следует учитывать нежелание заниматься физическими упражнениями, результатом которого, несомненно, может являться снижение физических кондиций, ухудшение показателей физического развития и состояние здоровья. В доступной нам научно-методической литературе недостаточно представлена организация, содержание, средства и методы для развития силовых качеств у младшего школьного возраста в рамках их физического воспитания в учреждениях общего среднего образования. В этой связи тематика исследования является своевременной и актуальной для теории и практики физического воспитания учащихся средних школ.

Цель исследования – разработать, апробировать методику развития силовых качеств юных школьников.

Уровень физической подготовленности школьников является одним из критериев оценки эффективности их физического воспитания. В последние десятилетия авторами констатирована негативная динамика всех физических качеств у младших школьников. При этом большинство контрольных упражнений в программе (батареи) тестов, характеризующих уровень физической подготовленности учащихся, выполнить на уровне выше среднего или высоком является трудно реализуемым. Данная статья направлена на разрешение одной из

острых проблем физкультурного образования школьников – теоретическую разработку и экспериментальную апробацию методики развития силовых качеств у детей младшего школьного возраста.

Новизна исследования. Проведенное исследование показало актуальность рассматриваемой проблемы, методика развития силовых качеств у младших школьников позволила повысить уровень силовых способностей через комплексы физических упражнений и подвижных игр.

Методика и организация исследования. Для определения уровня физической подготовленности школьников применялись тесты, рекомендованные учебной программой [2]. При организации исследования применялись следующие *методы*: анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения, педагогический эксперимент, педагогическое тестирование, методы математической статистики. Исследование проводилось на базе МБОУ СОШ № 17 г. Коломна, в нем принимало участие младшие школьники в количестве 40 человек, разделенных на 2 группы – ЭГ и КГ.

Педагогический эксперимент проводился с целью экспериментальной апробации, разработанной нами методики развития силовых качеств у детей младшего школьного возраста. Так, детям ЭГ предлагалось выполнять упражнения по авторской методике, направленной на развитие силы. Занятия проводились 2 раза в неделю в содержание основной части урока физической культуры и здоровья, вводились упражнения для развития силы, а в заключительной части урока – подвижные игры. В то время дети КГ занимались по учебной программе «Физическая культура и здоровье» для учащихся младших классов. Анализ уровня физической подготовленности учащихся младших классов соответствует среднему уровню. При этом физическому качеству «сила» соответствует уровень ниже среднего.

Результаты теста наклон вперед из положения сидя на полу соответствуют у мальчиков среднему уровню, а у девочек – выше среднему.

В беге на 30 метров у мальчиков и девочек выявлен средний уровень.

В беге на 1000 метров мальчики показали уровень выше среднего, а девочки в беге на 800 метров – высокий уровень. В результатах теста прыжок в длину с места как у мальчиков, так и у девочек констатирован уровень ниже среднего.

Результаты исследования и их обсуждение. Для целенаправленного воздействия на силовые качества детей нами была разработана авторская методика, в основу которой вошли специальные упражнения для развития силы, а также подвижные игры, преимущественно развивающие силу. Подвижные игры в основном были командные и развивали не только силу, но и формировали волевые качества: чувство коллективизма, дружеское взаимодействие в коллективе. В таблице № 1 представлена динамика уровня физической подготовленности детей ЭГ и КГ за период педагогического эксперимента. Сравнительная характеристика на начало педагогического эксперимента не выявила достоверных отличий, что являлось основанием для организации и проведения педагогического эксперимента.

Сравнительная характеристика среднегрупповых показателей силы у ЭГ (n=20) и КГ (n=20) на конец педагогического эксперимента, $M \pm \sigma$, m

Контрольные упражнения		ЭГ (n= 20)	КГ (n= 20)	(t, p)
Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с (д), раз		24,20±3,68 1,16	16,90±4,41 1,39	t=4,02; p < 0,001
Вис на согнутых руках (м), с		28,10±18,85 5,96	19,10±13,71 4,34	t=1,22; p > 0,05
Прыжок в длину с места, см		146,90±16,59 3,71	139,70±13,97 3,12	t=1,48; p > 0,05
Сгибание разгибание рук в упоре лежа, раз		21,75±6,54 1,46	14,85±3,99 0,89	t=4,03; p < 0,001
Сила кисти, кг	правая	14,73±1,82 0,41	13,70±2,03 0,45	t=1,69; p > 0,05
	левая	13,93±1,63 0,37	12,04±3,16 0,71	t=2,38; p < 0,05
Бросок набивного мяча из положения сидя, см		209,75±59,92 13,40	173,50±67,44 15,08	t=1,80; p > 0,05
Приседания (за 30 с), раз		30,55±6,11 1,37	25,35±6,18 1,38	t=2,68; p < 0,05
Подъем прямых ног из положения лежа на спине, раз		28,75±20,02 4,48	21,45±13,86 3,10	t=1,34; p > 0,05
Прыжки через короткую скакалку (за 30 с), раз		33,30±13,46 3,01	29,20±8,98 2,01	t=1,13; p > 0,05

По окончании педагогического эксперимента нами констатированы следующие достоверные отличия в показателях: поднятие туловища из положения лежа на спине (д); сила кисти (левая); сгибание-разгибание рук в упоре лежа; приседания. При этом недостоверные отличия отмечены в показателях: вис на согнутых руках; сила кисти (правая); прыжки в длину с места; бросок набивного мяча из положения сидя; подъем прямых ног из положения лежа на спине; прыжки через короткую скакалку. Сравнительный анализ динамики среднегрупповых показателей силы у детей ЭГ и КГ за период педагогического эксперимента выявил прирост у детей КГ – 11,7 %, а у детей ЭГ – 27,42 %. Проанализировав результаты в тесте *поднятие туловища из положения лежа на спине* у девочек ЭГ и КГ за период педагогического эксперимента у ЭГ следует отметить увеличение на конец эксперимента на 7,4 раз, в то время как у детей КГ – всего на 0,7 раз.

Динамика результатов в тесте *прыжки через короткую скакалку* у детей ЭГ и КГ позволяет констатировать, что у детей ЭГ результат повысился на 8,9 раз, в КГ на 2,8 раз. Динамика показателей в тестовом упражнении *вис на*

согнутых руках у мальчиков ЭГ. Результат повысился на 13,8 с, а в КГ – на 5,7 с. Анализ динамики результатов в тестовом упражнении *прыжок в длину с места* у детей ЭГ позволяет отметить, что результат повысился на 11,7 см, а у детей КГ – на 3,8 см.

Прирост результатов в тесте *бросок набивного мяча из положения сидя* у детей ЭГ составил 53,25 см, в то время как у детей КГ – 14,5 см. Нами также зафиксировано значительное повышение результатов в нормативном тесте *сгибание-разгибание рук в упоре лежа* у детей ЭГ. Он повысился на 10,5 раз, тем временем у детей КГ – на 4,3 раз. Результаты в тестовом упражнении *приседания* показатели, что ЭГ повысились 7,4 раз, показатели КГ повысились на 3,1 раз. В тестовом упражнении *подъем прямых ног из положения лежа на спине* результат у детей ЭГ повысился на 11,45 раз, а результат у детей КГ на 3,1 раз. В тестовом упражнении *сила кисти* у детей ЭГ результат по правой кисти повысился на 1,6 кг, а по левой – на 1,3 кг. Тем временем у детей КГ результат на правой повысился на 1,2 кг, а на левой снизился на 0,24 кг.

Вывод. Проведенное исследование показало актуальность рассматриваемой проблемы, методика развития силовых качеств у младших школьников позволила повысить уровень силовых способностей через комплексы физических упражнений и подвижных игр. Представленные в статье результаты исследования позволяют заключить, что авторская методика по развитию силы у детей, включающая комплексы физических упражнений и подвижных игр, позволяет повысить уровень силы у детей и может быть рекомендована к использованию в образовательном процессе учащихся младших классов учреждений общего среднего образования.

Список использованных источников

1. Зданевич, А. А. Двигательные способности школьников и методика их развития : монография / А. А. Зданевич, Л. В. Шукевич ; под общей редакцией А. А. Зданевича. – Брест : БрГУ, 2020. – 296 с. – Текст : непосредственный.
2. Учебная программа по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для I–XI классов учреждений образования, реализующих образовательные программы общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания (утверждено Постановлением Министерства образования Республики Беларусь № 199 от 19.07.2023). – Режим доступа: <https://adu.by/> (дата обращения: 10.10.2023). – Текст : электронный.

УДК 976:61
ББК 75.0

СИСТЕМНОЕ МЫШЛЕНИЕ И РЕФЛЕКСИВНОСТЬ КАК «НОВЫЕ» КОМПЕТЕНЦИИ СОВРЕМЕННЫХ ТРЕНЕРОВ-ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ

ЖАБАКОВА ТАТЬЯНА ВИКТОРОВНА

кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогики и психологии
Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического
университета, г. Челябинск, Россия, zhabakovatv@cspu.ru

Ключевые слова: подготовка тренеров-преподавателей, «новые» компетенции, рефлексивность, системное мышление.

Аннотация. В статье анализируется проблема развития системного мышления и рефлексивности у тренеров-преподавателей. Рассматривается профиль системного мышления, включающий системную рефлексивность, интроспекцию и квазирефлексивность.

SYSTEM THINKING AND REFLEXIVITY AS «NEW» COMPETENCIES OF MODERN TRAINERS-TEACHERS

ZHABAKOVA TATIANA VIKTOROVNA

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Pedagogy and Psychology of the South Ural State Humanitarian Pedagogical University, Chelyabinsk, Russia

Keywords: training of trainers-teachers, «new» competencies, reflexivity, system thinking

Abstract. The article analyzes the problem of the development of systemic thinking and reflexivity among trainers-teachers. The profile of system thinking, including system reflection, introspection and quasi-reflection, is considered.

Введение. В условиях современных вызовов трансформируются требования к системе подготовки тренеров-преподавателей. Так, приоритеты практико-ориентированной подготовки будущих педагогов смещаются от «знаниевой» модели к моделям вовлеченности и осознанности, что невозможно без развития рефлексивности и системного мышления как «новых» компетенций. С одной стороны, рефлексивность как новообразование младшего школьного возраста задана в контексте развития мышления человека и должна быть развита в процессе реализации учебной деятельности, однако в современных реалиях педагоги вуза сталкиваются с феноменами «погашенной» рефлексивности как неспособностью анализа ситуации, невосприимчивости к смыслообразованию и, как следствие, недостаточным развитием системного мышления [3]. Поэтому проблема исследования связи рефлексивности и системного мышления будущего тренера-преподавателя является актуальной и значимой.

Влияние рефлексивности на прогрессивные изменения деятельности, эффективности и продуктивности выражается, с одной стороны, в осознанности деятельности, системности мышления [1], а с другой, позволяет воспринимать и оценивать социальную ситуацию, в том числе и в процессе транзактного выбора. В широком смысле рефлексивность, по мнению Т. Ю. Гвильдис, Т. К. Говорушиной [1], является «метакогнитивным процессом, обеспечивающим личностное и профессиональное самосовершенствование». В узком смысле рефлексивность как профессионально важное качество тренера-преподавателя обеспечивает осознание телесности как основы физического самосовершенствования. Рефлексивность в данном случае обеспечивает эффективность практико-ориентированной подготовки будущих тренеров-преподавателей как компетенция, включающая навыки анализа ситуации, самоанализа, самокоррекции, а системное мышление «порождает перспективное видение мира, позволяя видеть в новом свете события и их сплетения (образы), происходящие в нашей жизни, и реагировать на них более адекватно, т. е. успешнее достигать цель» (Дж. Пурдехнад) [4].

Семантическая «неустойчивость» термина «системное мышление» прослеживается и в определении критериев системности мышления. Так, И. А. Сычев [5] описывает уровни развития системного мышления, которые образуют иерархическую структуру и обладают отличительными признаками. Для досистемного уровня развития системного мышления характерны интуитивные суждения, которые не позволяют осознавать признаки системности в окружающей среде. Эмпирико-системный уровень развития системного мышления представляет собой «рефлексивный серфинг» как узнавание по поверхностным признакам, знание обо всем, но без глубокой дифференциации «системного-несистемного». Интегративно-системный уровень развития системного мышления основан на кумулятивности как готовности к интеграции знания и системной рефлексии как пониманию существенных системных свойств объектов. Конструктивно-системный уровень развития системного мышления связан с развитием «перспективного» видения проблем, например, трансдисциплинарное понимание темы. Несмотря на логические лакуны методики оценки системности мышления И. А. Сычева [5], автор проектирует технологию не только оценки, но и формирования системного мышления, которая, по нашему мнению, соответствует задачам практико-ориентированной подготовки в вузе. Таким образом, значимость проблемы развития системного мышления рассматривается на стратегическом уровне как ответ глобальным вызовам человечеству, так и на перспективном уровне как компетенция или субъектно значимое качество, определяющее успешность и эффективность деятельности.

Цель пилотажного исследования – описание профиля системного мышления и рефлексивности.

В качестве рабочей гипотезы мы выдвинули предположение о том, что уровень развития рефлексии оказывает влияние на формирование системного мышления как «новой» компетенции тренеров-преподавателей. В качестве психодиагностической методики исследования системного мышления использовалась методика Л. И. Шрагиной «Задать как можно больше вопросов к понятиям, которые обозначают объект или явление» [6]. Диагностика критериев сформированности системного мышления осуществлялась при помощи таких методик, как дифференциальный тест рефлексивности (ДТР) (Д. А. Леонтьев, Е. Н. Осин). Обработка данных включала: факторный анализ, сравнение средних значений и выявление достоверных различий с использованием F^* критерий Фишера, методы описательной статистики.

В качестве респондентов в нем приняли участие 58 студентов Высшей школы физической культуры Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета и Уральского государственного университета физической культуры.

Изложение основного материала статьи. На первом этапе эмпирического исследования в соответствии с методикой Л. И. Шрагиной [6] мы проанализировали вопросы студентов по теме «Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям». В 90 текстах вопросов было выявлено 1200 лексических единиц, связанных с феноменом «системное мышление». 10 % вопросов содержали репродуктивную информацию, которая не отражает существенные кате-

гории системного мышления. Так, в вопросах студентов о значении психологической подготовки для деятельности тренера-преподавателя указали в вопросах 12 % респондентов, например, подготовка как саморазвитие. Надсистемные междисциплинарные связи нашли отражение в 60 % вопросов. Так, будущие тренеры-преподаватели в формулировках вопросов сделали акцент на индивидуальные особенности психологической подготовки, связь методики обучения двигательным действиям и психологии усвоения навыка. Причинно-следственные связи, условия, закономерности развития понятия нами были семантически выделены в 35 % вопросов респондентов. Так, студенты формулировали вопросы об эффективности психологической подготовки, причинах технико-тактических ошибок, связи стиля деятельности тренера и эффективности психологической подготовки. Анализ вопросов респондентов позволил увидеть, какое содержание вкладывают студенты в понятие «психологическая подготовка», раскрыть связи, существующие в концептуальной системе понятия, на основе когнитивных признаков концепта и выделить низкий, средний, достаточный и высокий уровень развития системного мышления.

На втором этапе исследования мы изучили особенности рефлексивных процессов будущих педагогов физической культуры. В результате анализа показателей дифференциального теста рефлексивности нами был выявлен низкий уровень рефлексивных процессов (низкий уровень системной рефлексии ($M = 51,7$), низкий уровень квазирефлексии и интроспекции ($M = 55,1$)). С одной стороны, низкий уровень квазирефлексии, возможно, обусловлен личностными особенностями студентов, которым не свойственны беспочвенные фантазии. Однако в качестве тревожной тенденции отметим и низкий уровень интроспекции и системной рефлексии. Конечно, интроспекция, сфокусированная на внутренних переживаниях на грани самокопания, не является продуктивной стратегией в освоении практико-ориентированной деятельности будущего педагога, но низкие показатели интроспекции позволяют сделать предположение и слабо сформированной способности студентов анализировать собственное состояние. В большей степенистораживают низкие показатели системной рефлексии, которая является основой педагогической деятельности. Именно системная рефлексия обеспечивает не только «взгляд со стороны», но и позволяет осуществлять разностороннюю оценку педагогической ситуации, являясь наиболее адаптивной формой рефлексирования. Как отмечают Д. А. Леонтьев и Е. Н. Осин, «именно системная рефлексия, в которой направленность сознания на себя происходит не за счет, а в дополнение к его направленности на внешнюю ситуацию, представляет собой единственную полноценную разновидность рефлексии, в полной мере выполняющую приписываемые рефлексии позитивные функции» [2].

Следовательно, необходима трансформация подготовки будущих педагогов физической культуры и стимулирование рефлексивных процессов в условиях практико-ориентированных методов и форм обучения. Важно отметить, что рефлексия определяет фокус направленности сознания и, как следствие, обуславливает мотивационные механизмы обучения [1]. Поэтому на третьем этапе исследования мы определили особенности мотивации обучения в профиле системной рефлексии, квазирефлексии и интроспекции.

Анализ корреляционных связей уровней системного мышления и рефлексивности позволил нам сформировать профили системного мышления. Так мы выявили значимую положительную связь между низким уровнем развития системного мышления и квазирефлексией (корреляция по Пирсону 0,306 – уровень значимости 0,05). Слабая положительная связь наблюдается между средним уровнем развития системного мышления и квазирефлексией (корреляция по Пирсону 0,159 – уровень значимости 0,05). Следовательно, квазирефлексия, которая не связана с конкретной жизненной ситуацией, не определяет «мышление в категориях возможного», затрудняет процесс формирования системного мышления, обуславливает формирование стиля учебной деятельности. Как отмечают Д. А. Леонтьев, Е. Н. Осин, «квазирефлексия, уводящая в резонерские спекуляции и беспочвенные фантазии, является скорее формой психологической защиты через уход от неприятной ситуации, реальное разрешение которой не просматривается».

Сильная положительная связь выявлена между достаточным уровнем развития системного мышления и интроспекцией (корреляция по Пирсону 0,364 – уровень значимости 0,01), а также высоким уровнем развития системного мышления, системной рефлексией (корреляция по Пирсону 0,3308 – уровень значимости 0,05). Таким образом, качественное изменение уровня развития системного мышления, возможно, обусловлено феноменом рефлексивности как «новой» компетенцией, а также мотивационной детерминированностью рефлексии и системного мышления. Так, «назойливое» рефлексирование в виде интроспекции незначительно, но снижает уровень развития системного мышления, однако именно системная рефлексия в процессе практико-ориентированной подготовки позволяет будущему тренеру-преподавателю проанализировать альтернативы, определить «глобальность» возникшей проблемы, определить способы возможного решения и впоследствии предотвращения «педагогических ошибок», что детерминирует процесс развития системного мышления.

Выводы. Изучение процесса развития рефлексивных процессов в условиях практико-ориентированной подготовки представляет собой важную и сложную задачу. Исследование профиля развития рефлексивности будущих педагогов физической культуры представляют особый интерес. Актуальность выбора данного направления исследования определяется еще и тем фактом, что к настоящему времени исследования системной рефлексии практически не затрагивали сферу подготовки педагогов-тренеров. Практическая значимость исследования заключается в описании взаимосвязи системного мышления и системной рефлексии, выявлении представлений о процессе обучения у будущих тренеров-преподавателей, что позволяет выработать психолого-педагогические интервенции с целью оптимизации стратегий развития системного мышления у студентов как субъектов практико-ориентированной подготовки.

Список использованных источников

1. Гвильдис, Т. Ю. Феномен педагогической рефлексии в контексте системно-мыследеятельностного подхода / Т. Ю. Гвильдис, Т. К. Говорушина. – Текст : электронный // Человек и образование. – 2022. – № 1. – С. 43–52. – URL: <https://человекиобразование.рф/S181570410020210-6-1> (дата обращения: 09.05.2022).

2. Леонтьев, Д. А. Рефлексия «хорошая» и «дурная» : от объяснительной модели к дифференциальной диагностике / Д. А. Леонтьев, Д. А. Осин. – Текст : непосредственный // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2014. – Том 11. – № 4. – С. 110–135.

3. Поляруш, А. А. Дидактические приемы, предупреждающие формирование предикативного мышления / А. А. Поляруш. – Текст : непосредственный // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2023. – № 5-3 (80). – С. 218–220.

4. Пурденхад, Дж. Что такое «системное мышление»? / Дж. Пурденхад. – Текст : непосредственный // Проблемы управления в социальных системах. – 2012. – № 6. – Т 4. – С. 61–64.

5. Сычев, И. А. Исследование системного мышления учащихся в процессе преподавания курса информатики / И. А. Сычев. – Текст : непосредственный // Мир науки, культуры, образования. – 2008. – № 3 (10). – С. 111–115.

6. Шрагина, Л. И. Системное мышление в контексте педагогики и психологии мышления / Л. И. Шрагина. – Текст : электронный. – URL: <https://psyfactor.org/lib/shragina3.htm> (дата обращения: 18.08.2023).

УДК 976:61

ББК 75.0

ТРАНСДИСЦИПЛИНАРНЫЙ ПОДХОД К ПОДГОТОВКЕ ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ В ВУЗЕ

ЖАБАКОВ ВЛАДИСЛАВ ЕРМЕКБАЕВИЧ

кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой теории и методики физической культуры и спорта Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета, г. Челябинск, Россия, gabakovvu@cspu.ru

Ключевые слова: подготовка тренера-преподавателя, образовательный процесс вуза, трансдисциплинарность, «ядро» трансдисциплинарности, трансдисциплинарный образовательный контент, портфолио, кейс-метод.

Аннотация. В статье представлены основные положения трансдисциплинарного подхода к подготовке тренера-преподавателя в вузе. Содержание трансдисциплинарного подхода представлено такими компонентами, как понятийный аппарат, система принципов, «ядро» трансдисциплинарности и трансдисциплинарный образовательный контент. Внедрение идей трансдисциплинарного подхода в систему методов обучения тренеров-преподавателей представлено автором на примере трансдисциплинарного портфолио и трансдисциплинарного кейса.

TRANSDISCIPLINARY APPROACH TO THE TRAINING OF A TRAINER-TEACHER AT A UNIVERSITY

ZHABAKOV VLADISLAV ERMENKBAEVICH

Candidate of Pedagogy, Sciences, Associate Professor, Head of the Department of Theory and Methodology of Physical Culture and Sports, South Ural State University for the Humanities and Pedagogics, Chelyabinsk, Russia

Keywords: training of a trainer-teacher, the educational process of the university, transdisciplinarity, the «core» of transdisciplinarity, transdisciplinary educational content, portfolio, case method.

Abstract. The article presents the main provisions of a transdisciplinary campaign to train a trainer-teacher at a university. The content of the transdisciplinary approach is represented by such components as the conceptual apparatus, the system of principles, the «core» of transdisciplinarity and transdisciplinary educational content. The introduction of the ideas of a transdisciplinary approach into the system of teaching methods for trainers-teachers is presented by the author on the example of a transdisci-disciplinary portfolio and a transdisciplinary case.

Введение. Актуальность проектирования трансдисциплинарного подхода к подготовке тренера-преподавателя в вузе обусловлена как изменением методологических ориентиров подготовки будущих педагогов физической культуры, тренеров, так и трансформацией технологий и методов обучения тренеров-преподавателей в вузе. Проблема разработки и реализации трансдисциплинарного подхода стала предметом изучения многих отечественных и зарубежных ученых: Л. П. Киященко [5], В. С. Мокий, М. С. Мокий [7], Nicolescu [8] и др. Между тем активно развиваются актуальные методологические подходы коррекции профессиональных дефицитов тренеров, направленные на научное обоснование подготовки тренеров-преподавателей, диагностику «новых» компетенций, необходимых для повышения качества деятельности тренера. Поэтому центральными тенденциями обеспечения высокого качественного уровня подготовки тренера-преподавателя в вузе становятся «объединение» дисциплин в рамках общей методологической идеологии трансдисциплинарного подхода.

Целью разработки и реализации трансдисциплинарного подхода является методологическое, теоретическое и методико-технологическое сопровождение подготовки тренеров-преподавателей в вузе.

Изложение основного материала статьи. Трансдисциплинарный подход к подготовке тренеров-преподавателей [4] включает понятийный методологический аппарат, структурная иерархия которого позволяет выделить термины и понятия двух уровней. Первый уровень понятийно-категориального аппарата трансдисциплинарного подхода отражает виды трансдисциплинарности как «мультидисциплинарности» [7]; «плюродисциплинарности» [6]; «трансдисциплинарности» как метафоры познания новых сторон сложного объекта и реальности в целом и универсальной картины мира [5].

Ко второму уровню понятийно-категориального аппарата мы отнесли понятия, содержательные признаки которых являются элементами теории трансдисциплинарности, позволяют описывать методологические ориентиры подготовки тренера-преподавателя в единой методологической системе. Так, понятие «ядро трансдисциплинарности» рассматривается нами как концепт, обладающий внутренней структурой, которая включает субъективные представления о результате подготовки тренера-преподавателя. «Ядро трансдисциплинарности» – базовое понятие, терминосистема которого содержит комплексную, информацию о предмете подготовки тренеров-преподавателей, об оценке качества подготовки в контексте преподаваемых дисциплин [4]. Концептуальное простран-

ство трансдисциплинарного подхода определяется и поддерживается соотносительностью образующих его концептов («ядер» трансдисциплинарности). Концепты, «ядра» трансдисциплинарности, проходят этапы трансформации, эволюции и инволюции в процессе подготовки тренеров-преподавателей. В результате наших исследований мы выделили такие «ядра трансдисциплинарности», как субъектность, телесность, физкультурно-педагогическое самосовершенствование, совершенствование, самореализация, реализация которых осуществляется в трансдисциплинарном образовательном контенте.

Образовательный контент – это «структурируемое предметное содержание дисциплины, используемое в образовательном процессе» [3]. С целью решения задачи проектирования трансдисциплинарного образовательного контента нами организована деятельность научно-исследовательской лаборатории «Трансдисциплинарная лаборатория образовательных ресурсов в сфере физической культуры и спорта». Инвариантная часть трансдисциплинарного образовательного контента, во-первых, соответствует содержанию стандарта подготовки тренеров-педагогов в вузе, во-вторых, ориентирована на формирование универсальных и общепрофессиональных компетенций, в-третьих, в качестве ценностно-смыслового единства профессионального развития тренера-преподавателя, «ядра трансдисциплинарности» предполагает рассматривать субъектность, телесность, физкультурно-педагогическое самосовершенствование, совершенствование. Вариативная часть трансдисциплинарного образовательного контента формировалась нами на основе принципа трансдисциплинарной детализации дисциплин на содержательном уровне. Например, изучение тем дисциплины «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» осуществляется в определенном, систематизированном порядке, поскольку в образовательный контекст включены смысловые акценты, необходимые для совершенствования деятельности тренера-преподавателя. Трансдисциплинарное проектирование образовательного контента позволяет систематизировать образовательный контент на каждом из этапов подготовки тренеров-преподавателей. Так, на этапе адаптации к процессу обучения в образовательный контент включены дидактические материалы дисциплин коммуникативного, психолого-педагогического и мировоззренческого модулей. Трансдисциплинарность на этапе имитационного моделирования квазипрофессиональной деятельности отражена в образовательном контексте педагогических практик, что является важным фактором повышения качества подготовки современных тренеров-преподавателей.

Основу и новизну разработанного нами трансдисциплинарного подхода к подготовке тренера-преподавателя в вузе составляет система принципов, построенная как результат контекстуального анализа, что обуславливает переход методологии современного высшего образования на концептуальный уровень трансдисциплинарности. При выделении системы принципов нами учитывались особенности образовательного процесса в вузе [4].

В качестве принципов, отражающих идеи организации подготовки тренеров-преподавателей, нами выделены принцип ценностно-смыслового единства и принцип кумулятивности. Так, в соответствии с принципом ценностно-смыслового единства подготовка тренеров-преподавателей осуществляется в едином трансдисциплинарном поле, обеспечивающем непрерывность, иерархичность, открытость системе подготовке тренеров-преподавателей. Принцип кумулятивности отражает эффективность трансдисциплинарных методов как методов, расширяющих представление тренеров-преподавателей о профессиональной деятельности. Принципы, отражающие идеи физкультурно-спортивного самосовершенствования тренеров-преподавателей в вузе, включают принцип субъектности, стратификации. Принцип субъектности понимается нами как необходимость реализации активности тренеров-преподавателей как «субъектов деятельности». Принцип стратификации основан на представлении о трансдисциплинарном образовательном контенте как «многослойном» структурном образовании, что обуславливает выбор смыслового акцента в проектировании ситуационных задач, практико-ориентированных заданий в соответствии с субъективными ожиданиями тренеров-преподавателей.

Важнейшим направлением расширения образовательного пространства является внедрение идей трансдисциплинарного подхода в систему методов обучения тренеров-преподавателей. Трансдисциплинарный подход к подготовке портфолио предполагает не столько накопление учебных материалов, которые являются отражением личных достижений, но и включение отобранных материалов в трансдисциплинарный контекст [5]. Обязательным условием внедрения метода трансдисциплинарного портфолио в систему подготовки тренера-преподавателя является системная рефлексия ситуации имитационного моделирования [2], квазирефлексия решения практико-ориентированных задач.

Для практико-ориентированной подготовки наиболее эффективным является метод трансдисциплинарного проектирования кейсов. Обогащение кейсов методологией трансдисциплинарности основано на ограниченности научных знаний, их сегментарности, ситуации «неопределенности» [1]. Описание решения кейса с позиций трансдисциплинарного подхода не ограничивается утилитарными представлениями, но предполагает построение модели взаимодействия в малых группах, при котором осуществляется переход «реальной ситуации к потенциально возможной». Спецификой для трансдисциплинарного проектирования кейсов является определение единого «смыслового центра», который представляет собой многоуровневую проблему. Поэтому сущность трансдисциплинарного проектирования кейсов определяется как взаимопроникновение когнитивных схем, картин мира, мировоззрения, технологий и практик познающих и взаимодействующих субъектов.

Выводы. Трансформация содержания подготовки будущих педагогов в контексте трансдисциплинарного подхода ассимилирует содержательно-смысловое единство образовательных стандартов и индивидуальный опыт педагогов, реализуя вариативность и многомерность образовательного процесса педагоги-

ческого вуза через трансдисциплинарный образовательный контент. Проблемно-ориентированный анализ основных положений трансдисциплинарного подхода позволил выявить тенденции и перспективы подготовки тренера-преподавателя в вузе. Так, трансдисциплинарный подход выступает в качестве такой методологической системой подготовки тренеров-преподавателей, многоуровневость и сложность которой определяется пространственно-предметным содержанием образовательного контекста, социокультурной ситуацией подготовки тренеров-преподавателей, трансдисциплинарной модификацией образовательного процесса вуза. В качестве основных ее характеристик выступают закономерности, принципы, «ядро» трансдисциплинарности и трансдисциплинарный образовательный контент.

Границы применения трансдисциплинарного подхода определяются уровнем систематизации дисциплинарных знаний, а также развитием и совершенствованием дисциплинарных, междисциплинарных и мультидисциплинарных подходов. Цель подготовки тренера-преподавателя в концепции В. Е. Жабакова определяется трансдисциплинарной мировоззренческой позицией, в которой приоритет отдан объективным и интерсубъективным научным знаниям [7], практико-ориентированным умениям и значимыми для тренера-преподавателя компетенциям. Поэтому трансдисциплинарность – это способ интенсификации интеллектуальной деятельности в среде междисциплинарных взаимодействий, способствующий максимальному расширению горизонта научного мировоззрения.

Список использованных источников

1. Бекоева, М. И. Использование кейс-технологий в образовательном процессе вуза / М. И. Бекоева, С. А. Амбалова. – Текст : непосредственный // Азимут научных исследований педагогика и психология. – 2016. – Т. 5. № 2(15). – С. 22–26.
2. Гюрова, В. Т. Портфолио в системной оценке качества образования / В. Т. Гюрова, В. П. Зелеева. – Текст : непосредственный // Ученые записки Казанского университета. Гуманитарные науки. – 2012. – Т. 157, кн. 6. – С. 280–287.
3. Егорова, Е. В. Педагогическое проектирование образовательного контента / Е. В. Егорова. – Текст : непосредственный // Вестник Томского государственного педагогического университета. – 2018. – № 3(192).
4. Жабаков, В. Е. Трансдисциплинарное исследование подготовки будущих педагогов физической культуры / В. Е. Жабаков, Т. В. Жабакова. – Текст : непосредственный // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2021. – Т. 6, № 4. – С. 20–24.
5. Киященко, Л. П. Событие. Личность. Время (К философии трансдисциплинарности) / Л. П. Киященко ; Российская академия наук, Институт философии. – Москва : ИФ РАН, 2017. – 113 с.
6. Князева, Е. Н. Трансдисциплинарные стратегии исследования / Е. Н. Князева. – Текст : непосредственный // Вестник ТГПУ (TSPU Bulletin). – 2011. – № 10 (112).
7. Мокий, В. С. От дисциплинарности к трансдисциплинарности в понятиях и определениях / В. С. Мокий, Т. А. Лукьянова. – Текст : электронный // Universum : Общественные науки : электронный научный журнал. – 2016. – № 7 (25). – URL: <http://7universum.com/ru/social/archive/item/3435>.
8. Nicolescu V. Complexity and transdisciplinarity – Discontinuity, levels of reality and the hidden third. – В. Nicolescu – Текст : электронный // Futures. – 2012. – Vol. 44. – Issue 8. – P. 711–718. – Библиотека. – URL: // <https://ru.scribd.com/document/17676820/>.

УДК 976/799
ББК 75.1

**НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА И МЕТОДЫ
ВОСПИТАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ
ДЛЯ ГАНДБОЛИСТОК 13–14 ЛЕТ**

ЖДАНОВА АННА СТАНИСЛАВОВНА

студентка института физической культуры и здоровья человека Башкирского государственного педагогического университета имени М. Акмуллы, г. Уфа, Россия, annazhd.2001@mail.ru

КУЛЕШОВ РОМАН СЕРГЕЕВИЧ

кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта Башкирского государственного педагогического университета имени М. Акмуллы, г. Уфа, Россия, roman.kuleshov.92@mail.ru

ВАЛИУЛЛИНА РАДМИЛА РИФОВНА

кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта Башкирского государственного педагогического университета имени М. Акмуллы, г. Уфа, Россия, smagilova.radmila@mail.ru

Ключевые слова: гандбол, гандболистки 13–14 лет, координационные способности, средства и методы, физическое воспитание.

Аннотация. В данной статье рассмотрены средства и методы воспитания координационных способностей. На основе анализа научно-методической литературы выявлено, какое место координационные способности занимают в процессе физической подготовки гандболисток 13–14 лет.

**THE MOST EFFECTIVE MEANS AND METHODS OF EDUCATION
OF COORDINATION ABILITIES FOR HANDBALL PLAYERS
OF 13–14 YEARS OLD**

ZHDANOVA ANNA STANISLAVOVNA

student of the Institute of Physical Culture and Human Health of the Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmulla, Ufa, Russia

KULESHOV ROMAN SERGEEVICH

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Theory and Methodology of Physical Culture and Sports of the Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmulla, Ufa, Russia

VALIULLINA RADMILA RIFOVNA

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Theory and Methodology of Physical Culture and Sports, Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmully, Ufa, Russia

Keywords: handball, handball players of 13–14 years old, coordination abilities, means and methods, physical education.

Abstract. This article discusses the means and methods of developing coordination abilities. Based on the analysis of scientific and methodological literature, it was revealed what place coordination abilities occupy in the process of physical training of handball players aged 13–14 years.

Гандбол привлекает разнообразную аудиторию благодаря своей доступности, динамике и командному характеру. Он остается одним из наиболее известных видов спорта в мире и продолжает расширять свою аудиторию.

Гандбол – это быстрая и динамичная игра, которая требует от игроков высокой физической активности. Координационные способности играют в нем ключевую роль. Этот вид спорта требует от игроков точности движений, быстрой смены направлений и реакции на переменные игровые ситуации. Без хорошей координации трудно достичь выдающихся результатов [6].

В игре необходимо не только бегать по полю, но и уметь точно передавать мяч, принимать его от партнеров, выполнять броски в сторону ворот с высокой точностью. Все эти действия требуют слаженной работы рук, глаз, ног и тела в целом. Кроме того, важна не только индивидуальная координация, но и координация в команде. Взаимодействие с партнерами, понимание их движений, создание тактических комбинаций – все это требует высокой степени координации между игроками [1].

Таким образом, развитие координационных способностей игроков является неотъемлемой частью тренировочного процесса в гандболе и способствует достижению наивысших результатов.

Многие учебные заведения, спортивные клубы и общественные площадки предоставляют возможность играть в гандбол, делая его доступным для разных возрастных групп.

Гандболистки в возрасте 13–14 лет имеют определенные преимущества благодаря физическому и психологическому развитию в этом возрасте: гибкость и адаптивность, быстрое обучение и адаптация к тренировкам. Это может привести к улучшению всех физических качеств, в том числе и координации, что важно в гандболе [5].

Координационные способности играют важную роль в развитии и успехе гандболисток в возрасте 13–14 лет, так как они влияют на их способность выполнять различные двигательные действия, необходимые для этого вида спорта. В этом возрасте дети проходят через фазу интенсивного физического и моторного развития, и координация является важным аспектом этого процесса.

Для улучшения координации у гандболисток данного возраста можно использовать специальные тренировки, включая упражнения на баланс, ловкость, координацию движений, а также игры, которые развивают пространственное восприятие и реакцию. Эти упражнения помогут им развивать физические навыки, необходимые для успешной игры в гандбол.

Кроме того, важно учесть, что в этом возрасте дети находятся в стадии активного физического и ментального развития, поэтому тренировочные программы должны быть адаптированы к индивидуальным потребностям и способностям каждой гандболистки [2, 3].

Воспитание координационных способностей у гандболисток 13–14 лет важно для развития их спортивного потенциала. Координация включает в себя различные аспекты, такие как равновесие, ловкость, точность движений и реакция. Одним из популярных и более эффективных физических средств для воспитания координации служат физические упражнения. Рассмотрим некоторые упражнения, которые могут помочь улучшить координацию у спортсменок этого возраста [6].

Упражнения на равновесие: стойка на одной ноге с закрытыми глазами; прыжки на одной ноге через конусы или другие препятствия; использование балансных подушек или досок для тренировки равновесия.

Упражнения на ловкость: дриблинг мяча с различными частотами и направлениями; игры с мячом, которые требуют быстрых реакций и точных пасов; преодоление препятствий с мячом в руках.

Упражнения на точность движений: задания с метанием мяча в корзину или в цель; точные пасы и броски с различных дистанций; игры, которые требуют точных движений и пасов.

Упражнения на реакцию: тренировка реакции на сигнал тренера или партнера; игры с быстрыми изменениями направления и скорости движения.

Общая физическая подготовка: укрепление мышц, особенно кора, ног и рук с помощью силовых тренировок; улучшение выносливости с помощью бега, прыжков и других аэробных упражнений.

Игры и соревнования: участие в тренировочных играх: с усложнением для отдельных элементов техники, с видоизмененными правилами, товарищеские игры; участие в соревнованиях для развития навыков настоящей игры: коммуникация между игроками, отработка тактик и перестроений.

Для развития координационных способностей в физическом воспитании и спорте используются следующие методы:

- 1) повторного упражнения;
- 2) вариативного упражнения;
- 3) игровой;
- 4) соревновательный.

При изучении новых движений применяют повторный метод обучения, который позволяет освоить новые движения только после длительного повторения их в достаточно стандартной обстановке [1; 7].

Вариативное упражнение с его разнообразными вариантами также имеет широкое распространение. Его делят на два подметода: со строгой и нестрогой регламентацией вариативности действий и условий выполнения.

К строго регламентированной вариативности относятся следующие приемы:

– строго заданное варьирование отдельных характеристик или всего освоенного двигательного действия;

- смена исходных и конечный положений;
- выполнение упражнений «зеркально»;
- изменение выполнения упражнений.

К методическим приемам не строго регламентированного варьирования относятся:

- использование необычных условий естественной среды;
- преодоление произвольными способами полосы препятствий;
- отработка индивидуальных и групповых атакующих технико-тактических действий.

Эффективным методом формирования координационных способностей является игровой метод, включающий в себя задания с дополнительными заданиями и без них. При этом упражнения можно выполнять как во временной промежуток, ограниченный временем, или при определенных условиях теми двигательными действиями, которые определены инструкцией к игровому процессу. Игровой метод, при котором нет дополнительных заданий для занимающегося, состоит в том, что возникающие двигательные задачи необходимо решать самостоятельно, опираясь на собственный анализ ситуации [7].

Исходя из вышесказанного, можно сделать выводы, что воспитание координационных способностей у гандболисток в возрасте 13–14 лет играет важную роль в их развитии как спортсменок. Правильно подобранные физические упражнения для эффективного развития координации и верные методы воспитания помогут им улучшить свои навыки в игре.

Важно помнить, что тренировки должны быть разнообразными и интересными для спортсменок. Также следует уделять внимание правильной технике и предотвращать перегрузки и травмы. Регулярные тренировки и индивидуальный подход помогут гандболисткам 13–14 лет улучшить свои координационные способности и достичь лучших результатов в этом виде спорта.

Список использованных источников

1. Бойко, В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека / В. В. Бойко. – Москва : Физкультура и спорт, 2011. – 144 с. – Текст : непосредственный.
2. Бойченко, С. Д. О некоторых аспектах концепции координации и координационных способностей в физическом воспитании и спортивной тренировке / С. Д. Бойченко, Е. Н. Карсеко, В. В. Леонов. – Текст : непосредственный // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 8. – С. 15–21.
3. Ботяев, В. Л. Индивидуальные особенности развития координационных способностей у спортсменов различной специализации, возраста и квалификации / В. Л. Ботяев. – Текст : непосредственный // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 7. – С. 71–76.
4. Германов, Г. Н. Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры / Г. Н. Германов. – Москва : Юрайт, 2017. – 224 с. – Текст : непосредственный.
5. Зерег, Ф. Развитие координационных способностей юных гандболисток / Ф. Зерег, М. В. Жийяр. – Текст : непосредственный // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 5 (961). – С. 91.
6. Игнатьева, В. Я. Теория и методика гандбола : учебник / В. Я. Игнатьева. – Москва : Спорт, 2016. – 81 с. – Текст : непосредственный.
7. Масалова, О. Ю. Теория и методика физической культуры / О. Ю. Масалова. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2018. – 216 с. – Текст : непосредственный.

УДК 796:376(045)
ББК 75.1+74.5

ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ

ЖЕМЧУГ ЮРИЙ СТАНИСЛАВОВИЧ

кандидат педагогических наук, доцент кафедры теоретических основ физической культуры Нижегородского государственного педагогического университета имени Козьмы Минина, г. Нижний Новгород, Россия,
pearl1979@list.ru

СМИРНОВА ЕКАТЕРИНА МИХАЙЛОВНА

студентка факультета физической культуры и спорта Нижегородского государственного педагогического университета имени Козьмы Минина, г. Нижний Новгород, Россия, smirnovaem@std.mininuniver.ru

Ключевые слова: психическое развитие, умственная отсталость, координационные способности.

Аннотация. В статье представлены результаты практического исследования разработки и внедрения программы развития координационных способностей у детей младшей коррекционной школы. Результаты исследования показали высокую эффективность внедрения средств развития координации в учебный и внеурочный процесс обучения детей с умственной отсталостью.

PROGRAM FOR THE DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES OF CHILDREN WITH MENTAL RETARDATION

ZHEMCHUG YURI STANISLAVOVYCH

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Theoretical Foundations of Physical Culture, Nizhny Novgorod State Pedagogical University, Nizhny Novgorod, Russia

SMIRNOVA EKATERINA MICHAYILOVNA

student of the Faculty of Physical Culture and Sports of the Nizhny Novgorod State Pedagogical University, Nizhny Novgorod, Russia

Keywords: mental development, mental retardation, coordination abilities.

Abstract. The article presents the results of a practical study of the development and implementation of a program for the development of coordination abilities in children of junior correctional school. The results of the study showed the high efficiency of the implementation of coordination development tools in the educational and extracurricular learning process of children with mental retardation.

Введение. Люди с ограниченными возможностями за всю историю человечества являются неотъемлемой частью общества, жизнь которых необходимо со-

вершенствоваться в соответствии с технологическим развитием. Однако неотъемлемой частью работы с людьми с ограниченными возможностями всегда были и будут оставаться средства лечебной и оздоровительной физической культуры.

Современное российское общество не исключает возможности людей с ограниченными возможностями приобщаться к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Всероссийская система «Готов к труду и обороне» предусматривает получение знаков отличия и людям с ограниченными возможностями и инвалидам.

В этой связи весьма актуальной проблемой является разработка и внедрение частных методик, адаптированных под физические и психические нарушения, которые позволят не только корректировать недостатки развития физических качеств, но и успешно проходить тестирования в рамках участия в движении всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Современная проблема обучения детей с диагнозом задержка психического развития охватывает более восьмидесяти тысяч детей, обучающихся в специальных школах. Инклюзивному образованию в наше время уделяют большое внимание, все больше школ и детских садов разрабатывают специальные адаптированные программы для обучения детей с умственной отсталостью. Инклюзивное образование – это процесс включения детей с особыми образовательными потребностями в общую образовательную среду. Дети с задержкой психического развития легко адаптируются со здоровыми детьми в процессе обучения, более сложной проблемной категорией детей являются дети с умственной отсталостью, которые в большинстве своем требуют адаптации программ по обучению.

Дети с умственной отсталостью не только опаздывают в развитии физических качеств, при таком диагнозе заметны нарушения интеллектуальной сферы, страдает эмоционально-волевая сфера, что отражается в поведении таких категорий людей. Следует говорить о нарушении личности ребенка в целом, как следствия качественного изменения психики личности ребенка с умственной отсталостью.

Актуальность исследования. Основной проблемой на занятиях физической культурой детей с умственной отсталостью является частичная раскоординированность движений ребенка. У некоторых детей с умственной отсталостью очень низкая управляемость движениями. На фоне этого возможны негативные поведенческие реакции, особенно у детей, которые не могут выполнить элементарные движения. Управление движениями невозможно без контроля центральной нервной системой, а использование средств развития координационных способностей обязательно привлечет обратную связь, с помощью обратной связи через средства физической культуры мы можем влиять на протекание процессов центральной нервной системы.

В детском возрасте у детей с умственной отсталостью наблюдается наибольшее отставание от своих сверстников в показателях уровня развития координационных способностей. Систематическая работа на уроках специаль-

ной физической культуры, секционной работы с детьми, целенаправленная работа над координационными возможностями детей с умственной отсталостью позволяют не только повышать уровень развития координационных способностей, но и положительно влиять на приобретение ребенком бытовых навыков, необходимых в жизнедеятельности. Несомненно, факт повышения уровня развития координационных способностей ребенка с психическими нарушениями будет иметь положительное влияние как на общие, жизненно обходимые способности ребенка, так и на характер развития ребенка в целом.

Специалисты и выпускники высших образовательных учреждений сталкиваются при работе с детьми с психическими и физическими нарушениями, элементарно с отсутствием нормальных условий работы, отсутствием необходимого инвентаря для работы с детьми с отклонениями в развитии. К этой проблеме добавляются устаревшие методики работы с детьми с нарушением развития. Все это указывает на актуальность поиска и разработки новых методик развития координационных способностей детей с нарушением здоровья в специальных школах. Необходимо построить методики, которые сохранят наработанные знания и добавят нового из современных разработок отечественных и зарубежных ученых.

При этом мы исходим из очевидного факта о том, что существующие теоретические разработки, направленные на развитие координационных способностей в практике работы специальных образовательных учреждений, используется слабо, а наличие противоречий между необходимостью их коррекции и отсутствием специальной технологии становится еще более очевидной [1].

Целью нашего исследования является разработка специальной программы развития координационных способностей, адаптированной для детей с умственной отсталостью в специальной коррекционной школе восьмого вида.

Задачами нашего исследования являлись:

1. Провести анализ научной и научно-методической литературы по теме исследования.

2. Разработать специальную программу коррекции координационных способностей, адаптированную для детей с умственной отсталостью.

3. Оценить эффективность разработанной программы коррекции координационных способностей детей с умственной отсталостью.

В качестве рабочей гипотезы было выдвинуто предположение о том, что применение разработанной специальной программы коррекции координационных способностей позволит улучшить показатели координационных способностей детей с умственной отсталостью.

Исследование проводилось на базе Муниципального казенного общеобразовательного учреждения «Школа-интернат № 86» Нижний Новгород, ул. Евгения Никонова, 6 д. 2А. В практическом исследовании мы условно разделили детей в смешанных группах с признаками умственной отсталостью на две группы, условно обозначив группу детей, в которой применялась разработанная специальная программа – экспериментальной группой, группу со стандартными учебными и секционными занятиями по программе от 02.06.1999 г. № 4019 П-ГД «Об образовании лиц с ограниченными возможностями здоровья» (специальном образовании) – контрольной группой.

В качестве основных тестов для определения уровня развития координационных способностей нами были выбраны:

- 1) Челночный бег (3×10 м).
- 2) Метание теннисного мяча в цель.
- 3) Бег к пронумерованным медицинболам (П. Хиртц).

Тестирование проводилось два раза, в начале и конце нашего исследования. Проведенное тестирование в начале исследования детей в экспериментальной и контрольной группах не выявило значительных отличий в показателях. Все дети имеют примерно одинаковые результаты развития координационных способностей по предложенным тестам, незначительно отличающиеся друг от друга.

Далее с детьми было проведено тридцать четыре занятия, направленных на коррекцию и развитие координационных способностей по разработанной программе.

Разработанная программа развития координационных способностей умственно отсталых детей применялась на уроках физической культуры (три раза в неделю) и на секционных занятиях в группах продленного дня (два раза в неделю). Для развития координационных способностей у детей с умственной отсталостью выделяют методы стандартно-повторного упражнения и методы вариативного (переменного) упражнения. Для становления координационных способностей используются упражнения, предъявляющие высокие требования к согласованию, упорядочиванию движений, организации их в единое целое. Упражнения имеют достаточную координационную трудность, сложность для занимающихся; они содержат новизну, необычность; различаются большим диапазоном разнообразием форм исполнения движений, неожиданностью решений двигательных задач. При развитии «чувства пространства» у школьников с умственной отсталостью используются такие типы заданий: 1) на точность воссоздания эталонных пространственных характеристик в стандартных условиях; 2) на точность варьирования каких-либо параметров в серии попыток в строго определенных пространственных границах. Календарный план программы представлен в таблице 1.

Таблица 1

Реализация программы в календарном плане

сентябрь	октябрь								
30 сент.	01 окт.	02 окт.	03 окт.	04 окт.	07 окт.	08 окт.	09 окт.	10 окт.	11 окт.
урок ФК	секция	урок ФК	секция	урок ФК	урок ФК	секция	урок ФК	секция	урок ФК
20 мин	20 мин	20 мин	20 мин	20 мин	20 мин	20 мин	20 мин	20 мин	20 мин
октябрь									
14 окт.	15 окт.	16 окт.	17 окт.	18 окт.	21 окт.	22 окт.	23 окт.	24 окт.	25 окт.
урок ФК	секция	урок ФК	секция	урок ФК	урок ФК	секция	урок ФК	секция	урок ФК
20 мин	20 мин	20 мин	20 мин	20 мин	20 мин	20 мин	20 мин	20 мин	20 мин

октябрь				ноябрь					
28 окт.	29 окт.	30 окт.	31 окт.	01 нояб.		05 нояб.	06 нояб.	07 нояб.	08 нояб.
20 мин	20 мин	20 мин	20 мин	20 мин		20 мин	20 мин	20 мин	20 мин
ноябрь									
11 нояб.	12 нояб.	13 нояб.	14 нояб.	15 нояб.					
20 мин	20 мин	20 мин	20 мин	20 мин					

После завершения педагогического эксперимента дети повторно были протестированы предложенными тестами на развитие координационных способностей. Результаты тестирования представлены в таблице 2.

Таблица 2

Результаты тестирования в конце экспериментальной части

Тест	Средний показатель экспериментальной группы в конце исследования	Средний показатель контрольной группы в конце исследования	Разница средних результатов	t-критерий Стьюдента	Достоверность различий
Челночный бег 3*10 м	11,9	14,06	- 2,61	3,66	Достоверно при $p \leq 0,05$
Метание мяча в цель	2,5	1,125	+ 1,375	3,453	Достоверно при $p \leq 0,05$
Бег к пронумерованным мячам	21,71	26,97	- 5,26	4,98	Достоверно при $p \leq 0,01$

Статистическая обработка результатов повторного тестирования показала, что во всех тестах дети экспериментальной группы значительно улучшили свои результаты в проявлении координационных способностей. Расчет достоверности различий показал достоверные различия во всех тестах.

Таким образом, можно указать, что применение комплексов упражнений разработанной программы на координационные способности является эффективным в группе умственно отсталых детей и позволяет уже в течение месяца добиться значительных результатов в развитии координационных способностей.

Выводы.

1. Развитие детей с диагнозом умственная отсталость весьма индивидуально и зависит от правильного подбора средств и методов не только физического воспитания, но и общего развития. Во многом развитие координированности ребенка с умственной отсталостью зависит от того, как ребенок способен воспринимать пространственные параметры движения, быстроты простых реакций, а также посредством работы различных анализаторов, и ведущим анализатором выступает зрение ребенка. В зависимости от зрительного анализатора, будет эффективно строиться работа над развитием координированности ребенка,

наличие зрительных дефектов будет затруднять развитие координационных способностей. Это следует учитывать при составлении методик развития двигательных качеств детей с умственной отсталостью.

2. Научные и научно-методические исследования при работе с умственно отсталыми детьми отмечают, что для таких детей основными и наиболее эффективными средствами будут являться средства, которые будут регулировать четкость движений, дифференциацию движений в пространстве. К таким средствам относят простейшие упражнения координационной направленности с четкими задачами для выполняющего, при котором он четко осознает результат выполнения двигательного действия, заданного преподавателем. В процессе дальнейшей подготовки движение ребенка необходимо контролировать и корректировать по направлению, скорости выполнения, амплитуде действия, а также необходимых мышечных усилий при выполнении двигательного действия. Во много это достигается путем индивидуального подбора средств и индивидуальной работы с ребенком.

3. При составлении, разработке и реализации частных программ или методик развития двигательных качеств для детей с умственной отсталостью даже ослабление дефектов является эффективным результатом. Однако стремление к исправлению физических недостатков при выполнении двигательных действий должно оставаться приоритетным направлением. Возможно также приближение через физическую активность и развитие двигательных качеств детей с умственной отсталостью к уровню детей сверстников, по уровню здоровья относящихся к основной группе.

Разрабатывая программы и методики развития физических качеств умственно отсталых детей, необходимо говорить о коррекции недостатков физического развития, под которой понимается исправление или ослабление физических недостатков и содействие возможно большему приближению развития умственно отсталых детей к уровню развития здоровых детей.

В нашей работе была предпринята попытка разработки специальной программы развития координационных способностей, адаптированной для детей с умственной отсталостью в специальной коррекционной школе восьмого вида.

Были решены поставленные в начале исследования задачи:

1. Проведен анализ научной и научно-методической литературы по теме исследования.

2. Разработана специальная программа коррекции координационных способностей, адаптированная для детей с умственной отсталостью.

3. Произведена оценка эффективности разработанной специальной программы коррекции координационных способностей детей с умственной отсталостью.

Предположение о том, что применение специальной программы коррекции координационных способностей позволит улучшить показатели координационных способностей детей с умственной отсталостью подтвердилось.

Таким образом, цель нашего исследования можно считать достигнутой, гипотезу доказанной.

Список использованных источников

1. Мусин, О. А. Методика развития координационных способностей хоккеистов 10–11 лет / О. А. Мусин, К. В. Белоусова, А. В. Лабазова, М. А. Веряскин. – Текст : непосредственный // Перспективы науки. – 2020. – № 6 (129). – С. 142–143.

УДК 796:611(045)
ББК 75.0

ВЛИЯНИЕ БЕГОВЫХ ПОВЕРХНОСТЕЙ НА СУСТАВЫ ЧЕЛОВЕКА

КОЖИНА ИРИНА АЛЕКСАНДРОВНА

студентка факультета физической культуры Мордовского государственного педагогического университета имени М. Е. Евсевьева, г. Саранск, Россия,
kozhiba2004@internet.ru

КОКУРИН АЛЕКСАНДР ВЛАДИМИРОВИЧ

кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин и туризма Мордовского государственного педагогического университета имени М. Е. Евсевьева, г. Саранск, Россия,
kokurin68@mail.ru

ТИМОШИНА ИРИНА НАЗИМОВНА

доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности Ульяновского государственного педагогического университета имени И. Н. Ульянова, г. Ульяновск, Россия, tin443051@mail.ru

Ключевые слова: здоровье, суставы, легкая атлетика, бег, беговое покрытие, амортизация.

Аннотация. Проблема выбора поверхности для занятий бегом, минимизируя риск получения травмы, не заслуженно замалчивается. В этой статье представлены характеристики различных покрытий, по которым спортсмены чаще всего бегают. Перед написанием основной части были проанализированы нагрузки на суставы человека при беге, в большей степени на колени и голеностопы. В ходе исследования были выделены наиболее подходящие поверхности для занятия спортом, которые наиболее благоприятно воздействуют на здоровье человека.

INFLUENCE OF RUNNING SURFACES ON HUMAN JOINTS

KOZHINA IRINA ALEKSANDROVNA

student of the Faculty of Physical Culture of the Mordovian State Pedagogical University, Saransk, Russia,

KOKURIN ALEXANDER VLADIMIROVICH

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Sports Disciplines and Tourism of the Mordovian State Pedagogical University, Saransk, Russia

TIMOSHYNA IRINA NAZIMOVNA

Doctor of Pedagogical Sciences, Professor of the Department of Theory and Methodology of Physical Culture and Life Safety of the Ulyanovsk State Pedagogical University named after I. N. Ulyanova, Ulyanovsk, Russia

Keywords: health, joints, athletics, running, running surface, shock absorption.

Abstract. The problem of choosing a surface for running while minimizing the risk of injury is not deservedly ignored. This article presents the characteristics of various surfaces on which athletes most often run. Before writing the main part, the loads on human joints when running, mostly on the knees and ankles, were analyzed. The study identified the most favorable surfaces for sports, which have the most beneficial effect on human health.

Выбор поверхности для бега – это ответственный момент как для новичков, так и для профессиональных спортсменов. Большинство травм коленных суставов, голеностопов зависит от неправильного подбора места для занятия бегом. Человек, который не знает основных свойств степени отдачи поверхности, скорость передачи энергии между землей и ногами рискует своим здоровьем.

Целью исследования является – изучить поверхности, определить какая из них является более безопасной для занятия бегом и более безопасна для здоровья человека.

Задачи исследования:

- 1) провести обзор и анализ литературных и интернет-источников по данной проблеме;
- 2) сформировать имеющиеся представления и знания о пользе и вреде различных поверхностей на коленные суставы при занятии спортом;
- 3) провести опрос среди спортсменов-бегунов с целью оценки и выбора вида поверхности.

Актуальным является обоснование собранной информации и проведенных исследований, которые помогут составить краткую характеристику беговых покрытий.

Не для кого ни секрет, что жизнь – это движение, а движение – это спорт! Как известно, бег – это самый простой и доступный вид спорта, который помогает сохранять и укреплять здоровье человека. Польза бега в разном возрасте многогранна: улучшает работу легких, укрепляет сердечно-сосудистую систему, помогает справляться с эмоциями, улучшает качество сна. Важным преимуществам бега является также широкий выбор мест, где можно тренироваться. Бегать можно практически везде и всегда. Важно знать, какой тип покрытия выбрать, чтобы бег приносил удовольствие и пользу человеку, а не вред его здоровью?

При беге значительную роль играют масса тела и поверхность, которые напрямую оказывают воздействие на опорно-двигательный аппарат. При занятии в прямом смысле наше тело «сталкивается» с силой и землей, здесь ноги выступают в роли естественных пружин [2].

Обратная связь, которую обеспечивает поверхность, определяется временем передачи энергии между ногой спортсмена и беговой поверхностью. Так, твердые поверхности возвращают энергию быстрее, позволяя бегуну преодолевать дистанцию с наибольшей скоростью. Более мягкие поверхности приводят к более длительному времени контакта благодаря их свойствам, что напрямую связано с более медленной скоростью при беге на подобных поверхностях [1].

Проводя исследования, мы проанализировали различные покрытия, такие как трава, стадионное покрытие, грунт, асфальт, бетон. Но прежде чем приступать к изучению поверхностей, необходимо знать, что такое амортизация.

Амортизация – это способность поглощать силу удара. Эта потребность возникает при беге в тот момент, когда стопа спортсмена соприкасается с поверхностью, это примерно первые 50 миллисекунд фазы шага.

Тренеры-преподаватели, учителя физической культуры, любители бега обязаны знать, что амортизация заключается в поглощении удара ног о землю и распределение веса спортсмена по площади его стопы. Эти базовые знания помогут сделать бег средством для улучшения здоровья, а не вредителем.

Как уже было сказано в выше, бег – это универсальный вид спорта. Бегом можно заниматься практически везде: парки, скверы, стадионы, леса, набережные, пересеченная местность. Соответственно, покрытий для бега множество. Но какие из них безопаснее для бегунов?

Все достаточно просто! Покрытия, которые имеют высокую амортизацию, будут более благоприятны для суставов ног, так как ударная нагрузка на суставы будет меньше, поэтому риск получения травмы снижается.

Большинство специалистов в легкой атлетике сделали вывод, что трава и грунт – это самые комфортные места для бега. Они имеют мягкое покрытие, поэтому бег по такой поверхности положительно сказывается на коленных суставах, подходит для занятия новичков, а также для профессиональных спортсменов, которые восстанавливаются после травм.

Среди спортсменов-профессионалов наиболее популярным покрытием является стадионное. Большинство легкоатлетических стадионов используют прорезиненную крошку. Данное покрытие является оптимально жестким, следовательно, обеспечивает максимальную отдачу энергии спортсмена, что в свою очередь способствует максимальной скорости. Она удобна для бега и предусмотрена для проведения тренировок и соревнований для профессиональных спортсменов.

Но, к сожалению, данный вид покрытия наносит вред нашему позвоночнику, суставам из-за повышенного сцепления с беговой поверхностью. То есть стадионное покрытие имеет как преимущества, так и свои недостатки. Чтобы не нанести спортсмену вред здоровью, тренер-преподаватель должен знать, что тренировочный процесс не проводится в одних и тех же условиях, то есть на одном и том же покрытии. Когда позволяет сезон, то нужно обязательно использовать возможность и побегать по грунтовой дорожке в парках. Также

наставник должен учитывать уровень подготовки спортсмена. Стадионное покрытие не подходит для новичков, так как повышенное сцепление с беговой поверхностью оставляет болезненные ощущения в ногах, в основном в подколенных сухожилиях. Поэтому тренер, планируя нагрузку, должен учитывать данное обстоятельство.

Асфальт и бетон – самые распространенные городские покрытия. Очень много споров: вредно ли или все-таки безопасно на них тренироваться?

Где лучше бегать, зависит от целей. Если бег исключительно для поддержания здоровья, то выбирать такую поверхность, как асфальт и бетон, не желательно. Они отличаются значительной твердостью. Для данных покрытий необходим стаж, опыт, качественная обувь и техника. При достижении определенного результата в соревнованиях, которые проводятся по шоссе, спортсменам, приходится адаптироваться и тренироваться на бетоне или асфальте.

Спортивные врачи не советуют регулярно тренироваться на асфальте и бетоне, так как это достаточно жесткие покрытия. Постоянные тренировки могут нанести вред опорно-двигательному аппарату даже самому опытному спортсмену, так как эти типы покрытия не создают амортизацию, и она происходит в коленном суставе, из-за чего часто происходит разрыв подколенных связок, разрыв крестообразных связок, образование кисты подколенной ямки. Можно сделать вывод, что такое покрытие наносит непоправимый вред суставам, так как основная нагрузка ложится именно на них, в связи с этим не редки случаи болей в голеностопном, тазобедренном и коленном суставах [3].

Мы достаточно часто можем наблюдать, как спортсмены-профессионалы тренируются на асфальте. Исследования показывают, что бег по асфальту действительно может улучшить выносливость, укрепить мышцы и повысить уровень энергии. Но это возможно только при правильной технике, специально подобранной обуви. Заниматься на асфальте слишком часто и слишком долго не рекомендуется. Нужно обязательно своему организму давать время на восстановление.

Рассмотренные нами подходы к повышению эффективности занятий бегом на наименее травмоопасных покрытиях дают возможность утверждать, что грамотный подход к организации тренировочного процесса профессиональных спортсменов способствует продлению спортивной карьеры и повышению показателей здоровья занимающихся любительским бегом.

Список использованных источников

1. Германов, Г. Н. Физическая культура в школе. Легкая атлетика : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. – Москва : Юрайт, 2023. – 461 с. – ISBN 978-5-534-04548-2. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт. – URL: <https://urait.ru/bcode/515004/p.30> (дата обращения: 08.10.2023).

2. Комарова, Н. А. Биомеханика единоборств : учебное пособие / Н. А. Комарова, А. В. Кокурин, М. Ю. Трескин, В. В. Акамов. – Мордовский государственный педагогический институт. – Саранск, 2019. – 188 с. – Текст : непосредственный.

3. Степина, И. В. Нагрузка на суставы на разных покрытиях во время бега / И. В. Степина, А. А. Гуликян. – Текст : электронный // NovaInfo.ru. – 2019. – Т. 1. – № 100. – С. 88–93. – URL: <https://novainfo.ru/article/16460> (дата обращения: 08.10.2023).

УДК 796:9
ББК 75.15

**ТЕХНОЛОГИЯ ВОСПИТАНИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ
У ДЕТЕЙ 9–10 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В СЕКЦИИ
ПО ХОККЕЮ С ШАЙБОЙ**

КУЗНЕЦОВ АНДРЕЙ СЕРГЕЕВИЧ

магистрант института физической культуры и здоровья человека
Башкирского государственного педагогического университета
имени М. Акмуллы, г. Уфа, Россия, aa0406@mail.ru

ДАНИЛОВ ЕВГЕНИЙ ВИКТОРОВИЧ

кандидат биологических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта Башкирского государственного педагогического университета имени М. Акмуллы, г. Уфа, Россия, aa0406@mail.ru

СВИНИН АРТЕМ ИГОРЕВИЧ

преподаватель кафедры теории и методики физической культуры и спорта Башкирского государственного педагогического университета имени М. Акмуллы, г. Уфа, Россия, aa0406@mail.ru

Ключевые слова: хоккей с шайбой, скоростная подготовка, скоростные способности, технология, спортивная тренировка.

Аннотация. В статье рассматривается технология воспитания скоростных способностей, применяемая в спортивной секции по хоккею с шайбой с детьми 9–10 лет.

**TECHNOLOGY FOR EDUCATION OF SPEED ABILITIES IN CHILDREN
AGED 9–10 YEARS OLD IN ICE HOCKEY SECTION**

KUZNETSOV ANDREY SERGEYEVICH

Master's student at the Institute of Physical Culture and Human Health, Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmulla, Ufa, Russia

DANILOV YEVGENIY VIKTOROVICH

Candidate of Biological Sciences, Associate Professor of the Department of Theory and Methodology of Physical Culture and Sports, Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmulla, Ufa, Russia

SVININ ARTEM IGOREVICH

Lecturer at the Department of Theory and Methodology of Physical Culture and Sports, Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmulla, Ufa, Russia

Keywords: ice hockey, speed training, speed abilities, technology, sports training.

Abstract. The article discusses the technology of developing speed abilities, used in the sports section of ice hockey with children 9–10 years old.

Хоккей с шайбой является наиболее популярной спортивной игрой из зимних игровых видов спорта, которая включена в программу Олимпийских игр. В него с удовольствием играют дети и взрослые различных возрастов, зачастую даже на необорудованных площадках. Данная игра имеет давние традиции в нашей стране, которые включают значительные успехи на международном уровне. В настоящее время, даже несмотря на санкции, наложенные на Российский спорт, отечественные хоккеисты представлены в сильнейших лигах мира.

Авторами отмечается, что с ростом популярности и значительно возросшей конкуренции в данном виде спорта как в нашей стране, так и за рубежом, за последние пару десятилетий значительно возросли и ужесточились требования к подготовке юных хоккеистов. Это привело к тому, что уже на этапах начальной подготовки хоккеист должен владеть не только значительным набором технических приемов, но и уметь демонстрировать высокий уровень развития всех основных физических качеств (выносливость, сила, ловкость и координация, быстрота) [1].

Отдельно в данном случае мы считаем необходимым выделить скоростные качества и быстроту как наиболее важный фактор повышения спортивного мастерства в современном хоккее. Это утверждение основано на том, что современный хоккеист в основе своей деятельности должен уметь демонстрировать быстрый старт, на высокой скорости преодолевать различные расстояния, оперативно изменять направление и темп своего движения, а также быстро реагировать на меняющуюся игровую ситуацию и действия как соперников, так и своих партнеров.

При этом авторами в различной современной литературе, посвященной тренировочному процессу, отмечается, что в хоккее за время всего матча ускорения могут выполняться полевыми игроками в среднем каждые 10–15 секунд, продолжительность выполняемых спринтов может составлять от 2 до 4–5 секунд, а до 56 % всех выполняемых игровых приемов реализуется на максимально высокой скорости [2; 3].

Рядом исследований, проведенных за последние несколько лет, показано, что работать над скоростными способностями можно начинать уже с 9–10 лет и это, несомненно, повлияет как на развитие других физических качеств, так и на рациональное освоение технических приемов и улучшение тактического мышления [4; 5].

Целью нашего исследования стало выявление эффективности технологии воспитания скоростных способностей у детей 9–10 лет, занимающихся в секции по хоккею с шайбой на подготовительном этапе тренировочного процесса.

Методами исследования выступили традиционно применяемые в подобных экспериментальных исследованиях: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, контрольные тестирования и методы математической статистики.

Нашей гипотезой являлось предположение, что применение нашей технологии будет способствовать эффективному воспитанию скоростных способностей у детей 9–10 лет, занимающихся в секции по хоккею с шайбой на подготовительном этапе тренировочного процесса.

Экспериментальная работа проводилась на базе спортивной секции по хоккею. В исследовании приняли участие 24 юных хоккеиста в возрасте от 9 до 10 лет, которые были разделены на контрольную и экспериментальную группы методом парного сравнения. В экспериментальной работе участвовали только полевые игроки всех игровых амплуа.

Для тестирования скоростных способностей была применена батарея тестов, в которую были включен ряд упражнений, широко используемых в теории и методике физического воспитания в целом, и упражнения, применяемые непосредственно в хоккее с шайбой и отражающие специфику деятельности.

При начальном тестировании, направленном на установление уровня развития скоростных способностей, было определено, что высокий уровень развития скоростных способностей имеют порядка 24 % участников обеих групп, средний уровень установлен у 36 %, низкий уровень зафиксирован у 40 % участников экспериментальной работы. Достоверных различий между группами на начало эксперимента не установлено.

С целью воспитания скоростных способностей нами была определена и апробирована технология воспитания скоростных способностей у детей 9–10 лет, занимающихся хоккеем. Применяемая технология характеризовалась применением различных методов. Использовались различные методы воздействия: общие методы – словесные, наглядные и практические, а также специальные методы – повторный, равномерный, переменный.

Отличительной особенностью используемой технологии в экспериментальной группе стало применение ряда комплексов упражнений, выполняемых с соблюдением определенных условий, позволяющих эффективно воздействовать на развитие скоростных способностей. Такими условиями являлось, например:

- техника выполнения упражнений должна была обеспечивать их выполнение на предельной скорости;
- упражнения должны быть изученными и освоенными;
- усилия во время выполнения необходимо концентрировать именно на скорость выполнения, а не на способ;
- длительность упражнения при выполнении в учебно-тренировочном процессе не должна превышать более 10–12 секунд, чтобы утомление не оказывало значительного влияния на скорость выполнения действия к концу упражнения;
- упражнения по своим пространственным и временным характеристикам должны соответствовать соревновательному упражнению.

С целью повышения эффективности выполняемой учебно-тренировочной работы нами также использовались широко применяемые здоровьесберегающие технологии, такие как тренировки на открытом свежем воздухе, составление плана рационального чередования различных видов деятельности и т. п.

По окончании применения нашей технологии воспитания скоростных способностей у детей 9–10 лет, занимающихся хоккеем, было повторно проведено тестирование уровня развития скоростных способностей.

В результате проведенной работы было установлено, что достоверных

изменений в результатах участников контрольной группы зафиксировано не было. Результаты участников экспериментальной группы достоверно улучшились, что было подтверждено и улучшением уровня развития скоростных способностей: высокий уровень развития скоростных способностей по окончании экспериментальной работы имели 46 % участников, средний уровень 46 %, низкий уровень зафиксирован у 8 % игроков.

Анализ результатов проведенной работы позволяет сделать вывод о значительном и достоверном улучшении уровня развития скоростных способностей у детей 9–10 лет, занимающихся хоккеем.

Подводя итог проделанной работы, можно сделать вывод, что примененная технология воспитания скоростных способностей у детей 9–10 лет, занимающихся хоккеем, является эффективной.

Список использованных источников

1. Ковшов, В. И. Особенности развития быстроты у юных хоккеистов 9–10 лет в подготовительном периоде тренировочного процесса / В. И. Ковшов. – Текст : непосредственный // Евразийское Научное Объединение. – 2021. – № 4–5. – С. 398–400.

2. Михайлов, К. К. Динамика развития специальных скоростных способностей на ранних периодах роста и созревания юных хоккеистов / К. К. Михайлов, О. Е. Понимасов. – Текст : непосредственный // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2022. – № 2 (204). – С. 287–290.

3. Никонов, В. А. Физическая подготовка хоккеистов : методическое пособие / Ю. В. Никонов. – Минск : Витпостер, 2014. – 576 с. – Текст : непосредственный.

4. Сайфутдинов, А. Д. Изучение значения скоростной подготовки в хоккее / А. Д. Сайфутдинов, И. Е. Коновалов. – Текст : непосредственный // Образовательная среда сегодня: стратегии развития. – 2016. – № 1. – С. 324–325.

5. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецова. – Москва : Академия, 2014. – 480 с. – Текст : непосредственный.

УДК 976/799

ББК 75.1

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ ЛИЧНОСТИ

КУЛЕШОВ РОМАН СЕРГЕЕВИЧ

кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта Башкирского государственного педагогического университета имени М. Акмуллы, г. Уфа, Россия, roman.kuleshov.92@mail.ru

ТАТЬЯНОХА АНТОН АНАТОЛЬЕВИЧ

магистрант института физической культуры и здоровья человека Башкирского государственного педагогического университета имени М. Акмуллы, г. Уфа, Россия, tatjanoha.anto@yandex.ru

ДАНИЛОВ АЛЕКСАНДР ВИКТОРОВИЧ

кандидат биологических наук, заведующий кафедрой физического воспитания и спортивной борьбы Башкирского государственного педагогического университета имени М. Акмуллы, г. Уфа, Россия, alexmarina04@mail.ru

Ключевые слова: теория личности, формирование личности, физическая культура.

Аннотация. В данной статье представлен анализ теории формирования личности Э. Эриксона и пути разрешения конфликта ее становления на каждом этапе. На основе данного анализа раскрыта значимость физической культуры для воспитания духовно богатого человека, имеющего позитивный путь развития личности.

THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE IN THE FORMATION OF PERSONALITY

KULESHOV ROMAN SERGEEVICH

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Theory and Methodology of Physical Culture and Sports of the Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmulla, Ufa, Russia

TATYANOHA ANTON ANATOLYEVICH

Master's student at the Institute of Physical Culture and Human Health of the Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmulla, Ufa, Russia

DANILOV ALEXANDER VIKTOROVICH

Candidate of Biological Sciences, Head of the Department of Physical Education and Wrestling Health of the Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmulla, Ufa, Russia

Keywords: personality theory, personality formation, physical culture.

Abstract. This article presents an analysis of the theory of personality formation by E. Erickson and the ways to resolve the conflict of its formation at each stage. Based on this analysis, the importance of physical culture for the upbringing of a spiritually rich person with a positive path of personal development is revealed.

На современном этапе развития общества, в эпоху глобальных изменений, касающихся не только научно-технического прогресса, но и изменений, затрагивающих духовно-нравственную сферу, остро стоит вопрос о необходимости формирования тех жизненно важных качеств, которые будут способствовать воспитанию духовно богатой и развитой личности как в интеллектуальном плане, так и в физическом [2].

Физическая культура же, как социальный феномен, затрагивает все сферы развития человека – воспитание физических качеств, морально-волевых, развитие когнитивных способностей (внимание, мышление, память), которые в свою очередь являются основой интеллектуальности человека, а главной задачей физической культуры является воспитание всесторонне гармонично развитой личности. С помощью средств физической культуры возможно не только вос-

питать физически подготовленного человека, но и разрешить ряд конфликтов, которые возникают на разных этапах в процессе его роста, а благополучное разрешение данных конфликтов будет способствовать формированию сильной, предприимчивой личности, способной добиться высоких успехов в будущем [3].

Известный психолог прошлого века Эрик Хомбургер Эриксон предложил нестандартную теорию развития личности, согласно которой развитие личности продолжается всю жизнь, то есть с момента рождения и до самой смерти.

Теория развития личности Эрика Эриксона носит ступенчатый характер и включает в себя восемь этапов, идущих друг за другом. Данная теория носит эпигенетический характер, то есть подразумевает наличие целостного врожденного плана, который определяет основные стадии развития личности. Каждый из этапов имеет позитивную и негативную стороны, которые в дальнейшем окажут воздействие на развитие личности индивида. Однако следует отметить, что если на одной из стадий личность развивалась по негативному пути, это не значит, что на последующих стадиях это обязательно должно повториться [1].

Согласно теории Эриксона, первый этап развития личности продолжается от рождения до года и включает в себе конфликт доверия и недоверия.

В этот период развивается параметр социального взаимодействия, положительной стороной которого является доверие, а отрицательной – недоверие. То, в какую сторону будет склонен ребенок, зависит от заботы, проявляемой к нему со стороны родителей. Если родители чутки к своему ребенку, он получает все, что захочет, все его потребности своевременно удовлетворяются, окружающий его мир будет казаться ему добрым и дружелюбным, что начнет вызывать у него доверие и положительно скажется на развитии его личности.

Если родители на данном этапе не уделяют ребенку должного внимания и любовной заботы, то у ребенка вырабатывается недоверие и боязливость к окружающему миру. В дальнейшие годы жизни ребенок будет вести себя настороженно в общении с людьми, пока не проникнется к кому-либо из них доверием [4, 5].

Следует отметить, что в данном возрасте ребенок ограничен в физической активности, у него еще не сформированы двигательные навыки, но потребность в движении присутствует. В качестве средства физического воспитания, удовлетворяющего эту потребность, может выступать массаж.

Второй этап развития личности продолжается от одного года до трех лет и несет конфликт самостоятельности и нерешительности.

В данном возрасте у ребенка активно развиваются моторные и психические способности, он начинает постепенно осваивать основные двигательные навыки, такие как ходьба, бег, прыжки, метание и лазание. В процессе освоения этих навыков у ребенка формируется самостоятельность. Важно на данном этапе развития личности предоставить ребенку делать то, на что он способен самостоятельно, не торопить его, не помогать ему в двигательных действиях, а дожидаться самостоятельного решения ребенка. В таком случае пройдет позитивный путь решения конфликта, ребенок будет чувствовать контроль над опорно-двигательным аппаратом, обретет уверенность в своих силах [4, 5].

Если родители будут помогать ребенку в двигательных действиях, на которые он сам способен, стремится постоянно огородить его от собственных усилий, то развитие личности пойдет по негативному сценарию. Ребенок не будет чувствовать, что в полной мере владеет своими мышцами, вследствие чего у него появится чувство стыдливости и неуверенности в собственных силах. Следует отметить, что для негативного пути развития личности стремление помочь ребенку в выполнении действий, на которые он способен сам, должно носить систематический характер, а не фрагментарный.

Третий этап развития личности, согласно теории Эриксона, проходит в возрасте 4–5 лет и несет конфликт между предприимчивостью и неадекватностью или чувством вины.

В данном возрасте ребенок уже в достаточной степени овладел основными двигательными навыками, он способен самостоятельно передвигаться, лазать, держать и бросать различные предметы. Интеллект ребенка в достаточной степени сформирован для того, чтобы самостоятельно придумывать себе занятия, а не подражать окружающим его людям, в данном возрасте особенно стремительно развивается способность фантазировать [4; 5].

Важно в этот период предоставить ребенку свободу в выборе моторных действий, ребенок по своему желанию должен выбирать двигательную активность, нельзя ограничивать его в этом выборе. Это будет способствовать его гармоничному развитию в физическом плане и формированию предприимчивости в интеллектуальном.

В случае, когда родители проявляют чрезмерную чуткость в отношении ребенка, ограждают его от двигательной активности, показывая, что она нежелательна и, возможно, кажется им опасной, ребенок начинает чувствовать себя виноватым и конфликт развития личности разрешается негативно.

Четвертый этап развития личности длится с 6 до 12 лет и включает в себе конфликт между трудолюбием и неполноценностью.

В этот период у ребенка активно развивается способность к дедукции, развивается логическое мышление. Ребенок в состоянии посещать регламентированные занятия, играть в организованные игры, где необходимо соблюдать некую очередность и правила. Именно поэтому данный возраст является наиболее благоприятным к старту обучения в школе.

Вместе с развитием логического мышления в этом возрасте появляются вопросы, как устроено все вокруг и как все это освоить, благодаря чему у ребенка возникает энтузиазм к трудовым навыкам, которые можно развить с помощью средств физической культуры, уже не ограничиваясь только мелкой моторикой, но и подключая крупную. Физическая культура на данном этапе должна иметь ведущее значение, так как является именно тем видом деятельности, в котором гармонично сочетаются трудовая и игровая активность, помимо этого в этом возрасте активно начинают развиваться некоторые физические способности.

Поощрение ребенка в перетаскивании предметов с целью сооружения имитированных зданий, в разборке и сборке мелких деталей, организации новых видов подвижных игр будут способствовать развитию у ребенка творчества и трудолюбия, являться действенным средством разрешения конфликта в позитивную сторону.

Ограничение ребенка в выборе досуга, указание на неправильную организацию двигательной деятельности, принудительная смена приоритета активности (например, с физической активности на исключительно творческую и наоборот) будут в свою очередь способствовать торможению процессов развития творческого потенциала и формировать комплекс неполноценности [4, 5].

Следует отметить, что в данном возрасте с поступлением в школу растет и круг общения ребенка, и отношение, которое он там встречает, во многом сказывается на формировании его психики. Ребенку предстоит решить множество задач, к некоторым из которых он оказывается не готов и сталкивается с неудачами, это тоже способствует формированию комплекса неполноценности.

Физическая культура в свою очередь, при правильной ее организации, выступает как та сфера деятельности, в которой можно создать ситуацию успеха и избежать формирования комплекса неполноценности. Сделать это можно путем применения вербальных методов гетерорегуляции – похвала за правильно выполненное упражнение, создание оптимальных соревновательных условий, в которых каждый обучающийся сможет одержать победу.

Пятая стадия развития личности выпадает на период кризиса подросткового возраста с 12 до 18 лет и характеризуется идентификацией личности и путаницей ролей.

В этом возрасте происходит активное физиологическое и психологическое развитие личности, наряду с которыми происходит формирование духовно-нравственных основ и взглядов на жизнь. Главным аспектом в формировании личности подростка на данном этапе является его интерес к мыслям других людей, подросток способен создавать идеал человека, семьи, общества на основе того, что он видит вокруг и чем интересуется. Подросток в этом возрасте выступает в роли идеалиста, который думает, что создать идеал чего-либо на практике не сложнее чем вообразить это в теории.

Перед подростком стоит проблема объединить все, что он знает о себе и окружающих в одно целое и спроецировать собственное будущее. При положительном исходе разрешения ситуации подросток пройдет идентификацию своей роли, обретет осознание того, кто он есть и куда идет.

Особенностью данной стадии развития личности является то, что в отличие от предыдущих стадий родители тут играют косвенную роль. Если в более раннем возрасте конфликты развития личности разрешались преимущественно в положительную сторону, то на этой стадии подросток имеет большие шансы на опознание собственной индивидуальности, поэтому подготовка к самоидентификации подростка должна начинаться с момента рождения.

Негативный путь решения конфликта приводит к путанице ролей, неуверенности понимания, кто он в этом мире, и к какой среде принадлежит. Также среди подростков существует тенденция негативной идентификации, то есть подросток стремится отождествлять себя с образом противоположным тому, который хотят видеть в нем родители и воспитывает школа.

Важно на данном этапе развития подтолкнуть подростка к правильному кругу общения, который сможет дать ему достойные жизненные примеры. За-

нятия физической культурой и спортом являются инструментом не только физического воспитания, но и духовно-нравственной ориентированной практики, способной заложить в умах подрастающего поколения стереотипы, соответствующие высоким моральным нормам общества [4, 5].

Таким образом, вовлечение подростков в сферу физической культуры и спорта будет способствовать формированию правильных поведенческих идеалов и традиционных ценностей, что позволит ему положительно себя идентифицировать. Также следует отметить, что в данном возрасте продолжается активное развитие физических способностей вместе с естественным ростом организма, и физическое воспитание играет главную роль в формировании здорового организма.

На шестом этапе развития личности с 18 до 25 лет возникает конфликт близости и одиночества.

Под близостью следует понимать не физическую близость, а способность заботиться о ком-либо без боязни потерять себя. Данный конфликт разрешается положительно, в случае если человек преуспевает в дружбе, в браке, в тесном взаимодействии с близкими ему людьми. Также как в предыдущей стадии положительное развитие конфликта во многом зависит от того, как проходило разрешение конфликтов ранее. В случае если человек социально не адаптирован, не имеет близкого круга общения, ему не с кем поделиться переживаниями и не о ком заботиться, то конфликт личности разрешается в пользу одиночества и замкнутости [4, 5].

Одним же из главных мотивов спортивной деятельности является мотив общения. Занятия физической культурой и спортом решают такие общепедагогические задачи, как воспитание чувства товарищества, взаимовыручки и коллективизма, что в свою очередь может способствовать решению личностного конфликта в положительную сторону.

Седьмая стадия развития личности охватывает наиболее долгий возрастной период в диапазоне от 26 до 64 лет и включает в себе конфликт между общечеловечностью и самопоглощением.

Под общечеловечностью понимается способность интересоваться судьбами людей за пределами близкого круга, задумываться о будущем поколении. Если у индивида не выработалось чувство сопричастности к человечеству, то он сосредотачивается на удовлетворении только своих потребностей и организации исключительно собственного комфорта. Такой путь решения конфликта является негативным, так как противоречит нормам построения гуманного общества, в котором человек должен заботиться о другом человеке [4; 5].

Сфера физической культуры и спорта также может служить инструментом для формирования причастности к человечеству, так как требует постоянного воздействия старшего поколения на младшее.

Восьмая стадия развития личности проходит в периоде после 64 лет, когда основная работа человека закончилась и содержит конфликт целостности и безнадёжности.

Ощущение целостности, осмысленности жизни возникает у того, кто, оглядываясь назад, получает удовлетворение от полученных результатов, тот же, кто видит позади череду упущенных возможностей, осознает, что начинать сначала уже поздно, и он не в силах ничего изменить [4, 5].

Таким образом, проанализировав все стадии развития личности, можно сделать вывод, что физическая культура и спорт могут способствовать позитивному разрешению конфликтов развития человека. Привлечение молодежи к занятиям физической культурой и спортом позволят сформировать гармонично развитую личность во всех ее отношениях, а вместе с тем воспитать духовно богатое поколение, способное построить общество, соответствующее положительным тенденциям развития человечества.

Список использованных источников

1. Байнов, А. М. Психология личности: теории личности / А. М. Байнов. – Текст : непосредственный // Аллея науки. – 2018. – Т. 5. – № 10. – С. 52–55.
2. Ермилова, М. В. Ценность развития теории личности Э. Эриксона в современном мире / М. В. Ермилова. – Текст : непосредственный // Современный взгляд на будущее науки : сборник статей международной научно-практической конференции: в 3 частях. Том. Часть 3, 2016 г. / ответственный редактор: А. А. Сукиасян ; Общество с ограниченной ответственностью «Аэтерна». – Уфа, 2016. С. 63–65.
3. Коровин, С. С. Ценностный потенциал физической культуры в воспитании личности учебное пособие для обучающихся по программам бакалавриата и магистратуры направлений подготовки 44.03.01, 44.03.05, 44.04.01, 49.03.01 / С. С. Коровин, Т. М. Панкратович ; Министерство образования и науки Российской Федерации ; ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный педагогический университет». – Оренбург : ОГПУ, 2018. – 212 с. – ISBN 978-5-85859-683-7. – Текст : непосредственный.
4. Эрик, Э. Детство и общество / Э. Эрик. – Издательство «Питер», 2019. – 448 с. – ISBN: 978-5-4461-0812-1. – Текст : непосредственный.
5. Эриксон, Э. Трагедия личности : перевод с английского / Э. Эриксон. – Москва : Эксмо : Алгоритм, 2008. – 253 с. – ISBN 978-5-699-29967-6. – Текст : непосредственный.

УДК 796
ББК 70/79

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДА ПИЛАТЕС НА МОТИВАЦИЮ СТУДЕНТОВ К ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ

ЛЫЖЕНКОВА РИТА СТАНИСЛАВОВНА

старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта Иркутского государственного университета путей сообщения, г. Иркутск, Россия,
tina051@narod.ru

Ключевые слова: здоровье, студенты, метод пилатеса, здоровьесбережение, занятия физической активностью, мотивация.

Аннотация. В данной статье анализируется использование метода пилатес на занятиях, а также актуален поиск средства, позволяющего более эффективно мотивировать и развивать основные двигательные способности студентов. Так же в ходе работы было проведе-

но исследование по оценке состояния здоровья среди студентов. Было выявлено, что большинство студенческой молодежи понимает значимость своего здоровья. На основании проведенного исследования был сделан вывод, что использование именно метода пилатес в элективном курсе «Фитнес-аэробика» на занятиях физической культурой в вузе способствует позитивному отношению к ним студентов, что является эффективным способом повышения их результативности и удовлетворенности.

USING THE PILATES METHOD TO MOTIVATE STUDENTS TO SAVE HEALTH

LYZHENKOVA RITA STANISLAVOVNA

Senior Lecturer of the Department of Physical Culture and Sport
of Irkutsk State University of Railway Transport, Irkutsk, Russia

Keywords: health, students, Pilates method, health care, physical activity, motivation.

Abstract. This article analyzes the use of the Pilates method in the classroom, as well as the search for means to more effectively motivate and develop the basic motor abilities of students. Also in the course of the work, a study was conducted to assess the state of health among students. It was revealed that the majority of students understand the importance of their health. Based on the conducted research, it was concluded that the use of the Pilates method in the elective course «Fitness aerobics» in physical education classes at the university contributes to the positive attitude of students towards them, which is an effective way to increase their effectiveness and satisfaction.

Введение. Современное общество развивается стремительными темпами, все сильнее развиваются технологии и сервисы, облегчающие жизнь современного человека. При этом всем, что удивительно, усиливаются проблемы со здоровьем у людей. Все объяснимо тем, что довольно большой процент людей не уделяет достаточного внимания своему физическому развитию. Здоровьесбережение – формирование здорового образа жизни, а также укрепление здоровья молодого поколения в настоящее время остается актуальной проблемой. И, конечно, именно физическое воспитание в вузе призвано стать первоочередным и повседневным средством оздоровления студентов в период обучения. Однако качество, следовательно, и эффективность последних еще иногда не соответствует современным требованиям. Отсюда снижение интереса студентов к занятиям, их пропуски или совсем слабая активность на занятиях. Для педагогики высшей школы именно актуален поиск средства, позволяющего более эффективно мотивировать и развивать основные двигательные способности студентов. В Иркутском государственном университете путей сообщения элективный курс «Фитнес-аэробика» включает много направлений аэробики, и особое место дается программе по методу Пилатес. Ведь в укреплении здоровья и снижения напряжения студентов большую роль должны играть именно учебные занятия по физической культуре.

Цель исследования – изучить источники по использованию метода Пилатес, провести опрос среди студентов для выявления их уровня здоровья, а также отношения в целом к здоровому образу жизни.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ литературы свидетельствует о том, что использование новых форм занятий благоприятно воздействуют на студентов. Ведь в настоящее время проблема формирования здоровьесберегающего поведения в студенческой среде получила свое новое развитие. Это вызвано теми негативными изменениями в физическом состоянии студенческой молодежи, которые происходят в России в последние годы. Так, по утверждению автора, среди множества заболеваний у студентов особенно часто встречаются заболевания и различные структурно-функциональные нарушения позвоночника. Это вызвано, прежде всего, недостаточной двигательной активностью студентов и отсутствием программ, которые подходили бы совершенно разным по уровню тренированности людям [4].

По мнению авторов, данное обстоятельство указывает на целесообразность поиска таких средств физической культуры, которые оказывали бы направленное воздействие на повышение функциональных возможностей организма, способствовали физическому развитию и повышению уровня здоровья студентов. Таким средством, по их мнению, являются упражнения пилатеса, способствующие формированию мышечного корсета, силовой выносливости, развивающие гибкость и подвижность суставов, выполняющиеся со специальным дыханием, что способствует повышению функциональной тренированности [2].

В настоящее время наблюдается нарушение функционирования опорно-двигательного аппарата в молодом возрасте в связи с гиподинамией. Большинство молодых людей, студентов много времени проводят в сидячем положении за компьютером, вследствие чего происходит нарушение осанки, и возникают проблемы с опорно-двигательным аппаратом. И формирование здорового стиля жизни современного человека в последние годы определяется особым вниманием и изучением особенностей оздоровительных систем, основанных на неразрывной связи тела и сознания. В результате развития указанных систем и методик образовалось особое направление оздоровительного воздействия на человека, получившее название «ментальный фитнес» [3].

Так, на сегодняшний день, наряду с новыми современными видами фитнеса, по-прежнему актуальными среди молодежи остаются «йога», «пилатес» и «стретчинг». Во многом они схожи, но по своей сути это принципиально разные виды физической нагрузки. Пилатес в чем-то сходен с йогой, а в чем-то сильно от нее отличается. А стретчинг и йога очень близкие «по духу» направления физических упражнений, но даже между ними есть некоторые различия. Пилатес, стретчинг и йога – это тренировки, направленные на оздоровление и укрепление организма. Эти практики не предполагают быстрых движений и многочисленных повторов, но при этом помогают сформировать рельеф мышц, развить выносливость, достичь душевного равновесия, поднять самооценку. Порой движения в них весьма схожи [5].

Несомненно, именно занятия по методу пилатес представляют собой серию физических упражнений в неспешном темпе и щадящей форме. Благодаря таким физическим нагрузкам происходит укрепление мышц и суставов, улучшается кровообращение, качество сна, а также пилатес способствует снятию напряжений и улучшению осанки [6].

Естественно, Джозеф Пилатес попытался соединить воедино принципы восточной и западной гимнастики. Главная задача – исходить из возможностей занимающихся. Возможно два варианта проведения урока пилатес: 1) *mate work* – на матах, 2) *allegro* – на специальных платформах. Преимущества данной программы заключается в отсутствии ударной нагрузки и комплексной проработке поверхностных и глубоких мышц. Движения выполняются в медленном темпе с постоянным контролем расположения звеньев тела и дыхания. В основном используется статическая нагрузка, что и обеспечивает эффект данной методики [1].

Для лучшего выявления общей картины было проведено собственное исследование, цель которого была следующая: выявить, какой процент студентов страдает заболеваниями опорно-двигательного аппарата, и что они делают для поддержания своего здоровья в норме.

Для наглядного примера был проведен опрос 52 студентов ИрГУПС (17–23 лет). Им было предложено в социальной сети «ВКонтакте» ответить на ряд вопросов:

1. Есть ли у вас заболевания опорно-двигательного аппарата (сколиоз, остеохондроз и другие)? (рис. 1).



Рис. 1. Есть ли у вас заболевания опорно-двигательного аппарата (сколиоз, остеохондроз и другие)?

На рисунке мы видим, что у большинства опрошенных нет заболеваний опорно-двигательного аппарата, но все-таки есть группа студентов, у которых уже присутствуют проблемы с опорно-двигательным аппаратом. Так же в комментариях они указали, что даже не знают, что это такое, хотя ответ дали нет.

2. Делаете ли вы что-нибудь для поддержания своего уровня здоровья (ЛФК, массажи и другое)? (рис. 2).



Рис. 2. Делаете ли вы что-нибудь для поддержания своего уровня здоровья (ЛФК, массажи и другое)?

Это вопрос показывает, что более половины опрошенных поддерживают свое здоровье и следят за его уровнем, половина студентов не занимаются своим здоровьем. В комментариях указали просто посещение уроков физкультуры, бег и частично массаж.

3. Ведете ли вы активный образ жизни? (рис. 3)



Рис. 3. Ведете ли вы активный образ жизни?

Большинство студентов ведут активный образ жизни. И 20 человек из 55 опрошенных не отрицают того, что не ведут активный образ жизни. Так же из опроса следует, что большинство студентов не имеют проблем с опорно-двигательным аппаратом, либо не хотят об этом говорить. Некоторая часть опрошенных студентов честно ответила, что не занимается своим здоровьем. По всей проведенной работе можно сделать вывод, что большинство студенческой молодежи понимает значимость своего здоровья и старается поддерживать его на должном уровне, но также есть люди, которые этого делать не хотят.

Вывод. Основной вывод заключается в том, что студентам необходимо заниматься физическими упражнениями, так как организму нужна хотя бы минимальная физическая нагрузка, чтобы обеспечивать его нормальное функционирование и в частности помочь решению проблем со здоровьем. А также необходимо разрабатывать более интересные методики проведения занятий, чтобы повысить мотивацию студенток к посещению таких занятий. Система Пилатес являются наиболее простым видом оздоровительной деятельности для решения проблем со здоровьем. А так же на основании проведенного исследования можно утвердить, что использование метода Пилатес в элективном курсе «Фитнес-аэробика» на занятиях физической культурой в вузе способствует позитивному отношению к ним студентов, что является эффективным способом повышения их результативности и удовлетворенности.

Список использованных источников

1. Глухова, М. Е. Влияние тренировочных занятий по системе восточного фитнеса «фит-йоги» «пилатес» на уровень здоровья занимающихся студенток / М. Е. Глухова, П. Э. Глухов. – Текст : непосредственный // Біологічний вісник МДПУ. – 2015. – № 1. – С. 24–27.

2. Каерова, Е. В. «Пилатес как средство повышения интереса студентов к формированию культуры здоровья» / Е. В. Каерова, Л. В. Матвеева. – Текст : непосредственный // Территория новых возможностей. – 2017. – № 1. – С. 168–190.

3. Лыженкова, Р. С. Внедрение системы пилатес в учебные занятия с девушками / Р. С. Лыженкова, Н. В. Яковлева. – Текст : непосредственный // Вопросы педагогики. – 2020. – № 10-2. – С. 130–134.

4. Рукавишникова, С. К. Педагогические условия, необходимые для эффективного использования средств пилатеса с целью коррекции структурно-функциональных нарушений позвоночника у студенток вуза / С. К. Рукавишникова. – Текст : непосредственный // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2011. – № 2. – С. 95–99.

5. Щербенко, К. С. Стретчинг-как средство укрепления студенческой молодежи / К. С. Щербенко, В. А. Брыкина, О. Ф. Крикунова. – Текст : непосредственный // Наука-2020. – 2019. – № 10 (35). – С. 20–23.

6. Халецкая, А. А. Пилатес как средство повышения интереса студентов к формированию культуры здоровья / А. А. Халецкая. – Текст : непосредственный // За нами будущее: взгляд молодых ученых на инновационное развитие общества : сборник научных статей Всероссийской молодежной научной конференции ; Юго-Западный государственный университет, 2020. – С. 320–322.

УДК 159.99

ББК 88

ОБЩЕПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ КАК ИНСТРУМЕНТ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ СОВРЕМЕННОГО ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ

МУСС АЛЕКСАНДР ИГОРЕВИЧ

кандидат философских наук, старший преподаватель кафедры общей психологии факультета психологии Санкт-Петербургского государственного университета, г. Санкт-Петербург, Россия, albertwanderer@gmail.com

Ключевые слова: общая психология, методология психологии, психология спорта, тренер-преподаватель.

Аннотация. В данном тексте поднимается вопрос о значимости общей психологии и общепсихологической проблематике в подготовке тренера-преподавателя. С одной стороны, общая психология может быть методологической основой для понимания основных закономерностей работы психики спортсмена, с другой стороны, общепсихологическая методология и конкретные знания (включая изучение психических состояний и свойств, (нейро)когнитивную психологию, психометрику и психодиагностику) могут быть использованы в практической работе тренера-преподавателя.

GENERAL PSYCHOLOGY AS A USEFUL TOOL FOR INCREASING THE EFFECTIVENESS OF A MODERN COACH-INSTRUCTOR

MUSS ALEXANDER IGOREVICH

Candidate of Philosophical Sciences, Senior Lecturer of the Department of General Psychology, Faculty of Psychology, St.-Petersburg State University, St.-Petersburg, Russia

Keywords: general psychology, methodology of psychology, psychology of sports, coach-instructor

Abstract. This text raises the question of the importance of general psychology and general psychological problems in the preparation of a coach-instructor. On the one hand, general psychology itself can be a methodological basis for understanding the basic patterns of the sportsmen's psychical phenomena; on the other hand, general psychological methodology and specific knowledge (including study of psychical states and properties, (neuro)cognitive psychology, psychometrics, and psychodiagnostics) can be used in the coach-instructor praxis.

Уже пару столетий решение сложных прикладных задач не обходится без фундаментальной науки. Более того, именно полевая работа ученых и исследователей (например, Луи Пастера) не только показала необходимость применения научного метода как эффективного инструмента решения проблем, но сделала само существование ученых и научных лабораторий неотделимым от современных видов производства и разработки [7]. Можно сказать, что с течением времени количество проблем, решение которых стало невыполнимым без участия исследователей и применения научного метода, постоянно расширяется.

Современная научная психология, будучи сравнительно молодой наукой, также из года в год доказывает не только свое фундаментальное значение, прочно укоренившись среди содружества когнитивных наук [4], но и является серьезным практическим инструментом в решении многих вопросов, в том числе в вопросах подготовки спортсменов и тренеров [6,7, 9].

Открываемые общей психологией, в том числе в рамках когнитивной психологии, закономерности используются для решения большого количества прикладных вопросов, начиная от создания инструментов диагностики когнитивных функций [4, 9] и заканчивая разработкой эффективных искусственных систем и экспертных заключений относительно причин дорожно-транспортных происшествий [11]. Кроме того, современная общая психология – это не только специальный язык, который создавался учеными непосредственно для описания психических явлений и фундаментальных закономерностей работы психики, но также, согласно паспорту специальности, это и методология психологической науки, то есть набор принципов, основополагающих для психологического исследования [1]. Помимо этого, именно общая психология рассматривает наиболее общие закономерности функционирования психики и характеристики психических явлений, а также место этих явлений в целостной структуре психики [3]. Инструменты изучения психических явлений при условии их стандартизации (создания специальных шкал для измерения психологических характеристик), а также высокой валидности (в широком смысле соответствия измеряемых показателей тем, которые специалист хотел измерить), надежности (внутренней согласованности методики и ее способности показывать у одних и тех же людей в одних и тех же ситуациях и состояниях неразличающиеся между собой результаты) и достоверности (защищенности методики от осознанных или неосознанных искажений результатов со стороны обследуемого) могут быть использованы уже не только для изучения, но и для диагностики особенностей психики [2].

При этом само понимание психики как целостной структуры позволяет проследивать взаимосвязи между функционированием различных процессов, а

также связывать более быстрые по длительности психические явления и более устойчивые [3]. Причем вместе с развитием психологии развивалось и понимание сложности структуры этих связей. Если в рамках исследований Ф. Гальтона и в процессе изобретения методик измерения ума и умственного возраста – предшественников современных тестов, измеряющих коэффициент интеллекта и его структуру, казалось, что измерение психомоторных показателей позволяет напрямую предсказать уровень развития способностей человека [2], а вербальная реакция человека в ответ на физические воздействия различной интенсивности является прямым измерением ощущений, то современные исследования предлагают намного более сложные модели, в которых между внешними воздействиями и ответными движениями пролегают многочисленные иерархически организованные познавательные и эмоциональные процессы психики, происходящие в центральной нервной системе [4]. Более того, еще более современные исследования указывают на значимость среды, а также конкретной соматической организации познающего и познаваемого человека как носителя психики [5].

Все эти данные, а также инструменты познания, с помощью которых эти данные были получены, становятся эффективными инструментами работы спортивного психолога, а значит, они могут стать и инструментами преподавателя-тренера. В самом деле, если мы обратим внимание на существующие на русском языке справочные [6] и учебные пособия по спортивной психологии [9], то можно будет увидеть, насколько эта область психологии переплетается со знаниями и методами общей психологии. В рамках спортивной психологии изучается и ведется работа с состояниями спортсменов, их мотивацией, а также личностными характеристиками. Помимо собственно спортсменов, спортивная психология изучает тренеров, взаимодействие спортсменов с тренерами, а также спортивные команды [9]. И, поскольку спортивные психологи работают не только с индивидуальными видами спорта, следует отметить, что работа с командами также требует обращения к знаниям из социальной психологии и смежных областей, а различный возраст спортсменов требует учета возрастных особенностей функционирования их психики.

Для того чтобы оценить значение общепсихологических знаний для тренеров-преподавателей, необходимо оценить специфику их работы. Согласно содержанию приказа Министерства труда РФ «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель» [10], специалисты подобной квалификации должны не только планировать и проводить занятия, судить соревнования, но также обеспечивать сопровождение (в том числе психолого-педагогическое) спортивных занятий, а также отбирать среди спортсменов наиболее перспективных и способных. Получается, что психологические знания и подготовка для такого специалиста оказываются обязательной, а это значит, что будущего тренера-преподавателя необходимо знакомить не только с конкретными специальными знаниями, но давать основу, чтобы разрозненные знания из спортивной психологии применялись им бессистемно без знания общих закономерностей работы психики. Кроме того, задачи отбора требуют, очевидно, помимо знаний о физической подготовке спортсменов, компетенций в области психодиагностики,

чтобы тренер-преподаватель мог отбирать не только наиболее способных с точки зрения психологической подготовки, но мог оценивать личностные характеристики, включая мотивацию подопечных спортсменов.

Не стоит забывать также о значении общепсихологических знаний в контексте изучения спортивными психологами тренеров и работы с ними. Психологическая работа с тренерами начинается с изучения мотивации молодых людей, поступающих на соответствующие направления подготовки, а также внимательного изучения других характеристик их личности с целью более качественной подготовки будущих специалистов и выделения сильных и слабых сторон, развитие которых будет иметь значение в дальнейшем профессиональном становлении. Стоит отметить, что помимо индивидуальных особенностей и личностных характеристик тренеров психологи также уделяют внимание особенностям коммуникации тренеров друг с другом и со спортсменами, их индивидуальному стилю деятельности, а также способности тренеров действовать в конфликтных ситуациях [7]. Все это опирается на теории и закономерности, изучаемые общей психологией, социальной психологией и психологией личности.

В итоге, если говорить о возможности развивать спортивную психологию через ее взаимодействие с общей психологией и смежными областями, можно сказать, что между этими областями происходит постоянное взаимодействие, а результаты фундаментальных исследований используются для практико-ориентированных исследований, а также для непосредственной практической работы спортивного психолога. А обращение к общей психологии и содержащихся в ней методологии психологического исследования позволяет специалисту иначе структурировать свое профессиональное мышление и применять в работе научный метод. В этом смысле то, что применимо для спортивного психолога, может быть также реализовано и в подготовке преподавателей-тренеров, которым также необходимо, как было показано выше, обращаться к психологическим знаниям.

Нельзя также не упомянуть, что методологическое содержание общей психологии и общепсихологический дискурс – это то, что позволяет, с одной стороны, говорить о проявляющихся в деятельности тренера-преподавателя психологических закономерностях, но также определенная система знаний, позволяющая соотносить явления и законы психики друг с другом. И, поскольку общая психология – это, прежде всего, фундаментальная область знания, связанная с исследовательской деятельностью, знакомство тренера-преподавателя с ней – это погружение в научный метод, а это значит возможность определенным образом смотреть на мир – в том числе через постановку гипотез, профессиональную работу с научной литературой и применение методов психологического исследования для проверки своих положений. Иными словами, вооруженный таким инструментарием преподаватель-тренер сможет не только успешно применять методы психодиагностики и систематизировать свои знания, но также сможет обращаться к академическим источникам как к дополнительным инструментам работы, а также сможет применять в работе навыки планирования и проведения исследований.

Таким образом, современная общая психология, начиная с вопросов методологии психологического исследования и заканчивая изучаемыми экспериментальными закономерностями, может быть рассмотрена как действенный инструмент подготовки и работы современного тренера-преподавателя. В это же время конкретные области современной психологии, например, (нейро)когнитивная психология, психометрика и психодиагностика, создаваемые в их рамках инструменты и добываемые знания о закономерностях работы психики людей разного возраста, уже используемые спортивными психологами, могут также быть эффективно применены в работе тренеров-преподавателей, особенно за пределами спорта высших достижений, когда работа тренера не может быть дополнена работой квалифицированного спортивного психолога.

Список использованных источников

1. Аллахвердов, В. М. Принцип простоты / В. М. Аллахвердов, А. С. Кармин, Ю. М. Шилков. – Текст : непосредственный // Методология и история психологии. – 2007. – Т. 2. – № 1. – С. 230–246.
2. Анастаси, А. Психологическое тестирование / А. Анастаси, С. Урбина. – 7-е издание. – Санкт-Петербург : Питер, 2005. – 688 с. – Текст : непосредственный.
3. Веккер, Л. М. Психика и реальность : единая теория психических процессов / Л. М. Веккер; под общей редакцией А. В. Либина. – Москва : Смысл, 1998. – 679 с. – ISBN 5-89357-041-3. – Текст : непосредственный.
4. Величковский, Б. М. Когнитивная наука. Основы психологии познания : учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению и специальностям психологии: [в 2 т.] / Б. М. Величковский. – Москва : Смысл, 2006. – 448 с. – ISBN 5-89357-216-5. – Текст : непосредственный.
5. Горизонты когнитивной психологии : хрестоматия / составители: В. Ф. Спиридонова, М. В. Фаликман. – Москва : Языки славянских культур, 2012. – 3128 с. – Текст : непосредственный.
6. Ильин, Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – Москва : Питер, 2008. – 351 с. – ISBN 978-5-91180-928-7. – Текст : непосредственный.
7. Ильина, Н. Л. Психология тренера : учебное пособие / Н. Л. Ильина ; Санкт-Петербургский государственный университет. – Санкт-Петербург : Издательство Санкт-Петербургского университета, 2016. – 107 с. – ISBN 978-5-288-05683-3. – Текст : непосредственный.
8. Латур, Б. Дайте мне лабораторию, и я переверну мир / Б. Латур. – Текст : непосредственный // Логос. – 2002. – Т. 35. – № 5–6. – С. 1–32.
9. Ловягина, А. Е. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для академического бакалавриата / А. Е. Ловягина, Н. Л. Ильина, Д. Н. Волков и [др.] ; под общей редакцией А. Е. Ловягиной. – Москва : Юрайт, 2018. – 531 с. – Текст : непосредственный.
10. Приказ Минтруда России «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель» от 24.12.2020 № 952н (Зарегистрировано в Минюсте России 25.01.2021 № 62203). – Режим доступа: <https://normativ.kontur.ru/document?moduleId=1&documentId=381958>. – Текст : электронный.
11. Most, S. B. Feature-based attentional set as a cause of traffic accidents / S. B. Most, R. S. Astur // Visual Cognition. – 2007. – Vol. 15. – № 2. – PP. 125–132.

УДК 796.32
ББК 75.5

ГРУППОВОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СПОРТИВНОЙ КОМАНДЕ

ПАРШИНА НАТАЛЬЯ АЛЕКСАНДРОВНА

кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и здоровьесберегающих технологий Мордовского государственного педагогического университета имени М. Е. Евсевьева, г. Саранск, Россия, natasha_marinkina@mail.ru

СОЛДАТОВА АНАСТАСИЯ АЛЕКСЕЕВНА

студентка факультета физической культуры Мордовского государственного педагогического университета имени М. Е. Евсевьева, г. Саранск, Россия, soldatova8.nastya@yandex.ru

САВИНСКИЙ ГЕОРГИЙ ИЛЬИЧ

студент факультета летних олимпийских видов спорта Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург, Россия, savinskiy.gosha@mail.ru

Ключевые слова: спортивная команда, студенты, групповое взаимодействие, коллектив, сплоченность, сыгранность, баскетбол.

Аннотация. В статье отражена роль командного взаимодействия в студенческой среде, обеспечивающего повышение качества и эффективности деятельности. Представлены результаты группового взаимодействия на примере студенческой спортивной команды по баскетболу.

GROUP INTERACTION IN A STUDENT SPORTS TEAM

PARSHINA NATALIA ALEKSANDROVNA

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Physical Education and Health-Saving Technologies of the Mordovian State Pedagogical University, Saransk, Russia

SOLDATOVA ANASTASIA ALEKSEEVNA

student of the Faculty of Physical Culture of the Mordovian State Pedagogical University, Saransk, Russia

SAVINSKY GEORGE ILYICH

student of the Faculty of Summer Olympic Sports of the Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg, Russia

Keywords: rhythmic sports team, students, group interaction, team, cohesion, teamwork, basketball.

Abstract. The article reflects the role of team interaction in the student environment, ensuring improved quality and efficiency of activities. The results of group interaction are presented using the example of a student basketball team.

Введение. Современные социально-экономические условия развития страны, гуманизация и технологизация образования определяют выработку новой стратегии трансформации личности. Требования и вызовы XXI в. актуализируют ценностный аспект командного взаимодействия, обеспечивающего повышение качества и эффективности деятельности. Особую значимость командная работа приобретает в студенческой среде, поскольку инициирует формирование механизмов продуктивной работы, закладывая первичные профессиональные умения деловой коммуникации.

Согласно федеральному государственному образовательному стандарту высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), в результате освоения образовательной программы выпускник должен быть способен к осуществлению социального взаимодействия и уметь реализовывать свою роль в команде (УК-3) [2]. Одной из возможностей, обеспечивающей подготовку студентов к работе в гетерохронном, сложно организованном окружении видится формирование студенческих спортивных команд.

Эффективность взаимодействия в студенческой спортивной команде обусловлена базовыми концепциями, раскрывающими идеологию коммуникации тренера и членов команды. Учет особенностей группового взаимодействия в спортивной команде позволяет обеспечивать согласованность и результативность ее участников [1].

Цель исследования – выявление уровня группового взаимодействия в студенческой спортивной команде.

Задачи исследования:

- 1) раскрыть роль командной работы в студенческой среде;
- 2) отразить особенности студенческой спортивной команды;
- 3) определить инструментарий для оценки взаимодействия в студенческой спортивной команде;
- 4) представить результаты взаимодействия в студенческой спортивной команде МГПУ.

Изложение основного материала статьи. Вышеизложенные факты обусловили необходимость проведения опытно-экспериментального исследования, в котором приняли участие 16 баскетболисток студенческой сборной команды МГПУ. В качестве инструментария для оценки взаимодействия в студенческой спортивной команде спортсменкам предлагался тест «Определение опосредованности групповой сплоченности» (В. С. Ивашкин, В. В. Онуфриева). Данная методика предназначена для изучения групповой сплоченности, опосредованной целями и задачами совместной деятельности. Испытуемым предлагалось выбрать из предложенного списка 5 качеств, которые они считают наиболее важными для человека как члена коллектива.

Следует отметить, что предложенные в стимульном материале качества дифференцировались на деловые, моральные и эмоциональные. Представим полученные данные по методике.

Так, наиболее значимыми деловыми качествами для спортсменок выступили трудолюбие (81,2 %), организованность (43,7 %) и настойчивость (68,7 %) (рис. 1).

Эмоциональные качества

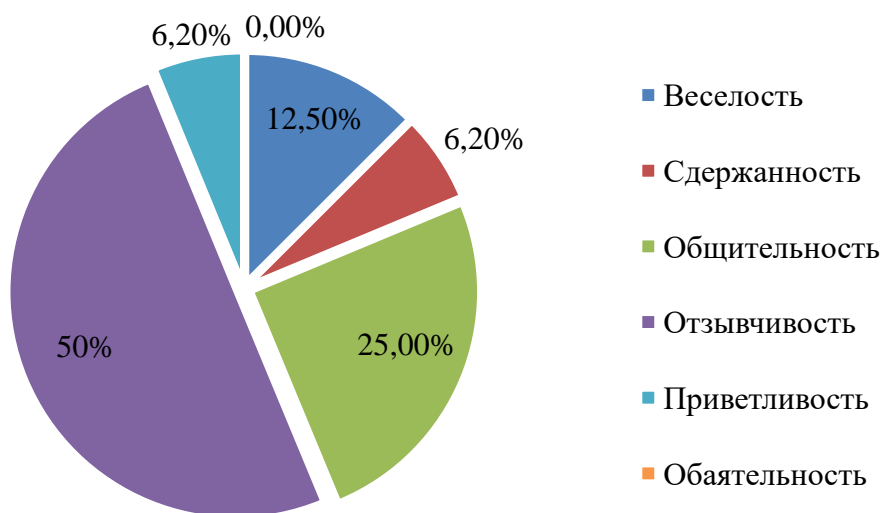


Рис. 1. Результаты ранжирования деловых качеств баскетболистками студенческой сборной команды

Говоря о моральных качествах, наиболее важными для человека как члена коллектива, испытуемые считают принципиальность (68,7 %), дружелюбие (37,5 %) и справедливость (43,7 %) (рис. 2).

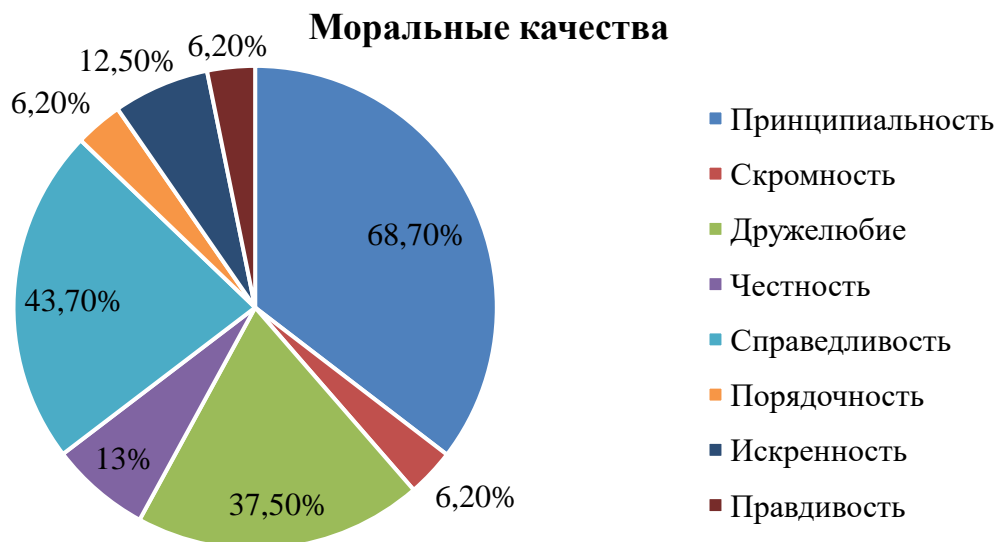


Рис. 2. Результаты ранжирования моральных качеств баскетболистками студенческой сборной команды

К ценным эмоциональным качествам респонденты относят отзывчивость (50 %) и общительность (25 %).

Деловые качества

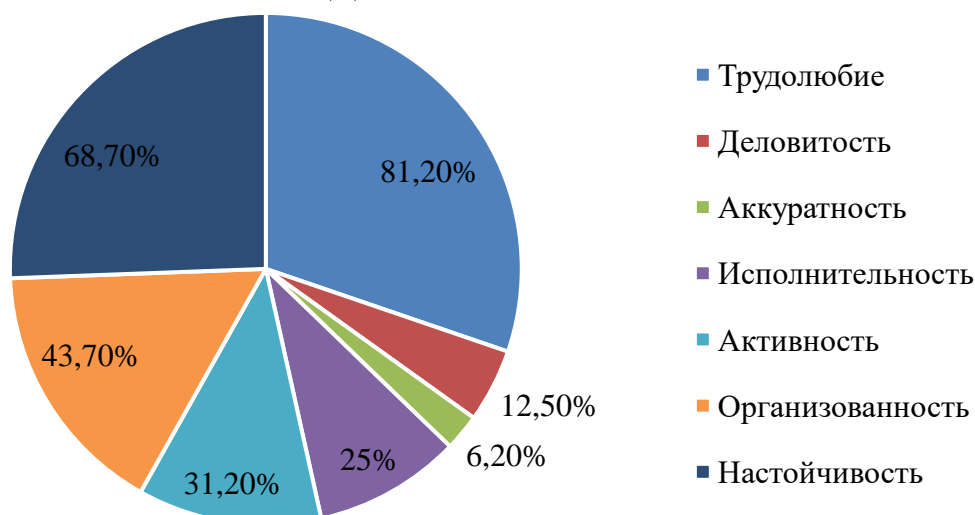


Рис. 3. Результаты ранжирования эмоциональных качеств баскетболистками студенческой сборной команды

Таким образом, наиболее значимыми для совместной деятельности качествами выступают деловые (47,8 %), менее значимыми – моральные (34,4 %), незначительными – эмоциональные (17,8 %). В целом, групповую сплоченность коллектива следует оценивать как высокую.

В качестве диагностического материала нами использовался опросник индекса групповой сплоченности Сиснора, который позволил выявить степень совпадения целей и установок членов команды.

Согласно полученным данным, уровень сплоченности группы характеризуется как высокий. Для команды характерна интеграция в единое целое, прочность, общность и стабильность групповых взаимодействий, совместимость и удовлетворенность ее членами.

Определение группового взаимодействия также осуществлялось в процессе учебно-тренировочных занятий. Анализ тактических действий позволил определить комбинации, выполнение которых демонстрировало слаженность групповых действий в студенческой команде (табл. 1).

Таблица 1

Оценка группового взаимодействия баскетболисток студенческой сборной команды

Параметры оценки	Комбинация		
	«Восьмерка»	«Быстрый прорыв»	«Треугольник»
Время выполнения, сек	7,93±0,42	8,59±0,53	6,47±0,24
Ошибки	1 попытка – 50 % неточных передач, 66,7 % промахов при броске по кольцу; 2–3 попытки – 66,7 % точных передач, 50 % результативных атак по кольцу	1 попытка – 50 % неточных передач, 33,3 % потерь мяча; 2–3 попытки – 83,3 % точных передач, 66,7 % результативных атак по кольцу	1 попытка – 50 % неточных передач, 66,7 % промахов при броске по кольцу; 66,7 % точных передач, 66,7 % результативных атак по кольцу

Выбор лидера	Лидер не был выбран сразу, менялся в процессе выполнения упражнения	Лидер был выбран сразу, игроки распределили свои роли в упражнении	Лидер в целом был выбран, не менялся в процессе выполнения упражнения
Сохранение сплоченности при доминировании одного из членов	Сплоченность улучшалась в процессе выполнения упражнения	Сплоченность сохранялась во время выполнения упражнения	Сплоченность сохранялась во время выполнения упражнения

Выводы. Таким образом, результаты анкетирования свидетельствуют о высоком уровне групповой сплоченности баскетболисток студенческой сборной команды. Установлено, что при выполнении упражнений, демонстрирующих слаженность групповых действий, наибольшая результативность достигалась к третьей попытке. Выбор лидера и его принятие командой оказалось затруднительным в упражнении «восьмерка». Сохранение сплоченности в большей степени спортсмены продемонстрировали в комбинациях «быстрый прорыв» и «треугольник». Вместе с тем представленные результаты указывают на необходимость проведения целенаправленной работы по повышению показателей группового взаимодействия в учебно-тренировочном процессе.

Список использованных источников

1. Головин, А. А. Социальное взаимодействие и ценностные ориентации спортивных команд спорта высших достижений / А. А. Головин. – Текст : непосредственный // Среднерусский вестник общественных наук. – 2019. – Т. 14. – № 2. – С. 59–72.
2. Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (уровень бакалавриата) : Приказ № 125. – Текст : электронный // Гарант : официальный сайт. – URL: <https://base.garant.ru/71897864/53f89421bbdaf741eb2d1ecc4ddb4c33/?ysclid=lon9bwafs4443933047> (дата обращения: 15.10.2023).

УДК 796.071.4(045)
ББК 75.158

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ КОМПЕТЕНЦИЯ ТРЕНЕРА-ПЕДАГОГА

САЙГИН ВИТАЛИЙ АНАТОЛЬЕВИЧ

старший преподаватель кафедры физического воспитания
и здоровьесберегающих технологий Мордовского государственного
педагогического университета имени М. Е. Евсевьева, г. Саранск, Россия,
saigin.vit@yandex.ru

ОСИПОВ ДМИТРИЙ АНДРЕЕВИЧ

кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин
и физического воспитания Ульяновского государственного педагогического
университета имени И. Н. Ульянова, г. Ульяновск, Россия, dima7692@yandex.ru

ТОЛМАЧ СОФЬЯ АНДРЕЕВНА

студентка физико-математического факультета Мордовского государственного педагогического университета имени М. Е. Евсевьева,
г. Саранск, Россия, sofya.tolmach@bk.ru

ФЕТХУЛЛОВА ЛИЛИЯ НИКОЛАЕВНА

студентка физико-математического факультета Мордовского государственного педагогического университета имени М. Е. Евсевьева,
г. Саранск, Россия, lilia.kondrashowa@yandex.ru

Ключевые слова: тренер, компетенции педагога, компетентность тренера, специализация и опыт работы, образование и обучение.

Аннотация. В статье подробно рассматривается понятие компетенции. Рассматриваются необходимые профессиональные компетенции тренера-педагога важные в его профессиональной деятельности. Организация эффективных занятий для спортсменов.

PROFESSIONAL COMPETENCE OF A TRAINER-TEACHER

SAYGIN VITALY ANATOLYEVICH

Senior Lecturer of the Department of Physical Education and Health-Saving Technologies of the Mordovian State Pedagogical University, Saransk, Russia

OSIPOV DMITRY ANDREEVICH

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Sports Disciplines and Physical Education Ulyanovsk State Pedagogical University named after I. N. Ulyanov, Ulyanovsk, Russia

TOLMACH SOFYA ANDREEVNA

student of the Faculty of Physics and Mathematics of the Mordovian State Pedagogical University, Saransk, Russia

FETHULLOVA LILIA NIKOLAEVNA

student of the Faculty of Physics and Mathematics of the Mordovian State Pedagogical University, Saransk, Russia

Keywords: coach, teacher's competence, coach's competence, specialization and work experience, education and training.

Abstract. The article discusses in detail the concept of competence. The necessary professional competencies of a coach-teacher important in his professional activity are considered. Organization of effective classes for athletes.

Современное общество старается быть более активным и здоровым, физическая культура и спорт занимают колоссальное место в жизни каждого третьего человека. Один из основных факторов развития личности – спорт, это и влияет на рост требований к специалистам сферы спорта и физической культуры. Профессиональная компетенция ориентируется на создание пространств,

благодаря которым обеспечиваются практические навыки и знания эффективного и самостоятельного управления развития спортивного воспитания, а также формирование значимых качеств, способствующих благоприятному результату работы тренера-педагога.

Компетентность тренера-педагога является одним из ключевых факторов успеха любого обучения. Этот специалист должен обладать определенными знаниями, умениями и навыками, чтобы быть эффективным в своей работе. В данной статье рассмотрим основные компетенции тренера-педагога и их важность для обучения.

Термин «компетентность» имеет различное толкование в зависимости от словаря, так, например, в словаре Ожегова «Компетентность – круг вопросов, в которых кто-нибудь хорошо осведомлен» [1]. Словарь Даля: «Компетентность – обладание знаниями, позволяющими судить о чем-либо, высказывать веское, авторитетное мнение» [2]. Словарь Ушакова: «Компетентность – осведомленность, авторитетность. Компетентность в вопросах политики» [3].

Большое количество авторов дает свое объяснение компетенции, так, например, выдающийся методист-словесник, доктор педагогических наук, ученый-педагог Тереза Георгиевна Браже в своих исследованиях говорит, что профессиональная компетентность специалиста – это не только базовые знания в науке, а также мотивы деятельности, ценностные ориентации, общая культура, стиль общения, способность к развитию творческого потенциала собственной личности. А общественный деятель, философ Виктор Григорьевич Афанасьев рассматривал как объединение функций, прав и ответственности специалиста. Заслуженный деятель науки РФ, доктор психологических наук Эвальд Фридрихович Зеер рассматривает компетентность как сумму профессиональных ЗУНов и способы реализации профессиональной деятельности [4].

Питер Сенге, автор книги «Пятая дисциплина»: «Компетентность – это способность человека эффективно применять знания и навыки в конкретной ситуации, чтобы достичь поставленных целей» [5].

Питер Сайнко в книге «The Fifth Discipline Fieldbook», написанной совместно с Питером Сенге и другими авторами, рассматривает компетентность как способность применять знания и навыки в реальных ситуациях, поддерживая постоянное развитие и обучение [6].

Советский психолог и педагог Даниил Борисович Эльконин дает более подробную трактовку компетенции – это квалификационная характеристика индивида, взятая в момент его включения в деятельность [7].

Каждый автор подходит к определению компетентности с уникальной перспективой, но общий смысл заключается в способности применять знания, навыки и опыт в конкретной ситуации для достижения успеха.

Из всего этого можно сделать соответствующий вывод и понятие компетентность – это совокупность качеств человека, получившего определенные знания, умения и навыки в сфере его деятельности и помогающее ему в успешной и эффективной деятельности. Это предусматривает все качества человека, включая в себя и когнитивную и операционно-технологическую составляющие, а также этическую и мотивационную.

Компетенции педагога играют огромную роль в формировании мировоззрения будущего поколения, и именно из-за этого педагог должен уметь правильно стоять беседу с учащимися, должен владеть психолого-педагогическими знаниями, знать свой предмет на отлично, иметь правильно поставленную речь, умение преподать самую обыденную информацию в интересной форме, все это и есть педагогическое мастерство.

Педагог любого направления должен владеть компетенциями, но следует отметить, что у тренера-педагога задачи масштабнее и труднее. Это и способствует более сложной структуре компонентов профессиональных компетенций тренера и актуальность их развития. Преподаватель физической культуры выполняет многообразные педагогические задачи, которые направлены на физическое образование, укрепление здоровья и физическое развитие учащихся. Его деятельность включает в себя не только общие, но и специфические аспекты физкультурного образования. Тренер-педагог должен уметь связывать физкультурную деятельность учащихся с общегосударственными задачами, помочь осознать значимость спорта в жизни.

Считается, что профессиональные компетенции не могут существовать отдельно от обыденных компетенций, таких как гуманистические, социально-перцептивных, коммуникативных, управленческих и многих других необходимых в жизни.

Тренер-преподаватель должен владеть всеми компетенциями: индивидуально-личностными, которые помогают видеть направление профессионального развития; субъективной, благодаря которой есть возможность быть субъектом своей профессиональной деятельности, прогнозировать дальнейшие действия, ставить цели и пути их решения; рефлексивные, помогающие качественно оценивать свою работу; акмеологические, стремление к развитию и покорению новых вершин; кризисные, способность предугадать будущие кризисы профессионального развития.

Но даже если тренер-педагог обладает всеми этими компетенциями, этого недостаточно. Так как это ключевые компетенции человека и этого всего недостаточно. В своей деятельности тренер-педагог приобретает новые компетенции, видоизменяет уже имеющиеся и так далее.

Профессиональная компетентность тренера-преподавателя – это система, состоящая из знаний, умений и навыков (ЗУНов), а также способностей личности, действенных мотивов, личностных установок и позиций. Все это обеспечивает не только успешные и эффективные решения профессиональных задач, но и личностный рост личности тренера-преподавателя.

Педагогическая компетентность у тренера-педагога играет ключевую роль в обучении и развитии спортсменов. Она включает в себя совокупность знаний, умений и навыков, которые позволяют тренеру-педагогу эффективно работать с учениками и достигать желаемых результатов. Вот более подробное описание важности педагогической компетентности для тренера-педагога:

1. Разработка программы обучения: тренер-педагог должен иметь хорошее понимание основных теорий и методов педагогики, чтобы разработать структурированную и последовательную программу обучения. Определение целей и задач обучения, подбор методов обучения, а также формат обучения.

2. Личностный подход: индивидуальный подход к каждому учащему позволяет учесть особенности и индивидуальные потребности.

3. Мотивация: умение мотивировать спортсменов, поддержка и поощрение побед способствуют созданию благоприятной атмосферы и приятного взаимодействия.

4. Анализ результатов: благодаря педагогическим компетенциям тренер-педагог может дать правильную оценку прогрессу спортсмена, а также устранить слабые места.

5. Безопасная среда: педагогическая компетентность помогает тренеру-педагогу создавать безопасную среду, знание специфики спорта и правильного построения тренировки способствует эффективному развитию спортсменов.

Педагогическая компетентность тренера-педагога играет колоссальную роль в развитии спортсменов, помогая разработать программы тренировок, учесть личностные особенности каждого, мотивировать и поддерживать спортсменов, адекватно оценить развитие спортсмена.

Методы мотивации и поддержки спортсменов должны быть гибкими и адаптивными, чтобы соответствовать индивидуальным потребностям и помочь каждому спортсмену достичь своего потенциала и оптимальных результатов.

В целом, педагогические компетенции являются необходимыми для эффективного обучения спортсменов. Они помогают тренерам понять потребности и специфику каждого спортсмена, разработать адаптированные программы обучения и обеспечить мотивацию и поддержку для достижения оптимальных результатов.

Педагогические компетенции играют важную роль во взаимодействии с учениками. Ниже приведены две составляющие этих компетенций: установление доверительных отношений и эффективная коммуникация с учениками, а также методы привлечения и поддержки спортсменов в процессе обучения и тренировок.

Установление доверительных отношений и эффективная коммуникация с учениками:

– Доверие является основой учебного процесса. Учитель должен постоянно работать над установлением доверительных отношений с учениками, показывая интерес к их успехам и проблемам, проявляя внимание и поддержку, а также уважая индивидуальность каждого ученика.

– Учитель должен быть доступен для общения с учениками, создавать комфортную обстановку для выражения своих мыслей и эмоций. Важно уметь слушать учеников и проявлять понимание и сопереживание. Это помогает ученикам чувствовать себя уважаемыми и значимыми для учителя.

– Эмпатия и эффективность коммуникации также играют ключевую роль в установлении доверия. Учитель должен уметь точно передавать информацию, быть четким и понятным, а также учитывать индивидуальные особенности учеников, чтобы обратная связь была конструктивной и мотивирующей.

Методы привлечения и поддержки спортсменов в процессе обучения и тренировок:

– Учитель должен обеспечить максимальную активность учеников в процессе обучения и тренировок. Постановка целей, различные игры и упражнения, использование мотивационных методик и стимулирование инициативы спортсменов способствуют привлечению их внимания и активного участия.

– Важно создавать поддерживающую атмосферу, где каждый спортсмен чувствует себя важным и ценным для команды/группы. Учитель должен уметь отмечать достижения и успехи учеников, вносить положительные изменения в их жизнь и обучение, а также применять мотивационные методики для поддержки и стимулирования развития каждого спортсмена.

– Индивидуальный подход к ученикам является неотъемлемой частью методики привлечения и поддержки. Учитель должен уметь адаптировать подход к индивидуальным потребностям, интересам и способностям каждого спортсмена, чтобы способствовать их максимальному развитию и достижению поставленных целей.

Все эти аспекты педагогических компетенций взаимосвязаны и содействуют успешному взаимодействию учителя с учениками в процессе обучения и тренировок. Учитывая индивидуальные особенности и потребности каждого ученика, учитель может создать благоприятные условия для их развития и успешного достижения поставленных целей.

Педагогические компетенции являются неотъемлемой частью работы тренера. Установление доверительных отношений и эффективная коммуникация с учениками, а также привлечение и поддержка спортсменов – это ключевые аспекты успешного взаимодействия тренера с учениками.

Успешное обучение и тренировки требуют усилий тренера для создания доверительной и поддерживающей атмосферы. Коммуникация должна быть эффективной, понятной и адаптированной к индивидуальным особенностям каждого ученика. Важно уметь слушать и понимать, сопереживать и поддерживать мотивацию спортсменов.

Методы привлечения и поддержки спортсменов включают постановку целей, использование игр и упражнений, мотивационных методик и индивидуального подхода. Тренер должен активно включать учеников в процесс обучения и тренировок, отмечать их достижения и стимулировать развитие.

В целом, педагогические компетенции тренера играют решающую роль в установлении продуктивного и доверительного взаимодействия с учениками. Эти компетенции способствуют успешному развитию спортсменов, новым победам, решению поставленных задач, а также формированию благоприятной атмосферы.

Список использованных источников

1. Ожегов, С. И. Толковый словарь русского языка : около 100 000 слов, терминов и фразеологических выражений / С. И. Ожегов ; под редакцией Л. И. Скворцова. – 26-е издание, исправленное и дополненное. – Москва : Оникс, 2009. – 1359 с. – Текст : непосредственный.

2. Владимир Даль. Толковый словарь живого великорусского языка. В 4 томах / Владимир Даль. – Москва : ТЕРРА-Книжный клуб, 1998. – 172 с. – Текст : непосредственный.

3. Ушаков, Д. Н. Большой толковый словарь современного русского языка: 180000 слов и словосочетаний / Д. Н. Ушаков. – Москва : Альфа-Принт, 2008. – 1239 с. – Текст : непосредственный.

4. Зеер, Э. Ф. Компетентностный подход к модернизации профессионального образования / Э. Ф. Зеер, Э. Сыманюк. – Текст : непосредственный // Высшее образование в России. – 2005. – № 4. – С. 23–30.

5. Сенге, Питер Пятая дисциплина : Искусство и практика обучающейся организации / Питер Сенге; (перевод с английского Б. С. Пинскер, И. Татариновой). – Москва : Олимп-Бизнес, 2009. – 417 с. – Текст : непосредственный.

6. Сайно, Питер. Руководство по пятой дисциплине: стратегии и инструменты для построения обучающейся организации / Питер Сайно, Питер Сенге. – Нью-Йорк : Валюта, 1994. – 593 с. – Текст : непосредственный.

7. Эльконин, Б. Д. Понятие компетентности с позиции развивающего обучения / Б. Д. Эльконин // Современные подходы к компетентностно-ориентированному образованию. – Самара, 2001. – Текст : непосредственный.

8. Кулагина, Ю. А. Информационно-коммуникационная компетентность: теоретический аспект / Ю. А. Кулагина. – Текст : непосредственный // Педагогические науки. – 2014. – № 4 (19). – С. 99–102.

9. Печеркина, А. А. Развитие профессиональной компетентности педагога: теория и практика : монография / А. А. Печеркина, Э. Э. Сыманюк, Е. Л. Умникова. – Уральский государственный педагогический университет. – Екатеринбург, 2011. – 233 с. – Текст : непосредственный.

УДК 796.31/.32

ББК 75.151

ТАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ВРАТАРЕЙ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИХ ЭФФЕКТИВНОСТЬ СТРЕМИТЕЛЬНОГО НАПАДЕНИЯ

СВИНИН АРТЕМ ИГОРЕВИЧ

преподаватель кафедры теории и методики физической культуры и спорта,
Башкирский государственный педагогический университет имени М. Акмуллы,
г. Уфа, Россия, svinin_95@mail.ru

Ключевые слова: квалифицированные гандболисты, вратари, стремительное нападение, атакующие тактические действия, эффективность.

Аннотация. В данной статье раскрыты тактические действия квалифицированных вратарей в стремительном нападении в гандболе. Проведено педагогическое наблюдение за соревновательной деятельностью команд, выступающих в «Суперлиге Олимпбет» 2022–2023 года и проанализированы статистические протоколы. Выявлены тактические действия, определяющие эффективность стремительного нападения у квалифицированных голкиперов в ходе соревновательной деятельности.

THE DEGREE OF INFLUENCE OF ATTACKING TACTICAL ACTIONS OF QUALIFIED GOALKEEPERS ON A CONSTRUCTION ATTACK IN HANDBALL

SVININ ARTEM IGOREVICH

Lecturer at the Department of Theory and Methodology of Physical Culture and Sports, Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmulla, Ufa, Russia

Keywords: qualified handball players, goalkeepers, rapid attack, degree of influence, attacking tactical actions.

Abstract. This article reveals the degree of influence of the attacking tactical actions of qualified goalkeepers on a rapid attack in handball. Pedagogical observation of the competitive activities of teams participating in the 2022–2023 Olympic Super League was carried out and statistical protocols were analyzed. The degree of influence of attacking tactical actions of qualified goalkeepers during competitive activity has been revealed.

Введение.

Актуальность. Основной ролью вратарей в игровых видах спорта считается защита ворот, в то время как второстепенная задача заключается в быстром и своевременном распоряжении мячом во время начала атаки [4].

По мнению Т. В. Иванниковой (2021), особое место занимает подготовка вратарей, так как от вратаря во многом зависит исход как отдельной встречи, так и турнирных соревнований в целом [1]. К. Э. Шарикова (2022) считает, что соревновательная деятельность гандбольных вратарей состоит из оборонительных технико-тактических действий, особенно во вратарской зоне [7]. Оборонительная задача голкиперов в футболе широко раскрыта в работах В. Н. Шамардина (2015) [6], у хоккеистов с мячом, в работах В. А. Ходкевича (2021) отмечается важность оборонительных функций вратарей [5], роль голкипера в водном поло описана в работах Т. В. Иванниковой (2021).

По современным стандартам командно игровых видах спорта принято различать два вида нападения: позиционное и стремительное. Стремительное нападение, это атакующие действия, против разрозненной системы защиты [3], в то время как позиционное, наоборот, вид тактический действий против организованной защиты. Одним из преимуществ стремительного нападения является большое количество ошибок со стороны соперников в защите против атакующего игрока [2]. В процессе быстро развивающихся событий, гандболисты нередко совершают технические ошибки и потери.

В ходе анализа научно-методической литературы было выявлено, что атакующая функция вратаря изучена недостаточно, а атакующие функции в стремительном нападении в игровых видах спорта и вовсе описаны фрагментарно. А степень влияния атакующих тактических действий в стремительном нападении у квалифицированных гандболистов не выявлена.

Целью данного исследования являлось выявление атакующих тактических действий вратарей, определяющих эффективность стремительного нападения у квалифицированных гандболистов.

Задачами исследования являлись:

1) Определить количество голевых атакующих передач у квалифицированных вратарей и полевых игроков в гандболе.

2) Выявить объем результативных атакующих тактических действий в стремительном нападении у квалифицированных гандболистов.

Изложение основного материала статьи. С целью выявления атакующих тактических действий вратарей, определяющих эффективность стремительного нападения у квалифицированных гандболистов, было проведено педа-

гогическое наблюдение за соревновательной деятельностью гандболистов, выступающих в «Суперлиге Олимпбет» 2021–2022 года в ходе предварительного этапа. Анализу подлежали такие команды, как «Акбузат» г. Уфа, «Динамо-Сунгуль» г. Снежинск, «СГАУ-Саратов» г. Саратов, «Скиф» г. Омск. В ходе исследования фиксировались только голевые атакующие передачи вратарей и полевых игроков в стремительном нападении, подсчитывалось среднее количество передач в каждой игре и высчитывалось среднее арифметическое значение. После чего высчитывался объем результативных тактических действий у вратарей.

За время педагогического наблюдения было проанализировано двадцать матчей каждой команды и просмотрено двадцать статистических протоколов с официального сайте чемпионата России по гандболу. Полученные результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты педагогического наблюдения за соревновательной деятельностью квалифицированных вратарей и полевых игроков в гандболе

Атакующие тактические действия	Квалифицированные гандболисты			
	«Акбузат»	«Динамо-Сунгуль»	«СГАУ-Саратов»	«Скиф»
Кол-во голевых передач всех игроков	12,5±0,5	11,4±0,2	14,7±0,4	12,9±0,8
Кол-во голевых передач у вратарей	2,5±0,6	2,2±0,7	3,5±0,5	3,1±0,6
Объем результативных тактических действий в нападении у вратарей, %	20,0 %	19,3 %	23,8 %	24,1 %

В результате педагогического наблюдения и анализа статистических протоколов было выявлено, что голкиперы гандбольного «Акбузат» совершили в среднем за матч 2,5± 0,6 голевых передач, в то время как все полевые игроки выполняли 12,5±0,5 передач, объем результативных тактических действий в нападении у вратарей данной команды составил 20,0 %. Квалифицированные вратари команды «Динамо-Сунгуль» совершили 2,2±0,7 голевых передач в среднем за игру, а общее количество результативных передач у всех полевых игроков составило 11,4±0,2 в среднем за игру, объем результативных тактических действий в нападении у вратарей – 19,3 %. Голкиперы «СГАУ-Саратов» выполнили 3,5±0,5 голевых передач в среднем за один матч, а количество передач у всех полевых игроков составило 14,7±0,4, объем результативных тактических действий в нападении у вратарей составил 23,8 %. Вратари гандбольного клуба «Скиф» совершили 3,1±0,6 голевых передач в среднем за один матч, в то время как все полевые игроки совершили 12,9±0,8 передач за один матч, а объем результативных тактических действий в нападении у вратарей составил 24,1 %.

Выводы. Как показали результаты педагогического наблюдения и анализ статистических протоколов, объем голевых тактических действий у квалифицированных вратарей составил от 19,3 % до 24,1 %. Данная статистика свидетельствуют о том, что голкиперы активно принимают участие в стремительном нападении в ходе соревновательной деятельности. Так как оставшийся объем 80,7–75,9 % голевых передач выполняют все полевые игроки в количестве шесть человек. Поэтому такие тактические действия, как: «голевая передача» именно от вратаря, определяют эффективность стремительного нападения у квалифицированных гандболистов.

Список использованных источников

1. Иванникова, Т. В. Специальная подготовка вратаря в водном поло / Т. В. Иванникова. – Текст : непосредственный // Актуальные вопросы развития физической культуры и спорта в современном обществе : сборник тезисов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, 15–16 апреля 2021 г. / редколлегия : В. М. Ериков, С. Б. Петрыгин. – Издательство : Рязанский государственный университет имени С. А. Есенина. – Рязань. – 2021. – С. 53–56.
2. Савочкина, А. С. Анализ стремительного нападения женских студенческих команд в баскетболе / А. С. Савочкина. – Текст : непосредственный // Актуальные проблемы теории и практики физической культуры, спорта и туризма : материалы VI Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов, посвященной десятилетию победы Казани в заявочной кампании на право проведения XXVII Всемирной летней универсиады 2013 года и 5-летию проведения Универсиады-2013. В 3-х томах. Том 2, 24 апреля 2018 г. / ответственный редактор : Ф. Р. Зотова. – Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма. – Казань. – 2018. – С. 438–441.
3. Свинин, А. И. Выявление наиболее эффективных тактических действий в нападении у высококвалифицированных гандболистов / А. И. Свинин и др. – Текст : непосредственный // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2022. – № 5 (207). – С. 350–354.
4. Ситон, М. Распределение компетентности вратарей футбольных клубов / М. Ситон, Дж. Кампос. – Текст : непосредственный // Профессиональный спорт. – 2011. – № 11(2). – С. 314–324.
5. Ходкевич, В. А. Успешность игры вратаря в хоккее с мячом и факторы, ее определяющие / В. А. Ходкевич, Д. В. Ходкевич. – Текст : непосредственный // Современные вызовы и перспективы развития физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности : сборник научных трудов по материалам всероссийской научно-практической конференции, 16–17 марта 2021 г. / под общей редакцией Р. С. Ткача, Е. Н. Ткача – Издательство : Тихоокеанский государственный университет. – Хабаровск. – 2021. – С. 256–260.
6. Шамардин, В. Н. Структура технико-тактической подготовленности квалифицированных вратарей в футболе / В. Н. Шамардин, Б. В. Хоркавый. – Текст : непосредственный // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. – 2015. – № 2. – С. 75–79.
7. Шарикова, К. Э. Анализ спортивной двигательной деятельности вратарей в гандболе / К. Э. Шарикова и др. – Текст : непосредственный // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2022. – № 3 (205). – С. 521–526.

УДК 796.085
ББК 75.152

ПРОБЛЕМА АНТИНАРКОТИЧЕСКОГО МИРОВОЗЗРЕНИЯ В КОНТЕКСТЕ ТВОРЧЕСКОЙ МОТИВАЦИИ ЛИЧНОСТИ

СИНЬКОВА АНАСТАСИЯ ВИКТОРОВНА

студентка факультета физической культуры Мордовского государственного педагогического университета имени М. Е. Евсевьева, г. Саранск, Россия,
nastyasinkova775@gmail.com

ЩАНКИНА ДАРЬЯ ВИТАЛЬЕВНА

студентка факультета здоровья и реабилитологии Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург, Россия,
dashashankina13rys123@gmail.com

ТИМОШИН ВЛАДИМИР ВИКТОРОВИЧ

кандидат философских наук, доцент кафедры физического воспитания и здоровьесберегающих технологий Мордовского государственного педагогического университета имени М. Е. Евсевьев, г. Саранск, Россия,
timoshinvladimr@yandex.ru

Ключевые слова: метод, наркотическая зависимость, профилактика наркотической зависимости, потребительская идеология, нравственное содержание, поведенческая мотивация индивида, позитивно-эмоциональный эффект, антинаркотическое мировоззрение, нравственное воспитание.

Аннотация. В статье анализируется проблема антинаркотического мировоззрения личности. Авторы отмечают, что только в контексте творческой мотивации в сознании личности формируется устойчивое стереотип неприятия негативной линии поведения. Эмоциональный позитив, который подучает человек в результате преодоления трудностей на пути к творческому результату.

THE PROBLEM OF THE ANTI-DRUG WORLDVIEW IN THE CONTEXT OF CREATIVE MOTIVATION OF THE INDIVIDUAL

SINKOVA ANASTASIA VIKTOROVNA

student of the Faculty of Physical Culture of the Mordovian State
Pedagogical University, Saransk, Russia

SHCHANKINA DARYA VITALIEVNA

student of the Faculty of Health and Rehabilitation of the National State University of Physical Culture, Sports and Health named after P. F. Lesgaft, St. Petersburg, Russia

TIMOSHIN VLADIMIR VIKTOROVICH

Candidate of Philosophical Sciences, Associate Professor of the Department of Physical Education and Health-Saving Technologies of the Mordovian State Pedagogical University, Saransk, Russia

Keywords: drug addiction method, drug addiction prevention, consumer ideology, moral content, behavioral motivation of the individual, positive emotional effect, anti-drug worldview, moral education

Abstract. The article analyzes the problem of the anti-drug worldview of the individual. The authors note that only in the context of creative motivation, a stable stereotype of rejection of a negative line of behavior is formed in the consciousness of the individual. An emotional positive that a person learns as a result of overcoming difficulties on the way to a creative result.

В настоящее время проблема наркотической зависимости подростков и ее отрицательных последствий для общества анализируется в трех наиболее емких, с точки зрения социальной значимости, областях общественно-практического знания.

1. В медицинской, рассматривающей наркоманию в качестве серьезной, эмоционально-соматической патологии и разрабатывающей профилактические рекомендации, исходя из принципа негативного воздействия наркотиков на физиологическую структуру организма.

2. В юридической, анализирующей явление наркотической зависимости как социально опасное явление. Следовательно, комплекс профилактических мер, предлагаемых в рамках данной области, ориентирован на превентивную активность соответствующих органов в целях предотвращения криминальной угрозы со стороны элементов, находящихся в зависимости от наркотических стимуляторов.

3. В педагогической, позиционирующей наркоманию в качестве негативной причины неспособности учащегося усваивать учебный материал и его отставания от программных требований по учебным дисциплинам. Меры профилактики наркотической зависимости в этой области определяются задачами образовательного процесса и направлены на предупреждение состояний, связанных с расстройствами нервно-эмоциональной сферы человеческого сознания.

Эти три иллюстрируемые области имеют одну объединяющую особенность. Все они рассматривают проблему наркотической зависимости в качестве нарушения принципов практической направленности деятельности, являющихся универсальной основой для построения общественного устройства. В области медицинского знания подобным принципом является сохранение и поддержание здорового состояния организма, соответственно, все то, что его нарушает, рассматривается в качестве отрицательного и негативного явления. В области юридического знания основополагающим, практически обоснованным принципом является содействие правовому содержанию общественного устройства. В ее границах все, что противоречит принципу права, противоречит и законам практической организации общества. Область педагогической деятельности в качестве положительной основы общественного устройства предлагает хорошо отлаженный механизм передачи и получения социально необходимых знаний, умений и навыков и наркомания как явление, нарушающее этот механизм, рассматривается областью педагогического знания с точки зрения отрицательного воздействия на общество.

Но возникает вопрос, возможна ли эффективная профилактика наркоти-

ческой зависимости, если рассматривать ее только как угрозу принципам практической целесообразности исходя из особенностей рассмотренных областей общественного знания, и всегда ли с помощью этих знаний решаются проблемы удовлетворения практических потребностей общества? Представим себя в роли людей, проводящих беседу по проблеме наркомании в молодежно-подростковой среде. Если формулировать свои доводы, опираясь на общественно-практическое содержание юридической области знания, то мы можем быть непонятыми по уже рассмотренной причине непостоянности практических сторон правового регулирования. Слушатели могут засомневаться относительно принципиальной предрасположенности наркомана к противоправному поступку, мотивируя свою позицию тем обстоятельством, что наркотически зависимые личности это далеко не всегда социально опустившиеся элементы. Также слушатели могут привести примеры, что криминальные стереотипы поведения характерны и для людей, ведущих здоровый образ жизни. Так многие спортсмены по окончании своей профессиональной карьеры были вовлечены в среду криминального бизнеса. Но самым негативным моментом в подобном общении с подростковой аудиторией будет то, что она свои доводы, скорее всего, не выскажет открыто, а останется пребывать относительно их в молчаливой уверенности, но по мере взросления подобная уверенность может оказаться решающим фактором в определении дальнейшей линии поведения [1].

Все вышесказанное располагает к становлению новых мотивационных установок в поведенческой структуре личности, начиная с самых ранних этапов ее формирования. Мотивационная коррекция должна присутствовать во всех образовательных звеньях дидактического процесса. Во всех разновидностях профилактического момента при работе с молодежной аудиторией необходимо присутствие новых мотивационных обозначений [2].

В структуре образовательного процесса мотивационная стратегия должна выражать стремление формирующейся личности к новому рационально-творческому обозначению реальности. Если традиционная, классическая рациональность рассматривала познавательную активность личности в качестве средства, для контроля за естественно-экологической системой, и достижения обществом максимально-возможной, потребительской эффективности своего существования. Подобная форма рационального построения действительности породила пессимистическое восприятие окружающего мира в силу всегда присутствующей возможности нарушения сбалансированных отношений внутри общества. Личность с мировоззрением, сформированным под влиянием традиционного рационализма при осознании первых же принципиально неразрешимых противоречий в границах общественных отношений, а появление подобного осознания обязательно рано или поздно затрагивает любого индивида, очень быстро утрачивает позитивные ориентиры своего поведенческого стереотипа. В его основу встают интересы, ориентированные потребительским эгоизмом и нравственным нигилизмом, что и является одной из основных причин стремления к экзальтации своего сознания алкоголем и наркотическими веществами.

Пересмотр рационального осознания действительности заключается в переносе акцентов с ее материально-потребительского вектора на достижение максимального различия с ним, в процессе творческой активности. То есть, любой пример социальной действительности обретает максимальную, творческорациональную законченность не в случае наибольшего копирования эффективности естественно-экологической системы, а в моменте экстремального различия с ней. Соответственно, что основным критерием подобной рациональности будет являться стремление любого примера социальной активности к экстремальному различию с законами организации объективной реальности. Именно понимание человеком того обстоятельства, что единственный шанс для него в этом мире, заключается в достижении им своего максимального несоответствия с пространством объективной реальности, дает ему позитивную основу для воплощения творческого потенциала в границах общества. Личность должна, прежде всего, осознать, что позитивное эмоциональное состояние необходимо реализовывать в ходе творческого освоения действительности, а не за счет примитивного физиологического наслаждения от удовлетворения определенных потребностей. Позитивно-эмоциональный эффект, полученный от успешной учебной, трудовой, спортивной или культурной деятельности многократно превосходит эффект полученный в результате стимулирования сознания наркотическими веществами.

Также при формировании антинаркотического мировоззрения необходимо обратить существенное внимание на принципы нравственного воспитания подростков, тем более что вышеизложенный материал значительно увеличивает роль нравственного воспитания во всех областях общественной жизни. Потребительская идеология сама по себе предполагает изменчивость нравственных установок. Она утверждает, что если на пути движения общества к практической цели возникли трудности и проблемы, то при разрешении данных проблем индивид освобождается от груза нравственной ответственности за свои поступки. Именно подобная, лишенная нравственного содержания свобода, очень часто провоцирует у молодежи желание наркотической стимуляции [3].

Совершенно по-иному рассматривает проблему нравственно ориентированной идеологии творческого изменения действительности, исходящая из различия общественно-гуманитарного пространства и естественно-экологической системы. Свобода и воля в данном контексте это сознательный выбор пути, на котором человека ожидает множество трудностей, но он готов встретиться с ними, чтобы взамен получить нравственное удовлетворение от осознания их преодоления и личного участия в творческом изменении действительности. Таким образом, если свобода, инициируемая потребительской идеологией, изначально допускает момент нравственного нигилизма, то свобода, имеющая в основе идеологию различия общества и естественно-экологической системы, является стремлением следовать вопреки ее законам, и это обстоятельство делает нравственную составляющую более устойчивой и последовательной. Именно подобная мотивационная стратегия способна создать позитивный мировоззренческий вектор в антинаркотическом поведении.

Список использованных источников

1. Бердяев, Н. А. О человеке, его свободе и духовности : избранные труды / Н. А. Бердяев. – Москва : Флинта, 1999. – 312 с. – Текст : непосредственный.
2. Тимошин, В. В. Безопасность и свобода личности в контексте постнеклассической модели физического воспитания : монография / В. В. Тимошин, Е. А. Шуняева, С. В. Бусарова, Н. А. Паршина. – Саранск : РИЦ МГПУ, 2020. – 106 с. – Текст : непосредственный.
3. Чернышевский, Н. Г. Прекрасное есть жизнь / Н. Г. Чернышевский. – Москва : Молодая гвардия, 1978. – 175 с. – Текст : непосредственный.

УДК 799.3(045)
ББК 75.723

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ СТРЕЛКОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ЮНЫХ БИАТЛОНИСТОВ

УЧВАТОВ ПАВЕЛ ИВАНОВИЧ

магистрант факультета физической культуры Мордовского государственного педагогического университета имени М. Е. Евсевьева, г. Саранск, Россия,
uchvatov00@mail.ru

КИРЕЕВА ЮЛИЯ ВИКТОРОВНА

кандидат биологических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин и туризма Мордовского государственного педагогического университета имени М. Е. Евсевьева, г. Саранск, Россия, [y. kireeva@mail.ru](mailto:y.kireeva@mail.ru)

КЛЮЕВ ВЛАДИМИР СЕРГЕЕВИЧ

студент факультета физической культуры Мордовского государственного педагогического университета имени М. Е. Евсевьева, г. Саранск, Россия,
ferfn@mail.ru

Ключевые слова: биатлон, тренировочный процесс, юные спортсмены, специальные стрелковые упражнения.

Аннотация. В статье рассматриваются способы повышения стрелковой подготовки юных спортсменов на этапе спортивной специализации. Определены и предложены специальные стрелковые упражнения для юных биатлонистов в подготовительном и соревновательном периодах.

EFFECTIVENESS OF USING SPECIAL SHOOTING EXERCISES IN THE TRAINING PROCESS YOUNG BIATHLONISTS

UCHVATOV PAVEL IVANOVYCH

Master's student of the Faculty of Physical Culture of the Mordovian State
Pedagogical University, Saransk, Russia

KIRIEVA YULIA VIKTOROVNA

Candidate of Biological Sciences, Associate Professor of the Department of Sports Disciplines and Tourism of the Mordovian State Pedagogical University, Saransk, Russia

KLYUEV VLADIMIR SERGEEVICH

student of the Faculty of Physical Culture of the Mordovian State Pedagogical University, Saransk, Russia

Keywords: biathlon, training process, young athletes, special shooting exercises.

Abstract. The article discusses ways to improve the shooting training of young athletes at the stage of sports specialization. Special shooting exercises for young biathletes in the preparatory and competitive periods have been identified and proposed

Введение. Динамика роста спортивных достижений в современном биатлоне зависит, в первую очередь, от следующих факторов: результата в лыжной гонке; повышения скорострельности и уменьшения времени нахождения на огневых рубежах; высокой точности стрельбы [2].

Для научного поиска и обоснования деятельности спортсмена на огневом рубеже составляет важность быстрой и точной стрельбы, а также оптимальное соотношение в годичном цикле средств стрелковой подготовки [1].

Разрабатываются и находят научное обоснование новые средства и методы подготовки на этапе начального обучения стрелковой подготовке и формирования у юных биатлонистов умений и навыков стрельбы. Для того, чтобы обучить юных биатлонистов технике ведения быстрой и точной стрельбы, необходимо формировать элементы стрельбы из положения лежа и стоя на протяжении всего подготовительного периода [3].

Соответственно, чтобы повысить уровень физической и функциональной подготовленности юных биатлонистов, надо применять физические упражнения, которые повышают уровни физических качеств, совершенствуют двигательную координацию и способствуют развитию функций организма, от которых зависит результат в лыжной гонке. Поэтому в подготовительном периоде для повышения физической и функциональной подготовленности биатлонистов применяют средства и методы тренировочного процесса, заимствованные у лыжников-гонщиков. Для специализированных тренировок в биатлоне все спортсмены уже имели небольшой стаж занятий в лыжных гонках или биатлоне (не менее двух лет).

Цель исследования – разработать и экспериментально обосновать методику обучения стрелковой подготовки юных биатлонистов 13–14 лет с применением специальных стрелковых упражнений. Исходя из цели исследования решаются следующие задачи: 1) рассмотреть педагогические средства обучения и методы тренировки юных биатлонистов за предыдущий подготовительный и соревновательный периоды; 2) разработать методику обучения и совершенствования точности стрельбы с применением специальных стрелковых упражнений;

3) экспериментально обосновать предложенную методику в подготовительном и соревновательном периодах юных биатлонистов экспериментальной группы.

Изложение основного материала статьи. Для разработки экспериментальных данных в нашем исследовании принимали участие две группы спортсменов 13–14 лет в количестве 24 человек. Экспериментальную группу составили юные биатлонисты, в количестве 12 человек под руководством тренера В. Н. Нелина, с которым для тренировочного процесса мы разработали специальные стрелковые упражнения.

Контрольную группу составили 12 спортсменов под руководством тренера Т. А. Ключевой, которые тренировались по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта биатлон [3].

Эксперимент проводился на ГАУ РМ «СШОР по зимним видам спорта» г. Саранска на протяжении двух соревновательных сезонов (2021/2022–2022/2023). Объем циклической нагрузки (лыжная подготовка), стрелковой подготовки, комплексные тренировки, количества стартов у обеих групп не менялись на протяжении двух соревновательных сезонов (рис. 1).

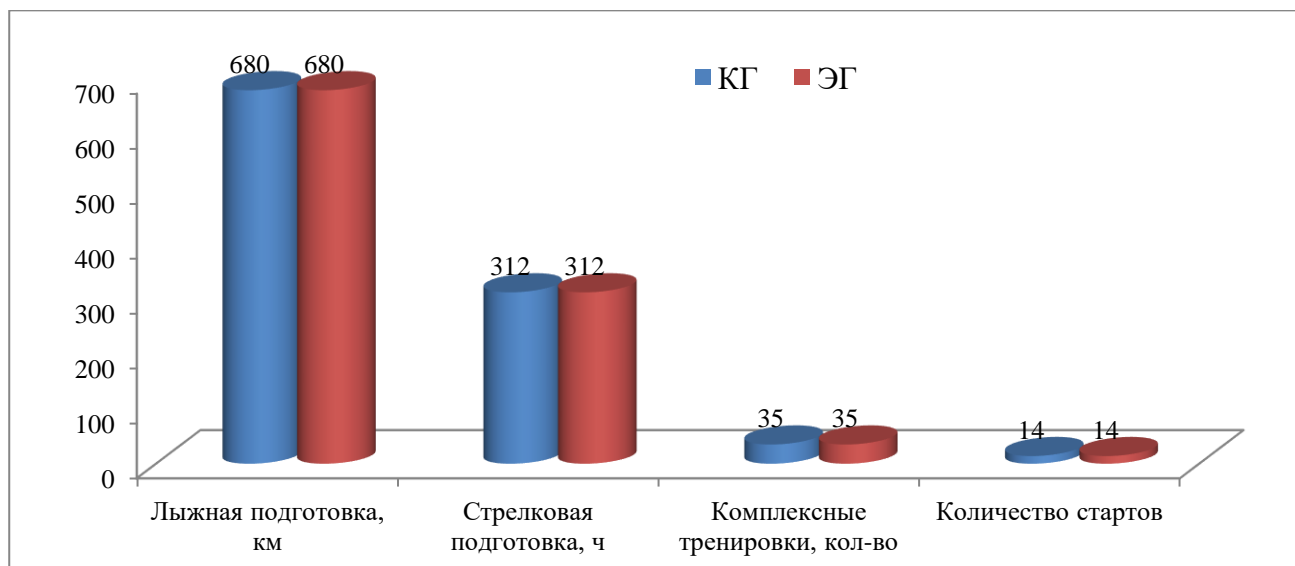


Рис. 1. Показатели тренировочной нагрузки биатлонистов контрольной и экспериментальной групп

В структуре тренировочного микроцикла содержатся комплексные тренировки различной интенсивности и в зависимости от решаемых задач для стрелковой подготовки применяют основные упражнения, которыми являются стрельба, холостой тренаж. Чтобы повысить умения и навыки стрельбы, обязательное условие, это постепенность и волнообразность занятий по стрельбе после физической нагрузки. Для этого изменяют условия ведения стрельбы в некоторых тренировочных занятиях, а именно, включают дуэльную стрельбу, во время стрельбы ограничивают время, мишень применяют меньшего размера, увеличивают прохождение дистанции. Также меняется и объем комплексных тренировок в недельном микроцикле, постепенно повышаясь, чтобы достигло не менее 3–4.

Для сравнительного эксперимента спортсмены экспериментальной группы стали активно использовать в подготовительном и в соревновательном периодах специальные стрелковые упражнения (ССУ).

Для юных биатлонистов экспериментальной группы был разработан план тренировочных занятий с применением специальных стрелковых упражнений (ССУ) (табл. 1).

Таблица 1

Специальные стрелковые упражнения (ССУ), применяемые в учебно-тренировочном процессе (подготовительный и соревновательный периоды) юных биатлонистов экспериментальной группы

№	Специальные стрелковые упражнения
1.	Без учета времени и на время применялись упражнения по закреплению приемов изготовления для стрельбы
2.	В покое и после выполнения физической нагрузки без применения стрельбы применялись упражнения по закреплению приемов снятия оружия и его надевания
3.	Для повышения устойчивости винтовки применялась тренировка без патрона, где внимание уделялось постановке дыхания, правильной изготовке, положению головы, прицеливанию, работе пальца на спусковом крючке
4.	Для повышения устойчивости в прицеливании из положения лежа с упора, с ремня, оружие направляют в цель без нажатия на спусковой крючок до наступления утомления
5.	Стрельба по мишени № 7, в том числе с заданием не выйти из габарита «9» или «8»
6.	Для повышения кучности стрельбы применялась стрельба по мишеням диаметром 8, 10, 12
7.	Применение различных вариантов изготовления для устойчивости стрельбы из положения стоя
8.	Для повышения скорострельности стрельбы применяют стрельбу с ограничением и без ограничения времени на различных пульсовых режимах
9.	Для совершенствования стрельбы участвуют в соревнованиях по стрельбе

Эффективность использования этих упражнений выявлялась путем сравнения спортивных результатов в стрельбе в соревновательных периодах.

Проанализировав подготовку спортсменов контрольной и экспериментальной групп, была предложена методика стрелковой подготовки, суть которой заключалась в определении эффективности использования специальных стрелковых упражнений в учебно-тренировочном процессе юных биатлонистов (рис. 2).

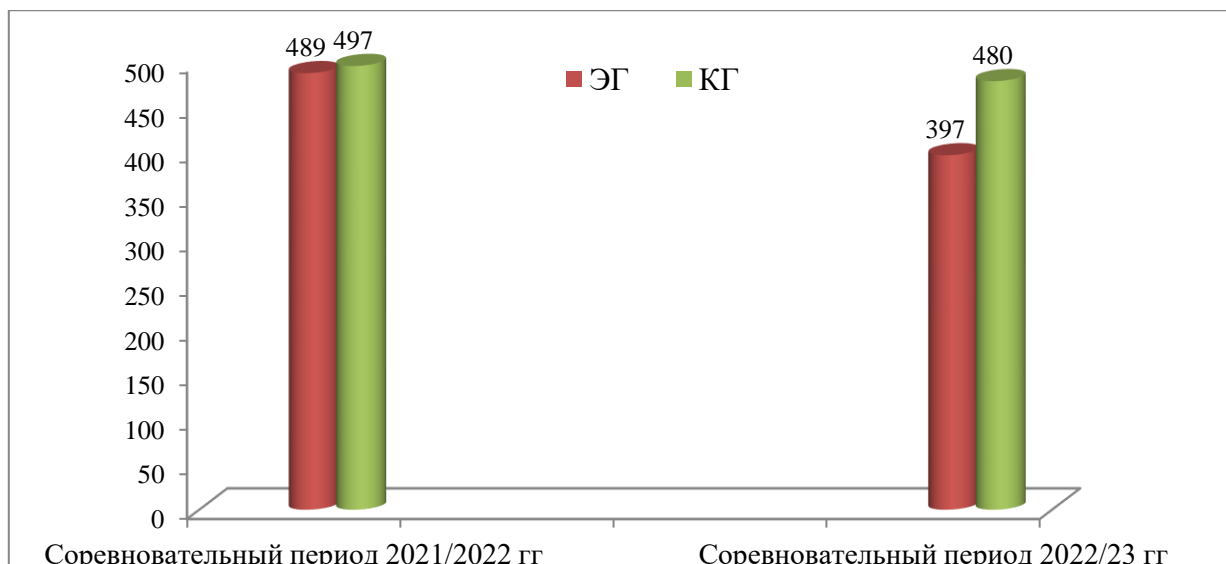


Рис. 2. Динамика показателей спортивных результатов юных биатлонистов экспериментальной и контрольной групп на протяжении двух соревновательных периодов (количество промахов)

Таким образом, анализируя данные рисунка 2, мы видим, что юные биатлонисты экспериментальной и контрольной групп до применения специальных стрелковых упражнений показали практически одинаковые значения в соревновательном периоде 2021/2022 гг.

В соревновательном сезоне 2022/23 гг. у юных биатлонистов экспериментальной группы при одинаковом объеме стрелковой подготовки с биатлонистами контрольной группы показатели стали разнообразнее за счет применения специальных стрелковых упражнений. В объеме 54 и 100 часов остались прежними стрельба по мишеням из статических положений и комплексные тренировки соответственно, а до 60 часов был снижен объем холостого тренажа. И за счет снижения холостого тренажа, в объеме 48 часов, были включены специальные стрелковые упражнения.

Таким образом, за счет применения специальных стрелковых упражнений в экспериментальной группе юных биатлонистов значительно улучшились показатели стрельбы в соревновательном периоде.

Выводы. В учебно-тренировочном процессе юных биатлонистов для повышения навыков стрельбы и изготовки применялись специальные стрелковые упражнения, которые обеспечили, при сохранении всех стрелковых и циклических нагрузок на протяжении годового цикла тренировки, видимый эффект соревновательной деятельности. Об этом свидетельствуют итоги выступлений биатлонистов контрольной и экспериментальной групп за два соревновательных периода, в которых была выявлена положительная динамика спортивных результатов биатлонистов экспериментальной группы.

Таким образом, можно констатировать, что предложенная методика внедрения специальных стрелковых упражнений положительно повлияла на динамику спортивных результатов и точность стрельбы юных биатлонистов экспериментальной группы.

Список использованных источников

1. Дементьева, С. А. Технология подготовки юных биатлонистов на основе сопряжения навыков стрельбы и гоночной выносливости / С. А. Дементьева. – Текст : непосредственный // Ученые записки университета. – 2019. – Вып. 2 (168). – С. 111– 115.
2. Загурский, Н. С. Обучение стрельбе юных биатлонистов на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе : методические рекомендации / Н. С. Загурский, Я. С. Романова, Е. А. Реуцкая. – Омск : [б. и.], 2018. – ISBN 978-5-91930-112-7. – Текст : электронный.
3. Силкина, Е. Э. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта биатлон : программа / Е. Э. Силкина, Н. А. Маркова. – Петропавловск-Камчатский : Северное сияние, 2021. – 59 с. – Текст : непосредственный.

УДК 371.38

ББК 74.04

ПРИМЕНЕНИЕ МОБИЛЬНЫХ ПРИЛОЖЕНИЙ КАК СРЕДСТВА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ К КОНТРОЛЬНЫМ НОРМАТИВАМ

ХАСАНОВА СОФИЯ РАМИЛЕВНА

студентка Института педагогики Башкирского государственного педагогического университета имени М. Акмуллы, г. Уфа, Россия,
www.sonaz.com@gmail.com

ЛИХАЧЕВА ГУЛЬНАРА ТАСКИРОВНА

старший преподаватель кафедры физического воспитания и спортивной борьбы Башкирского государственного педагогического университета имени М. Акмуллы, г. Уфа, Россия, gulnara2369@mail.ru

Ключевые слова: физическое воспитание, мобильные приложения, педагогические парадигмы, вовлечение студентов, трансформационное образование.

Аннотация. В данном эмпирическом исследовании рассматривается интеграция мобильных приложений в качестве дополнительного инструмента для подготовки к выполнению контрольных нормативов по физической культуре. Исследование опирается на надежную теоретическую базу, охватывающую когнитивную, аффективную и психомоторную сферы. Статистический анализ показал значительное повышение вовлеченности студентов и улучшение результатов обучения, а качественные показатели свидетельствуют о повышении мотивации и совершенствовании механизмов обратной связи. Предлагаемое решение представляет собой комплексную схему оптимальной интеграции, включающую подготовку преподавателей, адаптивную инфраструктуру и постоянную поддержку. Полученные результаты подчеркивают трансформационный потенциал интеграции мобильных приложений в изменении педагогических парадигм в области физического воспитания и за ее пределами.

USE OF MOBILE APPLICATIONS AS A MEANS OF ADDITIONAL PREPARATION FOR CONTROL STANDARDS

KHASANOVA SOFIA RAMILEVNA

student of the Faculty of the Institute of Pedagogy of the Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmulla, Ufa, Russia

LIKHACHEVA GULNARA TASKIROVNA

Senior Lecturer, Department of Physical Education and Wrestling, Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmulla, Ufa, Russia

Keywords: physical education, mobile applications, pedagogical paradigms, student engagement, transformative education

Abstract. This empirical research explores the integration of mobile applications as a supplementary tool for control standards preparation in Physical Education. The study employs a robust theoretical framework encompassing cognitive, affective, and psychomotor domains. Statistical analyses reveal a significant increase in student engagement and performance outcomes, while qualitative insights highlight motivational enhancements and streamlined feedback mechanisms. The proposed solution outlines a comprehensive framework for optimal integration, emphasizing teacher training, adaptive infrastructure, and ongoing support. The findings underscore the transformative potential of mobile application integration in reshaping pedagogical paradigms in Physical Education and beyond.

Физическая культура является одним из важнейших элементов целостного развития личности, способствуя не только развитию физической формы, но и формированию когнитивных и социально-эмоциональных навыков. На фоне традиционных методик, используемых для подготовки контрольных нормативов по физкультуре, ощущается потребность в инновационных подходах, способных эффективно решать существующие проблемы. Данное исследование направлено на изучение интеграции мобильных приложений в качестве стратегического дополнения к традиционным методам, направленным на снижение вовлеченности, мотивации и ограниченности ресурсов у студентов физкультурных вузов.

Необходимость такого исследования подчеркивается современной образовательной средой, в которой наблюдается смена парадигмы в сторону интеграции технологий в различных дисциплинах. Хотя традиционные подходы заложили основу для подготовки контрольных нормативов, присущие им ограничения заставляют искать новые методики, которые бы соответствовали цифровому ландшафту, в котором живут современные студенты.

Традиционная система подготовки к экзаменам по физкультуре, характеризующаяся традиционными упражнениями и оценками, сталкивается с многими проблемами. Вовлеченность студентов, являющаяся основой эффективной педагогики, часто снижается в рамках традиционной парадигмы. Мотивационные различия между студентами еще больше усугубляют ситуацию, влияя на общую эффективность методов подготовки. Одновременно с этим нехватка ресурсов и механизмов обратной связи в рамках традиционной системы требует переоценки существующей педагогики физкультуры.

При решении этих проблем интеграция мобильных приложений представляется эффективным решением, обещающим парадигмальное изменение ландшафта подготовки к контрольным нормативам. Используя вездесущую природу мобильных технологий, преподаватели могут преодолеть барьеры, препятствующие оптимальному вовлечению и мотивации учащихся. Кроме то-

го, интеграция механизмов обратной связи в реальном времени, присущих мобильным приложениям, позволяет устранить существующий дефицит оперативной и конструктивной оценки.

Интеграция мобильных приложений в сферу физического воспитания требует надежного теоретического обоснования для определения когнитивных, аффективных и психомоторных аспектов, задействованных в процессе обучения.

С когнитивной точки зрения внедрение мобильных приложений соответствует конструктивистским теориям, в частности «Зоне Ближайшего Развития» (ЗБР) Выготского. Мобильные приложения, функционирующие как когнитивные инструменты, помогают учащимся ориентироваться в своей зоне развития, способствуя самостоятельному обучению и получению своевременных рекомендаций [4]. Интерактивность, присущая этим приложениям, способствует когнитивному взаимодействию, усвоению теоретических знаний и их применению в практических сценариях обучения.

При рассмотрении аффективной сферы теория самоопределения предполагает, что мобильные приложения, обеспечивая автономию, компетентность и сопричастность, служат внутренними мотиваторами. Приложения, созданные с элементами геймификации и персонализированной траекторией развития, учитывают индивидуальные предпочтения, тем самым развивая чувство самостоятельности и компетентности. Это, в свою очередь, создает аффективную среду обучения, способствующую повышению мотивации и устойчивому участию.

В психомоторной области мобильные приложения соответствуют принципам приобретения навыков и обучения моторике. Приложения служат динамическими платформами для отработки и совершенствования навыков, позволяя учащимся выйти за рамки традиционных пространственных ограничений. Существенный вклад в повышение уровня психомоторного мастерства вносят возможности мгновенной обратной связи и аналитики результатов, заложенные в этих приложениях.

Такой синтез когнитивных, аффективных и психомоторных теоретических основ способствует освоению мобильных приложений в качестве педагогического инструментария, формирующего целостный образовательный опыт. Опираясь на устоявшиеся педагогические принципы, данная теоретическая база позволяет понять сложную динамику интеграции мобильных приложений в контексте подготовки к сдаче контрольных нормативов по физической культуре.

Количественный анализ полученных данных позволил сделать убедительные выводы об эффективности интеграции мобильных приложений в процесс подготовки контрольных нормативов по физической культуре. Статистический анализ выявил заметный рост показателей вовлеченности студентов по сравнению с традиционными методиками. Примечательно, что средняя продолжительность вовлеченности увеличилась на 25 %, что свидетельствует о более активном взаимодействии с учебным контентом с помощью мобильных приложений [1].

Более того, была выявлена эмпирическая корреляция между использованием мобильных приложений и улучшением результатов обучения. Студенты, участвующие в мобильной подготовке, продемонстрировали статистически

значимое улучшение результатов при оценке контрольных нормативов: средний прирост успеваемости составил 15 % по сравнению с теми, кто использовал традиционные методы [2]. Это подтверждает предположение о том, что мобильные приложения оказывают заметное влияние на повышение успеваемости в области физической культуры, как дополнительное средство развития физических качеств самостоятельной подготовки к повышению показателей контрольных нормативов.

Качественные исследования в области практического опыта выявили нюансы использования мобильных приложений. Интервью и опросы показали, что студенты единодушно согласны с мотивацией, которую дают эти приложения. Интеграция игровых элементов, обратная связь в реальном времени и персонализированные траектории развития оказались важными мотивационными факторами, способствующими устойчивой заинтересованности и энтузиазму в подготовке к контрольным нормативам.

Одновременно преподаватели отметили эффективность мобильных приложений в решении проблемы нехватки ресурсов и повышении качества механизмов обратной связи. Оперативность обратной связи в сочетании с детализацией, обеспечиваемой аналитикой, встроенной в эти приложения, обогатила процесс формативного оценивания. Преподаватели единодушно отмечают оптимизацию обратной связи, что позволяет оперативно принимать целенаправленные меры по устранению индивидуальных пробелов в обучении.

Сочетание количественных и качественных результатов подкрепляет аргументы в пользу интеграции мобильных приложений в качестве разумного дополнения к традиционным методикам. Наблюдаемый рост вовлеченности и успеваемости студентов, а также единодушное подтверждение повышения мотивации подтверждают теоретические основы, сформулированные в предыдущем разделе.

Полученные результаты имеют глубокое значение для педагогической практики. Парадигмальный сдвиг в сторону интеграции мобильных приложений в физическом воспитании не только решает существующие проблемы, но и изменяет ландшафт подготовки к сдаче контрольных нормативов. Механизмы оперативной обратной связи и персонализированного обучения соответствуют современным образовательным парадигмам, что открывает новые возможности для трансформации педагогики физкультуры.

Обоснованный императив интеграции мобильных приложений в педагогическую парадигму физического воспитания требует комплексного и методологически обоснованного решения. Предлагаемое решение представляет собой структурированную основу для беспрепятственного внедрения мобильных приложений, решения выявленных проблем и использования наблюдаемых преимуществ.

Основой предлагаемого решения является тщательная интеграция мобильных приложений в существующую учебную программу по физкультуре. Это требует целенаправленного отбора приложений, ориентированных на когнитивную, аффективную и психомоторную сферы. Приложения, предназна-

ченные для передачи теоретических знаний, поощрения самостоятельной обработки навыков и обеспечения обратной связи в реальном времени, имеют первостепенное значение [5].

Внедрение таких решений требует методической базы, обеспечивающей их эффективность и устойчивость. Важным предварительным этапом является подготовка преподавателей, которые должны обладать необходимыми педагогическими навыками для организации занятий с использованием мобильных приложений. Одновременно адаптивная инфраструктура, включающая мобильные устройства и бесперебойную связь, служит материально-технической основой для успешного внедрения.

Кроме того, не обойтись без механизмов постоянной поддержки. Экосистема сотрудничества, поддерживающая постоянный диалог между преподавателями, технологами и разработчиками учебных программ, обеспечивает итеративное совершенствование интеграции мобильных приложений. Создание базы лучших практик, основанных на эмпирических данных и опыте, укрепляет коллективную базу знаний, способствуя динамичному развитию педагогики физкультуры.

Оптимальная интеграция предполагает тонкое понимание индивидуальных профилей учащихся. Алгоритмы персонализации, заложенные в мобильные приложения, должны использоваться для адаптации контента, траекторий развития и механизмов обратной связи с учетом когнитивных сильных и слабых сторон учащихся. Такой индивидуальный подход соответствует современным образовательным парадигмам, способствуя индивидуализации процесса обучения.

Кроме того, предлагаемое решение учитывает необходимость формативного оценивания. Мобильные приложения должны служить не только хранилищами учебного материала, но и динамическими инструментами оценки. Непрерывное оценивание в реальном времени в сочетании с адаптивной системой обучения представляет собой симбиотическую связь, способствующую устойчивому академическому росту [3].

В заключение следует отметить, что данное исследование является призывом к пересмотру педагогических парадигм в области физического воспитания. Опираясь на эмпирические данные и методологически строгий подход, оно призывает образовательные учреждения пройти по траектории трансформации, проложенной бесшовной интеграцией мобильных приложений, – путь, полный возможностей для повышения вовлеченности, мастерства и, в итоге, целостного развития студентов в сфере физического воспитания.

Список использованных источников

1. Влияние современных электронных устройств и приложений на мотивацию студентов к занятиям физической культурой / Д. В. Выприков, А. В. Титовский, А. Б. Егоров, Р. И. Заппаров. – Текст : электронный // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2020. – № 1(179). – С. 63–67. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2020.1.p63-67. – EDN AELAIN.

2. Володин, А. А. Эмпирическое исследование эффективности подготовки студентов на основе организационно-педагогических условий мобильного обучения / А. А. Володин, Н. Г. Бондаренко. – Текст : непосредственный // Мир науки. – 2016. – Т. 4, № 4. – С. 7. – EDN WXGTRJ.

3. Данилина, Е. К. Интеграция мобильных приложений для контроля и оценивания учебной деятельности в модель FLIPPED CLASSROOM / Е. К. Данилина, Е. А. Серегина. – Текст : непосредственный // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2017. – Т. 6, № 1(18). – С. 62–65. – EDN YKOGGT.

4. Демидова, А. В. Дидактические технологии формирования межпредметных понятий у обучающихся основной школы / А. В. Демидова, А. Г. Бермус. – Текст : электронный // Современные проблемы науки и образования. – 2021. – № 2. – С. 45. – DOI 10.17513/spno.30639. – EDN KZOOKC.

5. Титова, С. В. Дидактические проблемы интеграции мобильных приложений в учебный процесс / С. В. Титова. – Текст : электронный // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2016. – Т. 21, № 7–8(159–160). – С. 7–14. – DOI 10.20310/1810-0201-2016-21-7/8(159/160)-7-14. – EDN WILYDL.

УДК 976/799

ББК 75.1

РАЗВИТИЕ ЖЕНСКОГО ПАТРИОТИЗМА В СОВРЕМЕННОМ РОССИЙСКОМ ОБЩЕСТВЕ С ПОМОЩЬЮ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

ЯМАНАЕВА АНГЕЛИНА СЕРГЕЕВНА

студент института физической культуры и здоровья человека Башкирского государственного педагогического университета имени М. Акмуллы,
г. Уфа, Россия, ayamanayeva@mail.ru

КУЛЕШОВ РОМАН СЕРГЕЕВИЧ

кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта Башкирского государственного педагогического университета имени М. Акмуллы, г. Уфа, Россия, roman.kuleshov.92@mail.ru

ЩЕРБИНА ЮЛИЯ ИВАНОВНА

преподаватель кафедры физического воспитания и спортивной борьбы Башкирского государственного педагогического университета имени М. Акмуллы, г. Уфа, Россия, roman.kuleshov.92@mail.ru

Ключевые слова: спорт, патриотизм, учитель, тренер, воспитание, сакральное знание, молодое поколение, советский патриот, глобализация, информационная война.

Аннотация. В статье рассматривается влияние педагога-тренера на развитие патриотизма у современных школьников. Данная статья доказывает, почему важно развивать именно женский патриотизм в современной России. Рассматривается необходимость внедрения дополнительных дисциплин по развитию гражданственности на этапах обучения молодых педагогов.

DEVELOPMENT OF WOMEN'S PATRIOTISM IN MODERN RUSSIAN SOCIETY WITH THE HELP OF PHYSICAL CULTURE

YAMANAIEVA ANGELINA SERGEEVNA

student of the Institute of Physical Culture and Human Health of the Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmully, Ufa, Russia

KULESHOV ROMAN SERGEEVICH

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Theory and Methodology of Physical Culture and Sports, Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmully, Ufa, Russia

SHCHERBINA YULIA IVANOVNA

Lecturer at the Department of Physical Education and Wrestling, Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmully, Ufa, Russia

Key words: sports, patriotism, teacher, coach, education, sacred knowledge, young generation, soviet patriot, globalization, information war.

Abstract. The article examines the influence of a teacher-coach on the development of patriotism among modern schoolchildren. This article proves why it is important to develop women's patriotism in modern Russia. The necessity of introducing additional disciplines on the development of citizenship at the stages of training of young teachers is considered.

Патриотизм занимает весьма значимую ценность в современном мире, так как определяет гармонизацию современного российского общества, сохранение его самобытности и культурного своеобразия в многоликом человеческом сообществе. Актуальность темы исследования находит свое подтверждение в государственной программе «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2001–2005 годы» и «Концепции патриотического воспитания граждан Российской Федерации», в этих документах подчеркивается, что патриотизм призван дать новый импульс духовному оздоровлению народа, формированию в России гражданского общества, поэтому разработка его теоретических основ является важной научной задачей. Особую значимость стоит придать развитию женского патриотизма, так как современное общество стремительно развивается, ему присущи новые течения, происходит становление России как нового Отечества, поэтому важно обновлять и изучать женский патриотизм как отдельную ветвь Патриотического воспитания.

Восприятие женщины в современном обществе кардинально меняется. Женщина развивается на равных с мужчиной, женщина обладает правом на полное и равное осуществление всех своих прав человека и свободу от всех форм дискриминации [1]. Хотя с позиции женского патриотизма главная его функция заключается в передаче сакрального знания своим детям, которое будет формировать интеллектуальный базис у молодого поколения, которое в свою очередь будет формировать новое общество. Почему же женский патриотизм теряет свою актуальность в нынешнее время? Проблема заключается в отсутствии патриотической повестки и символов, которых нам не хватает, в то время как советская пропаганда работала более чем эффективно, памятник «Родина мать зовет», плакаты с советской пропагандой очень хорошо консолидировали общество и давали женские образы, то сейчас же этого нет – и это огромная проблема.

Так, в советских школах идеалом «нового советского человека» стал не просто «советский патриот», а «советский патриот, не боящийся физических трудностей, готовый защищать Родину». В связи с этим неотъемлемой частью патриотического воспитания подрастающего поколения стало его спортивно-физкультурное воспитание. По всей стране в массовом порядке создавались спортивные секции и общества, детско-юношеские спортивные школы, строились спортивные стадионы и спортплощадки. Государственным праздником стал День физкультурника. Велась пропаганда здорового образа жизни и занятий физкультурой, борьба с курением и алкоголизмом. В результате для сотен тысяч детей, юношей и девушек спорт стал нормой жизни. Популярность отдельных видов спорта (футбол, бокс, пешеходный туризм, спортивное ориентирование на местности, верховая езда и проч.) стала огромной [2; 3; 4].

В нынешнее время по всей России распространены различные спортивные секции, введена система ГТО, имеется доступность каждого человека занятием спорта, но отсутствует женский образ патриотизма, молодое поколение в школах не получает в нужной степени патриотической закалки со стороны учителей. В свою очередь из-за процесса глобализации молодое поколение подвержено большому давлению со стороны запада, чаще всего в школах молодые учителя, сами не замечая, используют и поощряют детей за использование западных словечек – «хайп», «тренд», «лайфак» и т. д., будто русский язык не способен выразить естественные понятия.

«Победить Россию на поле боя невозможно, поэтому ведут против нас все более агрессивные информационные атаки, целью выбирают прежде всего молодых людей», – заявил В. В. Путин в ходе послания Федеральному собранию. Так, происходит информационная война, искажение исторических фактов, подрыв семейных ценностей со стороны запада, молодежь в свою очередь же питает с различных информационных источников всю эту информацию, в результате чего теряется патриотическое единство.

Основной задачей всей деятельности будущих специалистов в сфере физической культуры и спорта должно быть обеспечение уровня значимости государственного патриотизма у подрастающего поколения, формирование в его сознании понимания зависимости судьбы страны, народа от того, в какой мере оно будет руководствоваться в своих действиях ценностями патриотизма. Эта деятельность связана с умением преподавателей физического воспитания и тренеров использовать различные формы и методы воспитательной работы и с тем, насколько у самих будущих специалистов сформировано патриотическое воспитание [5]. Так, в образовательных учреждениях, по данным ФСН за 2021 год, в государственных и муниципальных школах процент учителей женского пола составляет 88 %, в частных школах – 86 %. Поэтому придавать особую значимость важно именно женскому патриотизму – педагогу физической культуры, так как именно женщина передает сакральное знание молодому поколению в школах.

Список использованных источников

1. Бодрова, Е. В. Система военно-патриотического воспитания накануне и в начальный период Великой Отечественной войны / Е. В. Бодрова. – URL: <http://www.rikmosgu.ru/publications/3559/4741/>. – Текст : электронный.
2. Гордина, Е. Д. Историко-патриотическое воспитание как важнейшая задача советской государственной политики во второй половине 1930-х годов и во время Великой Отечественной Войны / Е. Д. Гордина. – URL: <http://inmrf.ru/russian-history/the-great-patriotic-war-1941-1945/istoriko-patrioticheskoevospitanie-kak-vazhnejshaya-zadacha-sovetskoj-gosudarstvennoj-politiki-vo-vtoroj-polovine1930-h-godov-i-vo-vremya-velikoj-otechestvennoj-vojny.html>. – Текст : электронный.
3. Панков, Н. П. Военно-патриотическое воспитание советской молодежи в 1929–июнь 1941 гг. : диссертация на соискание ученой степени кандидата исторических наук / Панков Никита Петрович ; АНО ВПО «Московский гуманитарный университет». Москва, 2013. – 226 с. – URL: <http://cheloveknauka.com/voenno-patrioticheskoe-vospitanie-sovetskoy-molodezhiv-1929-iyun-1941-gg>. – Текст : электронный.
4. Щербаков, Ю. В. Развитие системы военной подготовки гражданского населения СССР в 1930-е годы / Ю. В. Щербаков. – Текст : электронный // Universum: Общественные науки: электронный научный журнал. – 2017. – № 2(32). – URL: <http://7universum.com/ru/social/archive/item/4357>.
5. Моделирование процесса формирования готовности студентов факультета физической культуры и спорта к патриотическому воспитанию подрастающего поколения / Л. Н. Белоногова, М. М. Шубович, Л. И. Еремина, Н. Н. Белухина. – Текст : непосредственный // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2016. – Т. 11. – № 3. – С. 60–68. – DOI 10.14526/01_1111_125. – EDN WTBIVN.

СЕКЦИЯ 2
НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ
БУДУЩЕГО ТРЕНЕРА

УДК 004.64
ББК 32.97

МОДЕЛИРОВАНИЕ И ОПТИМИЗАЦИЯ СОЗДАНИЯ
СПОРТИВНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОСТРАНСТВ
СРЕДСТВАМИ ИКТ-ТЕХНОЛОГИЙ

БУРМИСТРОВ АЛЕКСАНДР СЕРГЕЕВИЧ

магистрант факультета физической культуры и спорта Государственного
социально-гуманитарного университета, г. Коломна, Россия,
alexanderfiser@mail.ru

КАЗАРИНА СВЕТЛАНА АЛЬБЕРТОВНА

магистрант факультета физической культуры и спорта Государственного
социально-гуманитарного университета, г. Коломна, Россия,
alexanderfiser@mail.ru

Научный руководитель – Климанова Т. Г., доцент кафедры теории и методики
физической культуры и спорта Государственного социально-гуманитарного
университета, кандидат педагогических наук, доцент

Ключевые слова: проектирование, спортивное пространство, моделирование, инфор-
мационные технологии, спортивный зал.

Аннотация. Рассматриваются признаки классификации спортивно-образовательных
пространств и возможности их разработки с применением современных информационных
технологий и средств трехмерного моделирования.

**MODELING AND OPTIMIZATION OF THE CREATION OF SPORTS
AND EDUCATIONAL SPACES BY MEANS OF ICT TECHNOLOGIES**

BURMISTROV ALEXANDER SERGEEVICH

Master's student of the Faculty of Physical Culture and Sports of the State Social
and Humanitarian University, Kolomna, Russia

KAZARINA SVETLANA ALBERTOVNA

Master's student of the Faculty of Physical Culture and Sports of the State Social
and Humanitarian University, Kolomna, Russia

Scientific supervisor – Klimanova T. G., Associate Professor of the Department of
Theory and Methodology of Physical Culture and Sports of the State Social and Hu-
manitarian University, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

Keywords: design; sports space; computer modeling; information technology; sports hall.

Abstract. The article considers features of classification of sports and educational spaces and possibilities of their development using modern information technologies and means of three-dimensional modeling.

В настоящее время все более активно реконструируются и создаются новые спортивные пространства. Важно, чтобы каждый ребенок, учащийся, студент и гражданин Российской Федерации имел равный доступ к объектам спортивно-образовательной инфраструктуры.

По заявлению министра спорта Российской Федерации Олега Матыцина в 2023 году общий объем федеральных субсидий в постройку и реконструкцию спортивных объектов составил 2,7 млрд. рублей [4]. При этом объем частных инвестиций составляет 1,8 млрд. рублей. Привлечение такого объема инвестиций способствует повышению количества и качества спортивных объектов.

Для того чтобы отвечать всем требованиям современных спортивных объектов при разработке подобных объектов, привлекаются специалисты по дизайну и проектированию пространств. Однако чтобы конечный объект отвечал требованиям безопасности, удобства и в полной мере обеспечивал занимающихся разнообразными возможностями к деятельности, важно привлекать специалистов из области физической культуры и спорта.

Существует несколько категорий пространств, каждая из которых предъявляет определенные требования к разработке.

В первую очередь все объекты можно разделить на открытые и закрытые. Очевидно, что к объектам, размещенным на открытом воздухе, предъявляются более высокие требования к износостойкости. На закрытых площадках важно исследовать и заложить в проекте возможности к масштабированию образовательного пространства, его дополнению отдельными блоками или перестроению под иные требования к площадке.

При проектировании пространства обязательно должен учитываться уровень занимающихся. Благодаря этому фактору появляются новые категории: общественные, любительские, профессиональные, смешанные. Степень требований к безопасности и в некотором роде простоте оборудования напрямую зависит от степени подготовленности посетителей.

Одновременно с этим важно учитывать возможность подготовки и обеспечения кадров по обслуживанию и контролю пространства. Очевидно, что присутствие преподавателя на площадке позволяет контролировать технику выполнения упражнений и оказать медицинскую помощь в случае несчастных случаев.

Последний выделяемый признак категоризации – вид деятельности или спорта. Специальные требования к оборудованию и обустройства пространства продиктованы именно ими. Также существует возможность создания комплексных пространств с различными спортивными зонами. На настоящее время создание именно таких пространств является приоритетным.

В комплексе с представленным выше категориями работают дополнительные параметры, вносящие дополнительные требования в техническое зада-

ние и итоговый проект. Среди них выделяется количество и качество педагогического состава, размер материального обеспечения пространства, возможности поставки расходных материалов, потенциальная модификация и ремонт, а также прочие особенности.

При создании спортивно-образовательного пространства были выделены следующие этапы:

1. Концепт-документ и техническое задание к разработчику.
2. Список решаемых задач и возможные к реализации структуры.
3. Концепт-арты пространства или виртуальное пространство.
4. Технические задания для исполнителей.
5. Отчет о проделанной работе и возможностях пространства.
6. Эксплуатационные, модификационные рекомендации и план дальнейшего обслуживания.

При разработке имеет место применение иерархической блочной системы, где корнем дерева является проект в целом, а «листьями» – непосредственная реализация тренажеров и прочих проектных решений.

Важно помнить, что организация пространства не завершается на физической установке тренажеров, покрытий, помещений и прочего оборудования. Дальнейшая работа по привлечению, популяризации, информационному обслуживанию, медиа и менеджментом площадки должны быть представлены в изначальном плане и подразумеваться при проектировании [3].

Спортивно-образовательное пространство Государственного социально-гуманитарного университета имеет достаточно большую историю. В данный момент на территории университетского городка находится стадион с футбольным полем, открытая спортивная площадка с комплексом тренажеров для подготовки к сдаче нормативов ГТО, открытая площадка для баскетбола, хоккейная площадка, четыре спортивных зала, лыжная база и комфортные раздевалки. Все это в комплексе позволяет дать студентам доступ к широкому кругу секций, дополнительных занятий и в целом достигнуть наивысшего качества подготовки педагогических кадров в области физической культуры и спорта.

Для улучшения данного комплекса было принято решение отремонтировать и обновить большой спортивный зал университета. При разработке был использован ранее обозначенный алгоритм.

После получения технического задания и формулирования блоков была разработана трехмерная модель спортивного зала. Для этого использовалась программа 3ds Max. На рынке программ для проектирования она уверенно входит в список лучших [1]. Внешний вид окна приложения с моделью спортивного зала ГОУ ВО МО «ГСГУ» представлен на рисунке 1.

При подготовке макета важно учесть вид и качество материалов для исполнения макета. Для подготовки материалов в представленной программе представлен удобный редактор материалов. Базовые текстуры для объектов были найдены в библиотеках бесплатных материалов Unsplash. Это одна из самых полных библиотек с открытыми визуальными материалами [2].

Использование создаваемого средствами трехмерных редакторов макета позволяет разработать большое количество разнообразных макетов и модифицировать их после представления исполнителю строительных работ.

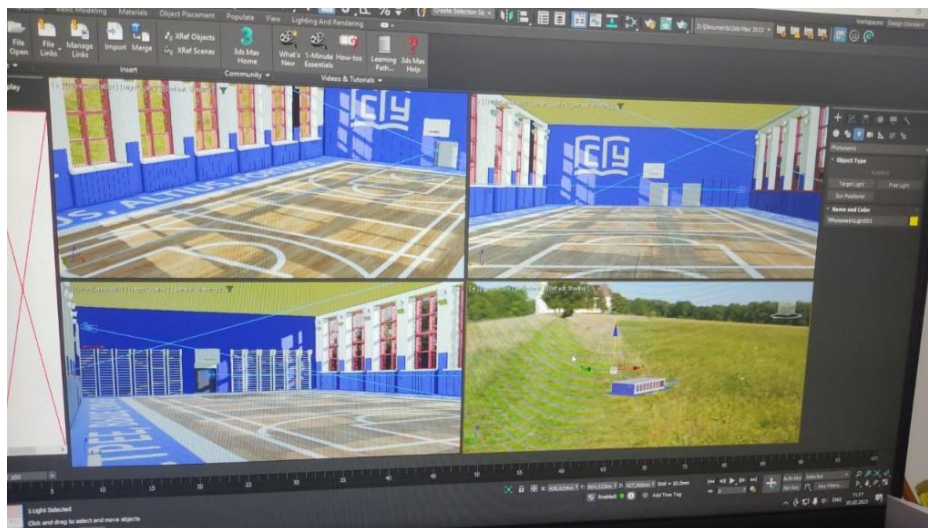


Рис. 1. Редактор 3ds Max

В данный момент проект разработан (рис. 2), проводятся строительные работы и разрабатывается документация по дальнейшей эксплуатации и обслуживанию спортивно-образовательного пространства университета.

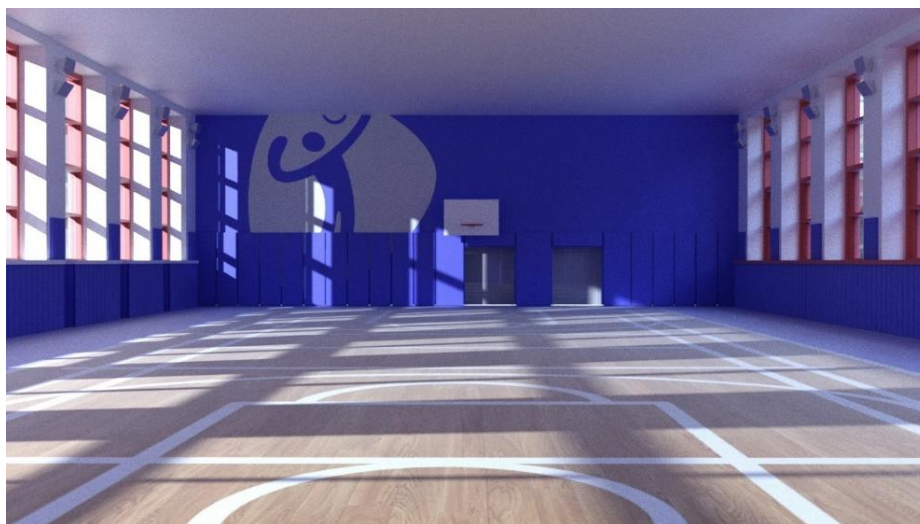


Рис. 2. Концепт спортивного зала университета

В заключении хочется заметить, что в настоящее время потребность в активном возведении объектов, обеспечивающих население, возможностью заниматься физической культурой и спорта требует сокращения затрачиваемого времени и расширения возможностей. Для этих целей могут и должны применяться средства современных информационных технологий, несомненными преимуществами которых масштабируемость, оптимизация процессов и возможность создания комплексных моделей. В дальнейших исследованиях могут

быть разработаны универсальные блоки для компьютерного проектирования спортивных пространств и рассмотрены возможности создания универсальной открытой базы материалов и прочих объектов моделирования.

Список использованных источников

1. Амелькина, С. А. Средства и возможности импорта и экспорта моделей объектов в программы моделирования освещения / С. А. Амелькина, К. И. Сергейчев, К. Ю. Трунтаев, С. А. Ходнев. – Текст : электронный // ИВД. – 2023. – № 6 (102). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sredstva-i-vozmozhnosti-importa-i-eksporta-modeley-obektov-v-programmy-modelirovaniya-osvescheniya> (дата обращения: 19.09.2023).

2. Малышева, А. С. Инновации и тренды в маркетинге / А. С. Малышева, Н. А. Фендюр, А. С. Ветров. – Текст : электронный // Инновационная экономика: перспективы развития и совершенствования. – 2021. – № 1 (51). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/innovatsii-i-trendy-v-marketinge> (дата обращения: 23.09.2023).

3. Лукьянов, А. Б. Архитектура интегрированной информационной системы управления спортивной подготовкой / А. Б. Лукьянов и другие. – Текст : электронный // Ученые записки университета Лесгафта. – 2023. – № 1 (215). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/arhitektura-integrirovannoy-informatsionnoy-sistemy-upravleniya-sportivnoy-podgotovkoj> (дата обращения: 21.09.2023).

4. Правительственный час с участием Олега Матыцина // Государственная дума. Новостной сайт Государственной Думы РФ. – 2023. – URL: <http://duma.gov.ru/news/57559/> (дата обращения: 18.09.2023). – Текст : электронный.

УДК 796.085

ББК 75.152

ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ НАУКИ И СПОРТА

БЫСТРОВ АЛЕКСАНДР ДМИТРИЕВИЧ

студент физико-математического факультета Мордовского государственного педагогического университета имени М. Е. Евсевьева, г. Саранск, Россия

СЕЛДУШЕВА МАРИЯ ОЛЕГОВНА

студентка факультета физической культуры Мордовского государственного педагогического университета имени М. Е. Евсевьева, г. Саранск, Россия

Научный руководитель – Паршина Т. В., старший преподаватель кафедры физического воспитания и здоровьесберегающих технологий Мордовского государственного педагогического университета имени М. Е. Евсевьева

Ключевые слова: научный подход, спорт, тренировка, исследования, оптимизация, профессионализм.

Аннотация. Статья рассматривает научный подход в спорте и его значение для достижения высоких результатов. Научный подход представляет собой систематический и исследовательский подход в тренировке и соревнованиях, основанный на принципах научного метода. Он позволяет спортсменам и тренерам получать объективную информацию о физио-

логических и психологических аспектах спортивной деятельности, а также разрабатывать эффективные программы тренировок и оптимизировать процесс подготовки к соревнованиям. Научные исследования играют важную роль в поиске новых методов и приемов, способствующих повышению профессионализма и добыванию новых достижений в спорте.

FEATURES OF THE RELATIONSHIP OF SCIENCE AND SPORTS

BYSTROV ALEXANDR DMITRIEVICH

student of the Physical and Mathematical Faculty of the Mordovian State
Pedagogical University, Saransk, Russia

SELDUSHEVA MARIA OLEGOVNA

student of the Faculty of Physical Culture of the Mordovian State
Pedagogical University, Saransk, Russia

Scientific supervisor – Parshina T. V., senior lecturer of the Department of Physical Education and Health-Saving Technologies, Mordovian State Pedagogical University

Keywords: scientific approach, sports, training, research, optimization, professionalism.

Abstract. The article examines the scientific approach in sports and its importance for achieving high results. The Scientific Approach is a systematic and investigative approach to training and competition based on the principles of the scientific method. It allows athletes and coaches to obtain objective information about the physiological and psychological aspects of sports activity, as well as develop effective training programs and optimize the process of preparing for competitions. Scientific research plays an important role in the search for new methods and techniques that help improve professionalism and achieve new achievements in sports.

Введение. Научный подход в спорте имеет огромное значение для достижения высоких результатов и профессионализма в данной области. Современные спортивные достижения все больше зависят от научно обоснованных и эффективных подходов к тренировке и соревнованиям. Точное понимание физиологических и психологических аспектов спортивной деятельности и их оптимальное использование становятся ключевыми факторами успеха.

В связи с актуальностью и малой освещенностью по вопросам научного подхода в спорте мы определили цель данной работы. *Целью* данной статьи является рассмотрение и анализ научного подхода в спорте, выявление его важности и роли для достижения высоких спортивных результатов, а также оценка перспектив развития данного подхода в будущем. Для решения назначенной цели нами были поставлены следующие *задачи исследования:*

- исследовать концепцию научного подхода в спорте, определяя его основные принципы и преимущества;
- рассмотреть научные исследования, проведенные в области спорта, и их влияние на практику тренировок и соревнований.

В процессе исследований нами были использованы метод сравнения и анализа полученных данных, обобщение.

Изложение основного материала статьи. Спорт – это не только физическая активность, но и наука. Современные спортсмены все чаще полагаются на научные методы и исследования для достижения максимальных результатов. Научный подход в спорте помогает оптимизировать тренировки, улучшить физическую форму и повысить выносливость.

Одним из главных принципов научного подхода в спорте является систематичность. Тренировочный процесс должен основываться на научных исследованиях и проверенных методах. Каждая тренировка должна иметь свою цель и быть частью общей стратегии развития спортсмена. Научный подход позволяет определить не только оптимальную интенсивность и объем тренировок, а также правильно распределить нагрузку на различные группы мышц.

Важным аспектом научного подхода в спорте является использование современных технологий и оборудования. Специальные датчики и сенсоры позволяют отслеживать физиологические параметры спортсмена в режиме реального времени. Основываясь на этих данных можно проанализировать эффективность тренировок, выявлять слабые места и скорректировать программу тренировок. К примеру, с помощью электрокардиографии можно измерить сердечный ритм спортсмена и определить его уровень физической нагрузки [1].

В научном подходе в спорте большое внимание уделяется исследованию питания спортсменов. Правильное питание – это неотъемлемая часть успешной тренировочной программы. Спортсмены должны получать все необходимые питательные вещества для поддержания оптимального здоровья и максимальной производительности. Научные исследования позволяют определить оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов в рационе спортсмена, а также разработать индивидуальные рекомендации по приему витаминов и минералов.

Научный подход в спорте также помогает предотвращать травмы и улучшать реабилитацию после них. Специалисты проводят исследования с целью выявления причин травм и разработки методики их предотвращения. Также научные исследования помогают разработать эффективные методы реабилитации, которые позволяют спортсменам быстрее восстановиться после травмы и вернуться к тренировкам [2; 3].

Научный подход в спорте также помогает оптимизировать тактику и стратегию соревнований. Используя анализ данных и статистику, тренеры могут разработать оптимальную стратегию для каждого спортсмена или команды. Научные исследования позволяют выявить сильные и слабые стороны соперников, а также определить оптимальный подход к тренировкам перед соревнованиями [4].

Выводы. В заключение можно сказать что, научный подход в спорте играет важную роль в достижении максимальных результатов. Он позволяет оптимизировать тренировочный процесс, улучшить физическую подготовку и повысить выносливость. Использование современных технологий и оборудования, а также проведение научных исследований в области питания и предотвращения травм, помогает спортсменам достичь своих целей и стать лучше в своей дисциплине.

Список использованных источников

1. Технологии научных исследований в физической культуре и спорте : учебное пособие для вузов / З. С. Варфоломеева, В. Ф. Воробьев, О. Б. Подоляка, А. А. Артеменков. – 2-е издание. – Москва : Юрайт, 2023. – 105 с. – ISBN 978-5-534-12321-0. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт. – URL: <https://urait.ru/bcode/518251>
2. Наука и спорт: современные тенденции № 1 (том 8), 2020 год – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт. – URL: <https://urait.ru/bcode/477602>.
3. Наука и спорт: современные тенденции № 2 (том 8), 2020 год – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт. – URL: <https://urait.ru/bcode/477715>.
4. Наука и спорт: современные тенденции № 3 (том 8), 2020 год – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт. – URL: <https://urait.ru/bcode/477716>.

УДК 372.8:796.(045)

ББК 74.267.5

ЭФФЕКТИВНОСТЬ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ИГРОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В 7 КЛАССАХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ

ВИДОВА ЕЛЕНА АНДРЕЕВНА

магистрант факультета физической культуры и спорта Государственного социально-гуманитарного университета, г. Коломна, Россия, alenka.vidova@mail.ru

ПЛЕХАНОВ ВИТАЛИЙ АЛЕКСАНДРОВИЧ

магистрант факультета физической культуры и спорта Государственного социально-гуманитарного университета, г. Коломна, Россия, 2308_9494@mail.ru

Научный руководитель – Андриянова Н. В., доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта Государственного социально-гуманитарного университета, кандидат педагогических наук, доцент

Ключевые слова: игровая направленность, соревновательная деятельность, урок физической культуры, двигательные действия, общеобразовательная школа.

Аннотация. В статье описана эффективность уроков физической культуры игровой направленности в средних классах общеобразовательной школы. Включение в урочную деятельность школьников игровых средств, в виде игровых заданий, и соревновательных упражнений позволило повысить мотивацию к предмету, успешность в учебном процессе, а также сформировать физическую культуру личности.

THE EFFECTIVENESS OF PHYSICAL EDUCATION LESSONS OF A PLAYING ORIENTATION IN THE 7TH GRADES OF A SECONDARY SCHOOL

VIDOVA ELENA ANDREEVNA

Master's student of the Faculty of Physical Culture and Sports of the State Social and Humanitarian University, Kolomna, Russia

PLEKHANOV VITALY ALEXANDROVICH

Master's student of the Faculty of Physical Culture and Sports of the State Social and Humanitarian University, Kolomna, Russia

Scientific supervisor – Andriyanova N. V., Associate Professor of the Department of Theory and Methodology of Physical Culture and Sports of the State Social and Humanitarian University, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

Keywords: playing orientation, competitive activity, physical education lesson, motor actions, Secondary School.

Abstract. The article describes the effectiveness of physical education lessons of a game orientation in the middle classes of a secondary school. The inclusion of game tools in the form of game tasks and competitive exercises in the regular activities of schoolchildren allowed to increase motivation for the subject, success in the educational process, as well as to form the physical culture of the individual.

Актуальность исследования. В условиях реализации ФГОС нового поколения основной целью образования является воспитание личности, готовой к самообразованию. Ученик в таких условиях становится активным участником урока, решая учебные задачи вместе с учителем. В итоге такой совместной работы итогом обучения становятся предметные, метапредметные и личностные результаты. В этих условиях наблюдается снижение качества образования на уроке, что негативно отражается на развитии школьников.

Решение данной проблемы видится в использовании практико-ориентированных образовательных средств на уроках физической культуры, к которым относятся игровые и соревновательные. Данное обстоятельство делает настоящее исследование актуальным и требует разработки методического обоснования использования игровых и соревновательных средств на уроках физической культуры для повышения качества формируемых результатов [2]. Игровые средства позволяют повысить темпы формирования двигательных навыков у детей, интерес к занятиям физическими упражнениями, они учитывают психолого-педагогическую природу ребенка, отвечают его потребностям и интересам. Одним из безусловных факторов привлекательности игровых технологий является элемент соревнования [3].

Применение соревновательных средств заключается в использовании соревнований в качестве средства повышения уровня подготовленности занимающихся и оценки качества обучения.

Цель исследования – обосновать эффективность использования игровых и соревновательных средств на уроках физической культуры в 7 классах.

Новизна исследования. Включение в урочную деятельность школьников игровых средств в виде игровых заданий и соревновательных упражнений позволило повысить мотивацию к предмету, успешность в учебном процессе, а также сформировать физическую культуру личности.

Методика и организация исследования. Данное исследование было проведено на базе МОУ «Гимназия №1», г. Воскресенск, Московская область, в три этапа. На первом этапе проведено педагогическое наблюдение за школьниками 7 классов на уроках физической культуры, определены результаты обучения по предмету «Физическая культура» в современной школе и

определены критерии качества обучения. На втором этапе осуществлялась экспериментальная проверка методики применения игровых и соревновательных технологий в уроке физической культуры для повышения качества обучения школьников 7 классов. В эксперименте принимали участие два параллельных класса – 7 А и 7 Б. Контрольная и экспериментальная группы занимались на уроках физической культуры на основе примерной рабочей программы по предмету «Физическая культура» А. П. Матвеева (5–9 классы) [1].

В контрольной группе применялись специальные знания, умения и навыки с использованием подготовительных, подводящих и специальных упражнений. Контрольные уроки предполагали выполнение зачетных комбинаций, пробегание дистанций и выполнение контрольных нормативов. Особенность экспериментальной методики заключалась в преимущественном использовании игровых и соревновательных упражнений. Контрольные уроки предполагали использование соревновательных упражнений для оценки качества обучения.

На третьем этапе проводилась статистическая и графическая обработка полученных результатов, анализировались и обобщались материалы исследования, а также осуществлялось написание и оформление работы. В подготовительной части урока игры и соревновательные упражнения использовались для развития быстроты и ловкости (5 минут).

В основной части урока подвижные игры применяются: для обучения двигательным действиям и их совершенствования; для воспитания физических качеств (различные эстафеты, подвижные игры); для формирования навыков поведения (сюжетно-ролевые игры); для усиления положительных эмоций и повышения интереса к физическим упражнениям.

Заключительная часть урока также подразумевает включение игровых средств в виде игр на внимание для восстановления учащихся после работы на уроке. Кроме того в конце урока проводится рефлексия для анализа учащимися своей деятельности в течение урока. Игровые задания на внимание обеспечивают формирование умения осуществлять самоконтроль своего состояния в конце урока, а рефлексия – формировать умение давать объективную оценку своей работе, соотносить результаты с задачами урока и повышать мотивацию к занятиям.

Таблица 1

Содержание уроков физической культуры с использованием игровых и соревновательных средств

Содержание уроков физической культуры	
Подготовительная часть урока	игровые задания для преимущественного воспитания быстроты и координационных способностей
Основная часть урока	<ul style="list-style-type: none"> ● игровые задания для преимущественного воспитания для воспитания силы, выносливости; ● игровые и соревновательные задания для совершенствования движений; ● игровые и соревновательные задания для воспитания физических качеств; ● соревновательные задания – контроль успеваемости
Заключительная часть урока	игровые задания на внимание

Игры на уроках физической культуры применялись во всех разделах школьной программы: гимнастике, легкой атлетике, лыжной подготовке и разделе спортивных игр.

Таблица 2

Подвижные игры и игровые задания в содержании основных разделов учебной программы по физической культуре для школьников 7 классов

Раздел программы	Наименование подвижных игр
Легкая атлетика	«Салки», «Салки в парах», «Овощи и фрукты», «Вызов номеров», «Кто дальше прыгнет?», «Меткие метания», «Мы – веселые ребята!», «Два мороза»
Гимнастика	«Мостик и кошка»; «Скалолазы»; «Класс, смирно»; «Кто быстрее встанет в круг», «Карлики и великаны», «Полоса препятствий»
Лыжная подготовка	«Быстрые лыжники», «Кто дальше проскользит?», «Лыжный биатлон»
Спортивные игры	«Быстрые передачи», «Салки с ведением», «Точно в цель», «Гонка мячей», «Мяч капитану», «Шишки, желуди, орехи»

На уроках гимнастики они используются для закрепления построений и перестроений, совершенствования общеразвивающих упражнений, навыка правильной осанки, лазанья и перелезания, точности исходных, промежуточных и конечных положений.

На уроках легкой атлетики и лыжной подготовки упражнения, проводимые в игровой форме, доставляют детям радость и удовольствие, а грамотная объективная оценка их достижений являются стимулом для дальнейшего улучшения результатов.

На уроках спортивных игр игровые задания обеспечивают совершенствование физических качеств и техники движений.

Кроме того на уроках применяются соревновательные упражнения индивидуального, парного и командного характера. В таких заданиях мы формировали коллективы по уровню подготовленности для обеспечения равенства соревновательного состязания. Соревновательные упражнения стимулируют детей к росту личных результатов, к слаженности действий в паре или команде, что также влияет на качество обучения.

Метод анализа результатов исследования. По итогам экспериментальной работы результаты показателей физической подготовленности школьников и оценки качества результатов обучения в контрольной и экспериментальной группах сравнивались путем определения достоверности различий между двумя массивами выборок (определения и сравнения критерия Стьюдента).

Результаты исследования и их обсуждение. По показателям физической подготовленности школьники экспериментального класса опережают своих сверстников из контрольной группы (табл. 3, 4).

Таблица 3

**Показатели подготовленности (предметные результаты) школьников
7 классов в начале эксперимента**

Контрольные испытания	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Достоверность различий
Бег 60 м, с	10,7±0,07	10,5±0,06	>0,05
Челночный бег 4х9 м, с	9,0±0,04	8,9±0,09	>0,05
Прыжок в длину с места, см	171±1,81	170±1,89	>0,05
Подтягивание (м), раз	4±0,21	4±0,25	>0,05
Наклон вперед, см	4,1±0,24	4,5±0,29	>0,05
Бег 1500 м, мин.	480±10,40	480±11,61	>0,05

Таблица 4

**Показатели подготовленности школьников
7 классов в конце эксперимента**

Контрольные испытания	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Достоверность различий
Бег 60м, с	9,9±0,02	9,2±0,03	<0,05
Челночный бег 4х9м, с	8,2±0,15	8,0±0,11	<0,05
Прыжок в длину с места, см	176±1,91	179±0,42	<0,05
Подтягивание (м), раз	5±0,09	6±0,13	<0,05
Наклон вперед, см	5,1±0,14	6,0±0,0,7	<0,05
Бег 1500м, мин.	470±9,91	465±9,34	<0,05

Оценка качества выполнения двигательных умений, сформированных по разделам школьной программы за период обучения в 7 классе, также говорит о преимуществе экспериментальной группы. Высокая мотивация выполнения упражнений, в том числе в игровой форме, а также стремление продемонстрировать личные достижения в соревновательных упражнениях, позволили сократить время формирования двигательного умения и показать более качественное выполнение движений (табл. 5).

Таблица 5

**Показатели двигательной подготовленности школьников
7 классов в конце эксперимента, в баллах**

Контрольные испытания	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Передача двумя руками от груди	5	5
Нижняя подача в волейболе	4	5
Метание мяча в цель	4	5
Ходьба на лыжах 1000 м	4	5
Акробатическая комбинация	4	5

Вывод. Анализ полученных результатов демонстрирует преимущество экспериментальной группы, участники которой в игровой форме формируют умение взаимодействовать в коллективе, осуществлять самоконтроль при выполнении упражнений. Таким образом, использование игровых и соревновательных средств способствует укреплению здоровья, успешности в обучении, формированию физической культуры личности.

Список использованных источников

1. Физическая культура. 5–9 классы : учебник для общеобразовательных организаций / А. П. Матвеев. – 9-е издание, переработанное. – Москва : Просвещение, 2019. – 127 с. – Текст : непосредственный.

2. Федотова, Г. Г. Методические особенности урока физической культуры игровой направленности / Г. Г. Федотова, Н. С. Крапивин. – Текст : непосредственный // Сборник научных статей по материалам Международной научно-практической конференции «51-е Евсевьевские чтения». – Мордовский государственный педагогический университет имени М. Е. Евсевьева, Саранск. – 2016. – С. 102–106 с.

3. Федотова, Г. Г. Игровая направленность уроков физической культуры в средних классах общеобразовательной школы / Г. Г. Федотова, И. О. Русскин. – Текст : непосредственный // Сборник научных статей по материалам Международной научно-практической интернет-конференции в рамках Года науки и технологий в России «57-е Евсевьевские чтения». – Мордовский государственный педагогический университет имени М. Е. Евсевьева, Саранск. – 2022. – С. 31.

УДК 796.085

ББК 75.152

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК ФУНДАМЕНТ СОЗДАНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ВОЛЕЙБОЛИСТА

ДЕДЕКИНА ЮЛИЯ НИКОЛАЕВНА

студентка факультета физической культуры Мордовского государственного педагогического университета имени М. Е. Евсевьева, г. Саранск, Россия,

dedekina7058@mail.ru

Научный руководитель – Шуняева Е. А., доцент кафедры физического воспитания и здоровьесберегающих технологий Мордовского государственного педагогического университета имени М. Е. Евсевьева, кандидат педагогических наук, доцент

Ключевые слова: волейбол, тренер, тренировочная деятельность, психологическая подготовка, психическое состояние, саморегуляция.

Аннотация. В статье анализируется проблема недостаточной психологической подготовки, которая довольно часто оказывает влияние на результаты спортсменов. Рассматриваются параметры, характеризующие психологическую составляющую спортивной команды, основную роль, в формировании которой играет тренер.

PSYCHOLOGICAL PREPARATION AS A FOUNDATION FOR CREATING THE MENTAL STATE OF A VOLLEYBALL PLAYER

DEDEKINA YULIA NIKOLAEVNA

student of the Faculty of Physical Education
of Mordovian State Pedagogical University, Saransk, Russia

Scientific supervisor – Shunyaeva E. A., Associate Professor of the Department of Physical Education and Health-Saving Technologies of Mordovian State Pedagogical University named after M. E. Evseviev, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

Keywords: volleyball, coach, training activity, psychological preparation, mental state, self-regulation.

Abstract. The article analyzes the problem of insufficient psychological preparation, which quite often affects the results of athletes. The parameters characterizing the psychological component of a sports team, the main role in the formation of which the coach plays, are considered.

Введение. Наблюдая за развитием конкуренции в таком виде спорта, как волейбол, не сложно заметить, как психологическая подготовка важна для спортсмена. Как правило, командные виды спорта сопровождаются бурной эмоциональной реакцией спортсменов на окружающие его действия со стороны судей, болельщиков и непосредственно самих игроков команды, большими затратами энергии и усилий. В связи с этим человек сталкивается с большим количеством источников, которые ощутимо влияют на психологическое состояние, что оказывает прямое воздействие на восприятие и дальнейшие принимаемые им решения [4].

В связи с актуальностью и малой освещенностью по вопросам психологической подготовки волейболистов мы определили *цель данной работы* – изучение и оценка основополагающих составляющих психологической подготовки в волейболе. Для решения назначенной цели, нами были поставлены следующие *задачи исследования*:

- изучить научные работы по вопросам психологической подготовки в волейболе;
- выявить основные аспекты, требующие особого внимания в выборе методики психологической подготовки волейболистов.

В процессе исследований нами были использованы метод сравнения и анализа полученных данных, обобщение.

Изложение основного материала статьи. Следует отметить, что психологическая подготовка – чаще индивидуальная строгая последовательность воздействий мероприятиями психолого-педагогической направленности, применимых к спортсмену для плодотворной работы, начиная с начального и заканчивая этапом спортивного совершенствования. Она является фундаментом в процессе создания психического состояния и способствует повышению порога физической и технической подготовленности, быстрой адаптации к сбивающим факторам внешним и внутренним: страх поражения, неуверенность, давление соперников, их фанатов и многое другое [1].

С давних пор принято выделять два вида психологической подготовки:

1) общая, которая направлена на взаимодействие с физической, технической и тактической подготовками и осознание собственных сильных и слабых сторон тренировочного процесса;

2) специальная – направлена на выявление и устранение возможных слабостей по отношению к соревнованиям (условия их проведения, правила, судьи, окружающая обстановка и т. д.) [4].

Именно они строят внутри спортсмена стержень, который в будущем помогает здраво оценить ситуацию и принять более благоразумное решение в кратчайшие сроки в любых стрессовых ситуациях, что является самым важным умением для волейболистов.

Как понять, что спортсмен психологически подготовлен? Утверждать об этом можно, когда за ним наблюдаются следующие черты: уверенность в себе и своих силах, стремление занять первое место (возбуждение такого характера чаще позволяет открыть второй резерв) и адекватная реакция на экстремальные ситуации в соревновательной деятельности.

Такой вид спорта, как волейбол, отличается большой эмоциональностью, интеллектом и большим количеством стрессовых ситуаций (окрикивания болельщиками, несправедливое судейство, ошибки в тактике и технике внутри команды) [3].

Поэтому мы считаем, что одним из главнейших и основных составляющих психологической подготовки команды является ее психологическая составляющая. В ее формировании тренер должен указать путь, помочь найти идеологию команде: смежные и общие цели, взгляды, которые стремятся достичь одной цели.

Уже наблюдая короткий цикл игры, каждому будет понятно, что основными двигательными действиями являются быстрые перемещения, прыжки, броски и прием мяча. Сложность их выполнения целиком зависит от технической подготовленности и ситуации их использования, что в свою очередь требует исключительной точности, быстроты переключения с одного объекта на другой и изменение скорости их выполнения. Потому волейбол и считается игрой зрительного восприятия. Также, одновременно с развитием всех основных функций волейболистов, следует уделять время на следующие параметры, характеризующие психологическую составляющую спортсмена:

1) Сила воли. Волейбол – это та спортивная игра, в которой чаще всего прodelывается какая-либо работа на волевых качествах. В процессе игры необходимо проявлять настойчивость и упорство, чтобы добиться успехов в тактических действиях. Воспитанная выдержка и самообладание позволяет спортсмену принять верное решение в стрессовой ситуации. Иногда стоит проявлять инициативность (целеустремленность, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициативность и самостоятельность, выдержку и самообладание, которые выделил А. Ц. Пуни в 1977 году).

2) Развитие тактической памяти, мышления, представления и воображения. Важно уметь в любых ситуациях оценить и, возможно, предугадать действия соперников и вовремя предпринять меры по их пресечению. Как правило, подобное происходит в условиях ограниченного времени или в состоянии эмоционального возбуждения.

3) Мотивация. Когда игроки четко осознают основные задачи, с которыми они сталкиваются, то тогда они понимают и соглашаются с важностью решения этих задач, становясь сильнее, и с большим желанием стремятся их решать. Когда цель и путь к ее достижению труден, спортсмены прилагают к этому еще большие усилия.

4) Довольно часто волейболисты познают множество сложных эмоций (сожаление, возмущение, восхищение и т. д.) как перед началом, так и на самой игре. В связи с этим можно выделить две категории спортсменов по их влиянию на них: отрицательно и положительно. Спортсмены первой категории сталкиваются с перевозбуждением, апатией, неуверенностью, страхом поражения. Они, как правило, свой максимум показывают в тренировочном процессе, а непосредственно на соревнованиях результаты очень низкие. Вторая же категория наоборот испытывает эмоциональный подъем, чувствуют уверенность себе и победе.

Можно привести пример, когда психологическая подготовка вывела команду соперников на 1 место. На чемпионате мира по волейболу 1962 года столкнулись две сборные команды СССР и Японии. Обе были хорошо подготовлены, однако команда Японии использовала на соревнованиях планируемую подачу. Так как это было что-то новое, к чему наши спортсмены не были готовы. В результате не смогли справиться с нарастающим волнением и тревогой, проиграли.

Безусловно, заметить малейшие отклонения в психическом состоянии спортсмена – одна из основных задач тренера. Особое внимание следует обращать на позицию связующего, на которого весь период игры идет большое давление как от соперников, так и команды. За этим важно наблюдать потому, что срыв одного спортсмена может нарушить успешно сформированный вариант команды или повлечь за собой срыв других спортсменов. А это, в свою очередь, может стать большой проблемой, ведь при таком исходе команда попросту может проиграть даже слабому в техническом и физическом отношении сопернику [2].

Если тренер замечает, что кто-то из игроков находится в плохом психическом состоянии, он должен упростить задачи, либо вообще освободить от каких-либо тренировочных нагрузок. Чтобы разрядить обстановку, можно вместо разминки провести несколько подвижных игр или мини-соревнований.

Особое внимание следует уделять команде, которая должна выступать в ответственных соревнованиях, так как повторный проигрыш оказывает отрицательное действие на психику игроков. В этом случае апатия наступает значительно быстрее, чем у команды, не имеющей психических травм. Ведь эмоции – друг в одной ситуации, в другой враг.

Выводы. Подводя итог сказанному выше, можно сделать вывод, что развитие психических качеств, характерных для избранного вида спорта волейбол, играет чаще ключевую роль в достижении высоких спортивных результатов. А подбор методики организации сбалансированного тренировочного процесса зависит от личности, уровня подготовленности спортсмена и взаимодополнения игроков друг друга.

Список использованных источников

1. Волейбол : учебник для высших учебных заведений физической культуры / под редакцией А. В. Беляева, М. В. Савина. – Москва : Физкультура, образование, наука, 2000. – 368 с. – Текст : непосредственный.
2. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры) : учебник для институтов физической культуры / Л. П. Матвеев. – Москва : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с. – ISBN 5–278–00326–X. – Текст : непосредственный.
3. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – Москва : Академия, 2003. – 450 с. – ISBN 5-7695-0853-1. – Текст : непосредственный.
4. Шомуратов, А. А. Методика подготовки юных волейболистов в современных условиях / А. А. Шомуратов. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2015. – № 13 (93). – С. 760–763.

УДК796.863

ББК 75.151

ВЫЯВЛЕНИЕ ВЕДУЩИХ КОМПОНЕНТОВ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ФЕХТОВАЛЬЩИЦ 9–10 ЛЕТ

ЕНИКЕЕВА АДЕЛИЯ АЙРАТОВНА

студентка института физической культуры и здоровья человека
Башкирского государственного педагогического университета
имени М. Акмуллы, г. Уфа, Россия, adelyaenikeeva1809@gmail.com

Научные руководители:

Юламанова Г. М. – заведующий кафедрой теории и методики физической культуры и спорта Башкирского государственного педагогического университета имени М. Акмуллы, доктор педагогических наук, профессор;
Николаева Л. И. – преподаватель кафедры физического воспитания и спортивной борьбы Института физической культуры и здоровья Башкирского государственного педагогического университета имени М. Акмуллы

Ключевые слова: фехтование на рапирах, специфические координационные способности, фехтовальная мишень, координационные упражнения, фехтовальные бои.

Аннотация. В представленной статье выявляются ведущие компоненты координационных способностей фехтовальщиц 9–10 лет, этапа начальной подготовки 2-го года обучения. Проведено анкетирование высококвалифицированных тренеров по фехтованию на рапирах, проделан анализ полученных результатов анкетирования, предложены практические рекомендации по содержанию методики для воспитания координационных способностей спортсменок данной категории.

IDENTIFYING THE LEADING COMPONENTS OF COORDINATING ABILITIES OF 9–10 YEAR OLD FENCERS

ENIKEEVA ADELIYA AIRATOVNA

student of the Institute of Physical Culture and Human Health, Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmulla, Ufa, Russia

Scientific supervisors:

Yulamanova G.M. – Head of the Department of Theory and Methodology of Physical Culture and Sports of the Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmulla, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor;
Nikolaeva L.I. – teacher of the Department of Physical Education and Wrestling, Institute of Physical Culture and Health, Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmulla

Keywords: foil fencing, specific coordination abilities, fencing target, coordination exercises, fencing fights.

Abstract. The presented article identifies the leading components of the coordination abilities of a 9–10 year old fencer, the stage of initial training of the 2nd year of training. A survey of highly qualified foil fencing coaches was conducted, the results of the survey were analyzed, and practical recommendations were offered on the structural components of the methodology for developing the coordination abilities of female athletes in this category.

Введение. Фехтование, как и любой другой вид спорта, связан с проявлением физических качеств. В федеральном стандарте по спортивной подготовке по виду спорта «Фехтование» описано влияние различных физических качеств и телосложения по 3-балльной системе, где 3 – значительное влияние. Так, координационные способности, наряду со скоростными способностями, имеют значительное влияние на результативность. [3].

Координационные способности – это возможности человека, благодаря которым происходит своевременное исполнение движения. В фехтование, по мнению Б. В. Турецкого, выделяют такие виды координационных качеств: специальные, специфические и общие [2; 4].

Результат развития ряда конкретных специальных и специфических координационных способностей, своего рода их обобщение, составляет понятие «общие координационные способности». Под общими координационными способностями подразумеваются возможности человека, определяющие его готовность к оптимальному управлению различными по происхождению и смыслу двигательными действиями. Специальные координационные способности – это возможности человека, которые определяют его готовность к оптимальному регулированию сходных по происхождению и смыслу двигательных действий [4]. По результатам аналитического анализа научно-методической литературы определены следующие виды специфических координационных способностей:

способность к ориентированию в пространстве, способность к равновесию, способность перестраивать двигательное действие в зависимости от меняющейся обстановки, способность сочетать движения, способность к ритму, способность предугадывать движения, способность различать параметры движения (усилия, время, пространство) и точность движения [5].

Координационные способности являются наиболее важными качествами фехтовальщиц 9–10 лет, благодаря им спортсмен может адаптироваться к различным меняющимся ситуациям во время фехтовального боя, варьировать комбинации приемов, сочетать их и предугадывать действия противника. Так как в этом возрасте наступает пик развития координационных способностей, то необходимость применения различных методик в тренировочном процессе по их воспитанию является актуальной.

При этом следует учитывать сенситивные периоды в развитии данных способностей. По мнению многих авторов, исследовавших вопросы своевременности развития физических качеств, наиболее благоприятным периодом для развития координационных способностей является возраст с 7-ми до 12-ти лет, а вот специфические координационные способности, такие как динамическое равновесие, – в более старшем возрасте, в 15 лет у юношей и 17 лет у девушек [1, 6].

Цель исследования. Выявить ведущие специфические координационные способности фехтовальщиц 9–10 лет, обеспечивающих высокий уровень подготовленности спортсменок к соревнованиям.

Результаты исследования. Анкета по определению ведущих специфических координационных способностей, необходимых фехтовальщицам 9–10 лет этапа начальной подготовки 2 года обучения для повышения эффективности соревновательной деятельности.

Путем сравнения представленных в таблице специфических качеств фехтовальщиц 9–10 лет этапа начальной подготовки 2 года обучения мы выяснили наиболее важные из них.

Для определения ведущих специфических координационных способностей фехтовальщиц 9–10 лет, обеспечивающих высокий уровень подготовленности спортсменок к соревнованиям, был проведен анкетный опрос тренеров первой и высшей категории по фехтованию на рапирах, в котором эксперты методом парных сравнений выбирали из предложенных специфических координационных способностей, которые, по их мнению, больше всего необходимы спортсменам для результата в соревнованиях. В анкетировании приняли участие 7 тренеров высшей и первой квалификационной категории по фехтованию, воспитавшие мастеров спорта, десятки кандидатов в мастера спорта и победителей первенств России различных возрастных категорий. В опросе принимали участие специалисты, имеющие стаж не менее 5 лет, однако большинство тренеров имеет педагогический стаж более 25 лет (таблица).

Таблица

№ п/п	Специфические координационные способности фехтовальщиц	Баллы	Z
1	Способность к ориентированию в пространстве	1,6±0,2	7
2	Способность к равновесию	0,8±0,01	8
3	Способность перестраивать двигательное действие в зависимости от меняющейся обстановки	3,2±0,3	5
4	Способность сочетать движения	4,8±0,4	3
5	Ритм	3,6±0,3	4
6	Способность предугадывать движения	3,2±0,2	5
7	Способность различать параметры движения (усилия, время, пространство)	5,2±0,3	2
8	Точность движений	5,4±0,1	1

Примечание: М – среднее арифметическое значение, m – ошибка среднего арифметического значения, Z – ранговое место.

В ходе анкетирования было определено, что, по мнению специалистов по фехтованию, ведущими специфическими координационными способностями в соревновательной деятельности является точность движений (5,4±0,1 балла) – первое ранговое место; способность различать параметры движения (усилия, время, пространство) (5,2±0,3 балла) – второе ранговое место; способность сочетать движения (4,8±0,4 балла) – третье ранговое место. Следовательно, тренерам в методику необходимо включать упражнения, или увеличить время выполнения уже применяемых упражнений, направленных на выявленные ведущие специализированные восприятия.

По мнению специалистов в области фехтования самым эффективным средством формирования точности движений являются упражнения с дополнительным оборудовании фехтовальной мишенью. А сами упражнения могут выполняться из различных позиций оружия, дистанций и комбинаций оружия и передвижений.

Для эффективного развития способности различать параметры движения (усилия, время, пространство) используются упражнения с партнером. Поэтому парные упражнения и фехтовальные бои по заданию лучше всего подходят для того, чтобы различить параметры движений, то есть усилие, время и пространство.

Способность сочетать движение. Не зря это качество входит в список наиболее важных координационных способностей. Так как на 2-ой год обучения этапа начальной подготовки еще не приходит понимание осмысленного фехтования, поэтому тренер на этом этапе доводит прием до автоматизации. В дальнейшем приемы складываются в комбинации и в блоки приемов. В бою спортсмену приходится сочетать движения, которые ранее были разучены. Наиболее эффективным средством воспитания этой способности считается индивидуальный урок, для разучивания и автоматизации приемов, и вольный бой, для переноса ранее выученного приема и применения различных сочетаний на практике.

Выводы. Координационные способности являются важной частью физической подготовки тренировочного процесса, вследствие чего становится основой для формирования техники. В особенности специфические координацион-

ные способности на прямую способствуют успеху спортсмена. Так как все компоненты успешного ведения боя формируются из хорошо развитых специфических координационных способностей. По результатам анкетирования выявлены ведущие из них, а именно, точность движения, способность различать параметры движения (усилия, время, пространство) и способность сочетать движения.

Список использованных источников

1. Муратова, Г. Р. О некоторых аспектах развития координационных способностей учащихся / Г. Р. Муратова // Образование. Наука. Карьера. – 2018. – С. 48–51. – Текст : непосредственный.

2. Мовшович, А. Д. Система многолетней подготовки юных фехтовальщиков : автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора педагогических наук / Мовшович Алек Давыдович ; Российская государственная академия физической культуры. – Москва, 1996. – 37 с. – Текст : непосредственный.

3. Приказ Министерства спорта РФ от 19 января 2018 г. № 40 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «фехтование» <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71777328/>

4. Турецкий, Б. В. Обучение фехтованию : учебное пособие для вузов / Б. В. Турецкий. – Москва : Академический проект, 2007. – 431 с. – Текст : непосредственный.

5. Тышлер, Д. А. Двигательная подготовка фехтовальщиков / Д. А. Тышлер, А. Д. Мовшович. – Москва : Академический проект, 2007. – 153 с. – Текст : непосредственный.

6. Тышлер, Д. А. Многолетняя тренировка юных фехтовальщиков : учебное пособие / Д. А. Тышлер, А. Д. Мовшович, Г. Д. Тышлер. – Москва, 2002. – 54 с. – Текст : непосредственный.

УДК 796.071.42.065.4

ББК 75.4

ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ БЫСТРОТЫ ДВИЖЕНИЙ КАК ВЕДУЩЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОГО КАЧЕСТВА У БУДУЩИХ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

ЗАБОЛОЦКИЙ ВИКТОР НИКОЛАЕВИЧ

студент института физической культуры и здоровья человека Башкирского государственного педагогического университета имени М. Акмуллы,
г. Уфа, Россия, zabolotskiy-viktor@mail.ru

Научный руководитель – Иксанова К. В., старший преподаватель кафедры теории и методики физической культуры и спорта Башкирского государственного педагогического университета имени М. Акмуллы

Ключевые слова: профессионально-прикладная физическая подготовка, профессионально важные качества, физическая подготовленность, быстрота движений, профессиональные навыки.

Аннотация. В статье анализируется выявление и оценка уровня быстроты движений как ведущего качества профессионально-прикладной физической подготовки студентов. Проанализированы результаты уровня быстроты движений студентов выпускников 4 курса Башкирского государственного педагогического университета имени М. Акмуллы.

IDENTIFICATION OF THE LEVEL OF SPEED OF MOVEMENT AS THE LEADING PROFESSIONAL AND APPLIED QUALITY OF A PHYSICAL EDUCATION TEACHER

ZABOLOTSKY VIKTOR NIKOLAEVICH

student of Institute of Physical Culture and Human Health, Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmulla, Ufa, Russia

Scientific supervisor – Iksanova K. V., senior lecturer at the Department of Theory and Methodology of Physical Culture and Sports, Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmulla

Keywords: professionally applied physical training, professionally important qualities, physical fitness, speed of movement, professional skills.

Abstract. The article analyzes the identification and assessment of the level of speed of movement as the leading quality of professionally applied physical training of students. The results of the level of speed of movement of 4th-year graduate students of the Bashkir State Pedagogical University named after M. Akmulla are analyzed.

Введение. Оценка профессионально-прикладной физической подготовки преподавателя физической культуры является важным инструментом для определения его компетентности и способности эффективно выполнять свои обязанности.

Во-первых, оценка физической подготовленности преподавателя физической культуры позволяет определить его уровень физической активности и физической формы. Это важно, так как преподаватель должен быть примером для своих учеников и иметь достаточно высокий уровень физической подготовленности, чтобы успешно проводить занятия и демонстрировать технические приемы и тактические действия из различных видов спорта [4].

Во-вторых, оценка физической подготовленности преподавателя физической культуры позволяет определить его знания и навыки в области физической подготовки. Преподаватель должен обладать глубокими знаниями о различных аспектах физической культуры, таких как правильная техника выполнения упражнений, методика тренировок, безопасность и т. д.

Оценка может быть проведена с помощью различных методов, таких как тестирование физической подготовленности, анализ профессиональных навыков и знаний, а также оценка его практической работы с учениками.

Таким образом, оценка профессионально-прикладной физической подготовленности преподавателя физической культуры является необходимым шагом для определения его профессиональной компетентности и способности успешно выполнять свои обязанности. Это позволяет убедиться в том, что преподаватель обладает необходимыми знаниями, навыками и физической формой для эффективного преподавания и организации занятий с обучающимися [2].

Следует выделить следующие структурные компоненты профессионально-прикладной физической подготовленности: личностные качества, двигательные и психофизиологические способности, обеспечивающие успешность овладения педагогической профессией. В структуре профессионально-прикладной физической подготовки в определение функционального состояния

органов и систем и физической подготовленности важную роль играет выявление и оценка быстроты движений. Быстрота является одним из двигательных качеств профессионально-прикладной физической подготовки. Она определяется способностью быстро и эффективно выполнять движения, реагировать на изменения внешних условий и принимать решения в быстром темпе [1].

Быстрота движений (способность совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени) является ведущим качеством в профессиональной деятельности педагога по физической культуре, так как от уровня сформированности профессиональных навыков быстро и точно выполнять двигательные действия зависит эффективное решение оперативных задач в педагогической деятельности [3]. Поэтому выявление уровня быстроты движений является важным аспектом оценки профессионально-прикладной физической подготовленности будущих педагогов по физической культуре.

Цель исследования – выявить уровень быстроты движений у будущих преподавателей физической культуры.

Изложение основного материала статьи. Для выявления уровня быстроты движений будущих педагогов было проведено экспериментальное исследование на базе ФГБОУ БГПУ имени М. Акмуллы, в котором приняли участие 23 студента выпускного 4 курса направления «Педагогическое образование» профиль «Физическая культура».

В исследовании использовались следующие методы: анализ литературных источников, контрольные тесты, метод математической статистики.

В ходе исследования были использованы контрольные тесты, определяющие уровень быстроты движений студентов педагогического университета (таблица).

Таблица

Результаты тестовых упражнений по выявлению уровня быстроты движений студентов, $M \pm m$

Контрольный тест	$M \pm m$ (n=23)
Теппинг-тест рукой за 5 сек (кол-во точек)	24,2±0,42
Теппинг-тест ногой за 5 сек (кол-во точек)	15,2±1,13
Сгибание разгибание рук за 10 сек (раз)	14,7±0,54
Приседание за 10 сек (раз)	8,4±0,49
Наклоны за 10 сек (раз)	9,3±1,42
Повороты за 10 сек (раз)	15,4±0,12
Бег с высоко поднятыми коленями за 5 сек (раз)	10,4±0,36
Ходьба в течение 5 сек (кол-во)	9,7±0,57
Бег 3 с (м)	16,6±0,41
Бег 6 с (м)	46,3±1,10
Бег 50 м (сек)	11,1±0,17

M – среднее арифметическое, m – ошибка средней арифметической.

В результаты проведенного исследования выявлено, что в теппинг-тесте рукой средний показатель у исследуемой группы составил 24,2±0,42 раз за пять

секунд, что не соответствует принятой норме 29 ударов. В контрольном испытании теппинг-тест ногой показатель составляет $15,2 \pm 1,13$ раз, при норме 17 ударов за 5 сек.

Результаты в тесте «Сгибание разгибание рук», стоя ноги на ширине плеч, руки касаются гимнастического коня (бревна) за 10 секунд составил $14,7 \pm 0,54$ раз, что соответствует норме (14 сгибаний и разгибаний). Средний показатель контрольного теста «Приседание» составляет $8,4 \pm 0,49$ раз при норме за 10 с – 8 приседаний. При выполнении максимального количества наклонов за 10 с, касаясь кончиками пальцев, средний показатель теста «Наклоны» составляет $9,3 \pm 1,42$ раз при норме 8 наклонов.

Уровень быстроты движений, определяемый по тесту «Повороты» за 10 секунд, – показатель равен $15,4 \pm 0,12$ раз, соответствует статистической норме (15 поворотов). В тесте «Бег с высоко поднятыми коленями», который выполняется на месте, в упоре у стенки в течение 5 секунд, находится ниже нормы (15 раз) и составляет $10,4 \pm 0,36$ раз.

Показатель теста «Ходьба» в течение 5 секунд составляет $9,7 \pm 0,57$ шагов при норме 8 шагов за 5 секунд.

В тесте «Бег 3 с» выявлено, что студенты пробегают в среднем $16,6 \pm 0,41$ метров при норме более 21 м, а в тесте «Бег 6 с» были зафиксированы показатели $46,3 \pm 1,10$ м, что соответствует оценке хорошо – 45–47 м. В показателе теста «Бег 50 м» определено, что студенты пробегают с максимальной скоростью за $11,1 \pm 0,17$ сек, что соответствует норме 9–10 секунд.

Выводы. Результаты контрольных тестов позволили определить уровень быстроты движений, ведущее профессионально-прикладное качество студентов выпускного курса педагогического университета. В основном показатель результатов тестов находится на среднем уровне.

Ниже нормы выявлены показатели теппинг-теста рукой и ногой, особенно наблюдалось снижение темпа в конце отрезка.

Следовательно, на данные компоненты быстроты движений следует обратить внимание при разработке содержания профессионально-прикладной физической подготовки и увеличить объем выполнения упражнений, направленных на их развитие.

Список использованных источников

1. Жолудева, С. В. Особенности представлений тренеров разных видов спорта о профессии и о работе тренера / С. В. Жолудева. – Текст : непосредственный // Профессиональные представления. – 2017. – № 1. – С. 120–130.
2. Кабачков, В. А. Профессионально-прикладная физическая подготовка / В. А. Кабачков, С. А. Полиевский. – Москва : Высшая школа, 2010. – 176 с. – Текст : непосредственный.
3. Профессионально-прикладная физическая подготовка : учебное пособие для вузов / С. М. Воронин ; под редакцией Н. А. Воронова. – 2-е издание, исправленное и дополненное. – Москва : Юрайт, 2023. – 140 с. – Текст : непосредственный.
4. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 12-е издание, исправленное. – Москва : Издательский центр «Академия», 2014. – 480 с. – Текст : непосредственный.

УДК 371.7(045)
ББК 74.48

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ВУЗЕ

КАНАКОВА АНАСТАСИЯ АЛЕКСЕЕВНА

студентка факультета физической культуры Мордовского государственного педагогического университета имени М. Е. Евсевьева, г. Саранск, Россия,
kanakovanastya13@gmail.ru

Научный руководитель – Ломакина Н. А., старший преподаватель кафедры физического воспитания и здоровьесберегающих технологий Мордовского государственного педагогического университета имени М. Е. Евсевьева

Ключевые слова: здоровый образ жизни, здоровьесберегающие технологии, высшее учебное заведение, студенты, значение.

Аннотация. В данной статье рассматриваются различные виды образовательных здоровьесберегающих технологий, а также подчеркивается важность их использования в вузах для сохранения здоровья студентов. Автор акцентирует внимание на то, что на современном этапе в мире уровень здоровья студенчества находится в зоне риска. Высшее образование сталкивается с двумя во многом противоположными тенденциями: необходимостью оптимизации деятельности высшей школы, чтобы сохранить здоровье молодежи, и параллельно – стремление интенсифицировать учебный процесс, чтобы повысить качество обучения, развить профессиональные компетенции инновационными и традиционными методами.

HEALTHY LIFESTYLE OF STUDENTS AND HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES AT UNIVERSITY

KANAKOVA ANASTASIA ALEKSEEVNA

student of the Faculty of Physical Education
of Mordovian State Pedagogical University, Saransk, Russia

Scientific supervisor – Lomakina N. A., senior lecturer at the Department of Physical Education and Health-Saving Technologies, Mordovian State Pedagogical University named after M. E. Evseviev

Keywords: healthy lifestyle, health-saving technologies, higher education institution, students, importance.

Abstract. This article discusses various types of educational health-saving technologies, and also emphasizes the importance of their use in universities to preserve the health of students. The author does not focus on the fact that at the present stage in the world the level of health of students is at risk. Higher education is faced with two largely opposite trends: the need to optimize the activities of higher education in order to preserve the health of young people, and in parallel, the desire to intensify the educational process in order to improve the quality of education and develop professional competencies using innovative and traditional methods.

Введение. У здоровья статус базовой человеческой ценности, а сохранение и укрепление его у молодого поколения становится все более важным. Приверженность здоровому образу жизни является ключом к успешной социализации и самоопределению. Однако стоит отметить, что молодежь часто усугубляет существующие проблемы со здоровьем и добавляет новые. В долгосрочной перспективе такой подход может негативно сказаться на качестве жизни и профессиональной продуктивности человека. Студенты часто игнорируют простейшие правила, которые способны сохранить физическую и психологическую активность.

В связи с актуальностью проблемы, заключающейся в необходимости оптимизации деятельности высшей школы, чтобы сохранить здоровье молодежи, и параллельно – стремление интенсифицировать учебный процесс, чтобы повысить качество обучения, развить профессиональные компетенции инновационными и традиционными методами мы выявили цель данной работы.

Цель работы – изучение и анализ основных составляющих здоровья молодых людей и факторов, способствующих здоровьесбережению в вузе. Для достижения назначенной цели, нами были поставлены следующие *задачи исследования*:

- изучить и проанализировать учебно-методические и научные работы по вопросам формирования здорового образа жизни студенческой молодежи и здоровьесберегающей среды в вузе;

- определить факторы, влияющие на изменение отношения к собственному здоровью;

- выявить и охарактеризовать специальные педагогические технологии, которые способствуют здоровьесбережению в высших учебных заведениях.

Изложение основного материала статьи. Анализ литературных источников по заявленной нами проблеме показал на то, чтобы сохранить устойчивость в состоянии здоровья молодых людей, необходимо придерживаться оптимального режима дня, где работа и отдых чередуются. Распределение нагрузки должно быть равномерным, а сон должен быть достаточно продолжительным. Студентам следует обеспечивать полноценное питание, регулярные прогулки на свежем воздухе, активное движение и заботу о зрении. Чтобы сохранить стабильность, важно избегать вредных привычек, таких как употребление наркотиков или психотропных веществ.

Часто студенты, известные своей социальной активностью, проявляют гражданскую позицию и стремятся к постоянному саморазвитию. Они обладают эрудицией и активной жизненной позицией. Однако, современной молодежи непросто адаптироваться к постоянно меняющейся социальной, образовательной и профессиональной среде. Постоянно изменяющиеся требования к их компетенциям и активное внедрение новых технологий в образование могут снизить эмоциональную стабильность, физическую активность, мотивацию и работоспособность молодых специалистов [1].

Безусловно, перед образовательными учреждениями стоит задача сохранить здоровье обучающихся. Исходя из практики, изменение отношения к собственному здоровью диктуется различными факторами. Факторы первой группы связаны с учебной деятельностью. Речь идет о распределении нагрузок,

длительности учебного дня, специфики расписания в целом, возможности чередовать труд и отдых. Факторы второй группы относятся к субъективным. Речь идет о полноценном сне и недосыпе, особенностях питания, наличии или отсутствии мотона, двигательной активности и сидячем образе жизни. Имеют значение также вредные привычки и психологическая стабильность.

Административный ресурс образовательного заведения постоянно разрабатывает меры, чтобы сохранить и укрепить здоровье студентов, сформировать у них склонность вести здоровый образ жизни и после окончания обучения. Соответственно, для студентов рассчитываются не только умственные, но и физические нагрузки. Предполагается формирование физической культуры, ответственного отношения. Только в этом случае человек полноценно интегрируется в общество, реализуется как личность и профессионал.

Большую роль при формировании вышеуказанных качеств играет преподаватели физической культуры, которые отвечают за физическую подготовку студента в учебном заведении. Они руководствуются нормативами, чтобы проверить уровень физического развития обучающегося. Российские вузы занимаются активным внедрением здоровьесберегающих технологий. Речь идет о мерах, обеспечивающих безопасную жизнедеятельность в период обучения, выполнении санитарно-гигиенических требований, привлечении студенчества к участию в спортивных мероприятиях, информационно-просветительской работе, занятиях лечебной физкультурой, медицинской профилактике. Ожидается, что снизится доля студентов с вредными привычками, расстройствами пищевого поведения, укрепится физическая форма. В свою очередь, молодые люди должны ответственно относиться к собственному здоровью. Сегодня преподаватели применяют инновационные оздоровительные программы, практикуют индивидуальный подход при работе с данной категорией населения [2].

Следует отметить, что специальные педагогические технологии, которые способствуют здоровьесбережению для вузов, выражаются в следующем:

- дифференциация обучения, с различной методологией и инструментарием к каждому занятию. Разграничение форм обучения, чтобы учебный материал осваивался с неослабевающим интересом и продуктивностью. Гармонизация психологической и учебной деятельности студента;
- личностно-ориентированное, личностно-центрированное обучение содействует тому, чтобы человек развивался гармонично, смог реализовать свои способности и амбиции в социальной жизни;
- технология проблемного обучения, которая строится на достижении развивающих целей, решении конкретных задач;
- диалоговое обучение как технология, формирующая эмпатию, умение работать в команде, стрессоустойчивость, деятельности, основа которой строится на взаимоуважении. В ее рамках также создаются все условия для благоприятного морально-психологического климата, используются все средства, чтобы усилить мотивацию;
- рефлексивное обучение как технология дает возможность педагогам осуществлять мониторинг за отношением к учебному процессу, диагностировать успеваемость, разрешать межличностные конфликты, устранять недочеты в подаче материала [5].

Значимость здоровья молодежи для общества и государства трудно переоценить. Здоровье – индикатор эффективности социума, его перспектив, фактор экономического, трудового, оборонного, культурного потенциала страны. Именно поэтому вузы внедряют здоровьесбережение в структуру обучения. Главная цель образовательного пространства – выпустить в самостоятельную жизнь человека с соответствующими компетенциями, как профессиональными, так и личностными, помочь самоопределению. Высшая школа нацелена на подготовку специалистов для государства, региона. Принципы, на которые опирается комплекс здоровьесберегающих технологий, выглядят следующим образом [3]:

- природосообразность и уникальность каждого человека в личностном аспекте. Таким образом, современное образование является инструментом развития, гармонизации, совершенствования;

- дополнение как принцип обучения. Экологизация сознания, мышления. Стремление к социализации, самовыражению, диалогу с миром, людьми. Взаимопонимание как опора любой человеческой деятельности. Совместная работа как механизм развития общественных отношений;

- безусловная любовь как инструмент. Если молодой человек чувствует себя нужным семье и друзьям, востребованным в обществе, он более ответственно относится к собственному здоровью;

- неопределенность как фактор развития и роста. Безусловно, в течение жизни человек расстается с определенными стереотипами в отношении себя, других, приоритетов. То есть, прогнозировать будущее можно и нужно, однако действительность предлагает куда больше альтернатив для самореализации, социализации. Человек должен быть открыт для творчества и сотворчества. Это справедливо и в отношении образования: знания и навыки должны постоянно совершенствоваться;

- проектировочное образование. Выработка алгоритмов при решении задач, достижении целей. Студент должен уметь планировать, анализировать, корректировать собственную учебную деятельность. Студенты должны владеть технологиями самооценки, уметь исправлять ошибки в подходе к обучению, коммуникации, быть целенаправленными;

- резонанс как возможность раскрыть свои способности. Педагоги формируют ситуации, в которых студенты проявляют лучшие качества, приобретают новые компетенции.

Современная система образования реформируется, трансформируется, чтобы способствовать достижению нескольких целей. Среди них приоритетная цель – сохранить здоровье, работоспособность студента и будущего профессионала. Издаются нормативные акты, практикуются целевые программы, чтобы содействовать благоприятной среде в учреждениях высшего образования. Взаимодействие педагогов и студентов должно быть конструктивным, во многом партнерским, и совершаться в контексте функционирования здоровьесберегающих технологий [4].

В качестве фундамента по сохранению здоровья студенчества рассматриваются умеренные физические нагрузки, сбалансированность рациона, чередование периодов труда и отдыха, отказ от курения, алкоголя, продолжительность сна, распорядок дня, гигиеническая физическая культура. Студенты должны понимать ценность здоровьесбережения.

Все факторы, перечисленные выше, должны практиковаться комплексно и на регулярной основе, с учетом индивидуальных особенностей организма. Только в этом случае студенты сохраняют и укрепляют здоровье. Стоит отметить, что высшая школа обладает высоким потенциалом, позволяющим привлечь студентов к ведению здорового образа жизни. Сегодня преподавательский состав и кадры администрации в вузах достаточно успешно справляются с решением данной задачи.

Выводы. В заключении сделаем следующие выводы: модернизация образовательного пространства заключается в необходимости адаптироваться к меняющимся условиям социальной среды; в этой среде студенты могут развиваться как физически, так и культурно, могут сохранить психологическое, физическое здоровье, укрепить эмоциональную стабильность, сформировать правильное отношение к здоровому образу жизни; высшие учебные заведения активно внедряют здоровьесберегающие технологии, новые нормативы и подходы в свою деятельность; здоровое студенчество – залог развития страны в будущем, ее стабильности, человеческий и интеллектуальный капитал России; средствами образования формируется образовательная, инновационная, просветительская, здоровьесберегающая среда, которую активно осваивают обучающиеся; ведение здорового образа жизни, достаточная активность – факторы высокого качества жизни, развития личности, социализации в различных аспектах, включая профессиональный.

Список использованных источников

1. Кабанова, И. А. Совершенствование компонентов здоровьесберегающих технологий в современном вузе / И. А. Кабанова, В. П. Чичерин, Н. В. Терехова, Е. Р. Токарева. – Текст : непосредственный // Вестник университета. – 2022. – № 1 (11). – С. 186–193.
2. Пахомов, А. В. Сохранение здоровья студентов в высших учебных заведениях / А. В. Пахомов. – Текст : непосредственный // Ученые записки университета Лесгафта. – 2023. – № 7 (221). – С. 241–243.
3. Плужникова, Е. А. Теоретико-методологический анализ состояния проблемы проектирования здоровьесберегающих технологий в современном высшем образовании / Е. А. Плужникова, К. А. Паладян, А. П. Соловьев. – Текст : непосредственный // Вестник РМАТ. – 2019. – № 4. – С. 41–44.
4. Попова, Н. В. Здоровьесберегающие технологии в работе со студенческой молодежью: анализ и пути совершенствования / Н. В. Попова, К. К. Данике. – Текст : непосредственный // Физическая культура. Спорт, Туризм. Двигательная рекреация. – 2021. – Т. 6, № 3. – С. 118–124.
5. Холченков, О. И. К проблеме использования здоровьесберегающих технологий в российских вузах / О. И. Холченков, Н. В. Савкина, А. Е. Данилочкин. – Текст : непосредственный // Наука-2020. – 2020. – № 3 (39). – С. 39–44.

УДК 796.01:373.2(045)

ББК 75р

КОМПЕТЕНТНОСТЬ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

КОЖИНА ИРИНА АЛЕКСАНДРОВНА

студентка факультета физической культуры Мордовского государственного педагогического университета имени М. Е. Евсевьева, г. Саранск, Россия,
kozhiba2004@internet.ru

Научный руководитель – Кокурин А. В., доцент кафедры спортивных дисциплин и туризма Мордовского государственного педагогического университета имени М. Е. Евсевьева, кандидат педагогических наук, доцент

Ключевые слова: дошкольный возраст, педагогическая профессиональная компетентность, развитие детей, образовательный процесс.

Аннотация. Воспитание психически и физически здорового подрастающего поколения – это главная цель и задача любого государства, которое стремится к развитию и совершенствованию. Огромную роль в становлении личности призван решать тренер-преподаватель, который непосредственно влияет и работает с детьми, в нашем случае дошкольного возраста. В этот возрастной период закладывается и формируется фундамент становления и развития личности, ее социализация, что в свою очередь подчеркивает актуальность обсуждаемой темы. В статье рассматривается сущность определения «педагогической профессиональной компетентности». Проанализированы компетентностные подходы в области физической культуры с детьми дошкольного возраста.

APPLICATION OF PROFESSIONAL COMPETENCE OF A TEACHER IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS WITH PRESCHOOL CHILDREN

KOZHINA IRINA ALEKSANDROVNA

student of the Faculty of Physical Education of the Mordovian State
Pedagogical University, Saransk, Russia

Scientific supervisor – Kokurin A. V., Associate Professor of the Department of Sports Disciplines and Tourism, Mordovian State Pedagogical University named after M. E. Evseviev, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

Keywords: preschool age, pedagogical professional competence, children's development, educational process.

Abstract. The upbringing of a mentally and physically healthy younger generation is the main goal and task of any state that strives for development and improvement. A huge role in the formation of personality is designed to be solved by a trainer – teacher who directly influences and works with children, in our case of preschool age. During this age period, the foundation for the future formation and development of personality, its socialization is laid and formed, which in turn emphasizes the relevance of the topic under discussion. The article examines the essence of the definition of «pedagogical professional competence». Competence-based approaches in the field of physical culture with preschool children are analyzed.

Занятия физической культурой способствуют гармоничному развитию организма. Независимо от возраста человека для улучшения качества жизни и отличного состояния здоровья ему требуется физическая активность.

Интерес к физическим занятиям нужно прививать детям с раннего возраста. Компетентность учителей физической культуры в развитии детей дошкольного возраста играет важную роль. Умение правильно преподнести информацию, вызвать у детей интерес, находить индивидуальный подход к ребенку, правильная организация занятия – это совокупность факторов, которые необходимо учитывать педагогу в своей работе. Учитель физической культуры при работе с детьми должен обладать определенными навыками и знаниями, которые необходимы в профессиональной сфере. Основы педагогики, психологии, методики преподавания – обязан знать каждый учитель. То, насколько педагог ответственно подходит к своей работе, является отражением физического и психического развития детей.

Существуют практические методы развития компетентности учителей физической культуры, с которыми мы познакомимся в этой статье. В профессиональном развитии учителей физкультуры немаловажную роль играют и образовательные учреждения. Взаимодействия с коллегами, переподготовка и курсы повышения квалификации, учебные пособия дают большой опыт и помогают совершенствовать свою работу.

Целью исследования является изучение квалифицированных знаний учителей физической культуры и грамотное использование их в профессиональной сфере. Актуальным является обоснование собранной информации и проведенных исследований, которые помогут сделать вывод о том, как совокупность навыков и умений педагога при работе с детьми дошкольного возраста влияют на их психическое и физическое развитие.

В современном обществе все больше и больше внимание уделяется здоровому образу жизни и физической активности. Особое значение приобретает правильное развитие детей, и для этого необходимо компетентное руководство со стороны педагогов. Компетентность учителей физкультуры, работающих с детьми дошкольного возраста, играет ключевую роль в формировании основных физических навыков и привычек [3].

Воспитание и развитие детей – сложная задача, требующая от педагогов глубоких знаний и навыков. Учителя физкультуры несут особую ответственность за формирование самых первичных навыков двигательной активности у детей дошкольного возраста. Именно с этих ранних лет формируются основные двигательные навыки, которые будут полезными и необходимыми на протяжении всей жизни. Правильная организация занятий по физкультуре в детском саду под руководством опытного специалиста способна положительно повлиять на развитие моторики, координации и спортивных навыков у детей.

Педагог – это наставник для детей, поэтому он должен обладать определенными знаниями, которые содействуют формированию здорового образа жизни и активности у детей. Рассмотрим основные аспекты при работе с детьми.

Первый аспект, который следует отметить, – это знание особенностей физического развития детей дошкольного возраста. Учитель должен уметь выбирать подходящие физические упражнения и игры, которые будут способствовать развитию моторики, координации и силы ребенка. Преподаватель должен быть осведомлен о том, как меняются физические возможности и потребности детей на каждой стадии развития. Это поможет ему выбирать соответствующие комплексы упражнений и игровых заданий, способствующих оптимальному тренировочному эффекту [4].

Второй аспект – привлечение детей к физическим упражнениям и спорту. Компетентные учителя физкультуры обладают навыками мотивации детей к занятиям спортом и активной жизнедеятельности. Они создают интересные и разнообразные игры и упражнения, которые мотивируют детей к активности. Кроме того, они умеют объяснять важность физической активности для здоровья и развития.

Третий аспект – безопасность. Компетентные учителя физкультуры должны обладать знаниями о правилах безопасного проведения физических тренировок и игр. Педагоги также должны знать, как обеспечить безопасную среду для детей во время занятий. Учитель должен иметь представление о правилах безопасности, а также использовать средства защиты (маты, подстилки) для предотвращения травматизма при выполнении упражнений. Кроме того, учитель должен знать о возможных медицинских противопоказаниях и организовывать занятия таким образом, чтобы не наносить вред детскому организму.

Наконец, необходима эмоциональная компетентность, умение эффективно коммуницировать с детьми. Учитель должен быть способен объяснять правила игры, указывать на ошибки в выполнении упражнений и поддерживать позитивное отношение к занятию физкультурой. Он должен обладать навыками мотивации и поощрения детей для достижения личных успехов. Учитель физкультуры должен обладать эмоциональной открытостью и готовностью к эмоциональной коммуникации с детьми. Учитель должен быть терпеливым и эмпатичным, поддерживая ребенка в процессе обучения.

Существуют практические методы, которые могут помочь учителям стать более компетентными в работе с детьми дошкольного возраста.

Первый метод – профессиональное обучение и повышение квалификации. Учителям физкультуры следует посещать специализированные тренинги, семинары и конференции, где они получают актуальные знания и навыки, которые связаны с работой в дошкольном образовательном учреждении. Также полезно принять участие в коллегиальных формах обучения, чтобы обменяться опытом с другими педагогами.

Второй метод – использование технологий. Современные дети активно используют различные гаджеты и программы на компьютерах. Учителям физкультуры можно предложить использовать интерактивные тренажеры или мобильные специализированные приложения для проведения занятий. Это поможет привлечь внимание детей и сделать занятия более увлекательными [1].

Третий метод – партнерство с родителями. Родители являются важными партнерами учителей физкультуры в работе с детьми дошкольного возраста. Учителям следует активно общаться с родителями, проводить консультации и информировать о ходе занятий и достижениях детей. Это поможет создать единую команду для эффективной работы над развитием физических способностей детей.

Четвертый метод – взаимодействия с коллегами. Важную роль в развитии компетентности учителей физкультуры играют также коллективы педагогических работников. Это позволяет новичкам получить ценные советы и рекомендации по организации занятий, применению эффективных методик и подходов к работе с детьми дошкольного возраста.

Необходимо также отметить значение образовательных учреждений в развитии компетентности учителей физкультуры. Педагогические коллективы и методические объединения данных учреждений создают благоприятные условия для профессионального роста специалистов, предоставляя возможность получить специализированное образование в области физической культуры и спорта. Учителя физкультуры могут пройти курсы повышения квалификации или получить высшее образование в соответствующей сфере.

Кроме того, образовательные учреждения предлагают различные формы подготовки и поддержки педагогических работников. Например, проводятся методические семинары, тренинги и конференции, на которых учителя физкультуры и тренеры-преподаватели могут обмениваться опытом и изучать новые методики и технологии обучения [2].

Важную роль в развитии компетентности учителей физкультуры играют также коллективы педагогических работников. Взаимодействие с опытными коллегами позволяет новичкам получить ценные советы и рекомендации по организации занятий, применению эффективных методик и подходов к работе с детьми дошкольного возраста.

Следовательно, развитие компетентности учителей физкультуры в работе с детьми дошкольного возраста – процесс постоянный и требующий постоянного обучения и самосовершенствования. Теоретические аспекты и практические методы, описанные в данной статье, могут помочь учителям стать более компетентными и успешными в своей работе.

Подводя итоги, нужно сказать, что психическое и физическое развитие детей в дошкольном возрасте во многом зависит от компетентности руководителя. Именно он закладывает в малышей азы здорового образа жизни. Педагог на данном этапе жизни малышей является наставником, который выполняет основное свое предназначение – воспитательное. Чтобы развитие детворы было положительным, учитель должен обладать профессиональными навыками и умениями, совершенствоваться и саморазвиваться.

Можно констатировать, что в настоящее время созданы все условия для того, чтобы прокачать свои знания и повысить уровень своих профессиональных способностей. Любой педагог может найти возможность повысить уровень своей компетентности, который поможет полноценно организовывать занятия с детьми.

Список использованных источников

1. Завьялова, Т. П. Теория и методика физического воспитания дошкольников : учебное пособие для вузов / Т. П. Завьялова, И. В. Стародубцева. – 2-е издание. – Москва : Юрайт, 2023. – 282 с. – ISBN 978-5-534-16571-5. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт. – URL: <https://urait.ru/bcode/531309/p.81> (дата обращения: 15.10.2023).
2. Кокурин, А. В. Физическое воспитание учащихся младших классов в общеобразовательной школе и детско-юношеской спортивной школе со специализацией в греко-римской борьбе : учебное пособие / А. В. Кокурин, А. А. Щанкин, Л. Г. Майдокина, А. В. Шигаев. – Саранск, Мордовский государственный педагогический институт, 2017. – 112 с. – Текст : непосредственный.
3. Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева и др. ; под редакцией Е. В. Конеевой. – 2-е издание, переработанное и дополненное. – Москва : Юрайт, 2023. – 599 с. – ISBN 978-5-534-12033-2. – Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт. – URL: <https://urait.ru/bcode/516434/p.184> (дата обращения: 15.10.2023).
4. Хлуднева, Д. А. Особенности работы тренера в спорте с детьми дошкольного возраста / Д. А. Хлуднева, А. В. Кокурин, Л. И. Костюнина, М. А Мансуров. – Текст : электронный // Профессионально-ориентированная подготовка тренера-преподавателя в вузе: проблемы, тенденции, перспективы : сборник научных статей по материалам I Всероссийской научно-практической конференции, 26 декабря 2022 г. / редколлегия: С. В. Бакулин, Е. А. Шуняева, Л. Е. Игнатьева, Ю. В. Киреева ; Мордовский государственный педагогический университет. – Саранск : РИЦ МГПУ, 2023. – 1 электрон. опт. диск. – ISBN 978-5-8156-1242-6.

УДК 796.085

ББК 75.152

ПРОБЛЕМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ТРЕНЕРОВ

МАЛЬКОВА ДАРЬЯ АЛЕКСАНДРОВНА

студентка факультета психологии и дефектологии Мордовского государственного педагогического университета имени М. Е. Евсевьева, г. Саранск, Россия, spoon.wild@gmail.com

ПЛАКСИНА МАРИНА АЛЕКСЕЕВНА

студентка факультета физической культуры Мордовского государственного педагогического университета имени М. Е. Евсевьева, г. Саранск, Россия, plaksina.marina2004@yandex.ru

Научный руководитель – Паршина Т. В., старший преподаватель кафедры физического воспитания и здоровьесберегающих технологий Мордовского государственного педагогического университета имени М. Е. Евсевьева

Ключевые слова: тренер, психологическое здоровье, саморегуляция, синдром эмоционального выгорания.

Аннотация. В статье анализируется проблема эмоционального выгорания тренеров. Рассматривается понятие «эмоциональное выгорание», каким образом профессия тренера отрицательно влияет на его личность и связано ли это с эмоциональным выгоранием, а также рассмотрим особенности эмоционального выгорания среди представителей данной профессии.

THE PROBLEM OF EMOTIONAL BURNOUT OF COACHES

MALKOVA DARIA ALEKSANDROVNA

student of the Faculty of Psychology and Defectology
of Mordovian State Pedagogical University, Saransk, Russia

PLAKSINA MARINA ALEKSEEVNA

student of the Faculty of Physical Culture of Mordovian State
Pedagogical University, Saransk, Russia

Scientific supervisor – Parshina T. V., senior lecturer of the Department of Physical Education and Health-Saving Technologies, Mordovian State Pedagogical University named after M. E. Evseviev

Keywords: coach, psychological health, self-regulation, emotional burnout syndrome.

Abstract. The article analyzes the problem of emotional burnout of coaches. The concept of «emotional burnout» is considered, how the profession of a coach negatively affects his personality and whether this is related to emotional burnout, and consider the features of emotional burnout among representatives of this profession.

Введение. Эмоциональное выгорание существенно влияет на личность любого специалиста (например, спортивного тренера). Оно способно подорвать здоровье и исключить желание работать. Особенно опасным считается синдром выгорания в самом начале своего развития, поскольку специалисты не осознают его симптомы. По этой причине вопрос профессионального выгорания – это очень актуальная тема.

В связи с актуальностью и малой освещенностью темы эмоционального выгорания у тренеров мы определили *цель данной работы* – изучение понятия «эмоционального выгорания» в рамках профессии тренера. Для решения назначенной цели нами были поставлены следующие *задачи исследования*:

- изучить научные работы по теме эмоционального выгорания тренеров;
- выявить основные факторы возникновения эмоционального выгорания у тренеров.

В процессе исследований нами были использованы метод сравнения и анализа полученных данных, обобщение.

Изложение основного материала статьи. Синдром эмоционального выгорания – это феномен, ключевым свойством которого является эмоциональное истощение. Выгорание представляет собой синдром физического и эмоционального истощения. При его наступлении происходит снижение самооценки, появляется негативное отношение к работе. Человек может утрачивать сочувствие к окружающим. Выгорание не считается потерей творческого потенциала, а, скорее всего, оно является износом. Данному состоянию способствует высокая степень нейротизма и подверженность высокой тревоге.

Синдром «психического (эмоционального) выгорания» ряд авторов рассматривает в качестве понятия «профессиональное выгорание». Это дает возможность определить явление со стороны личностной деформации профессионала, которая происходит под воздействием долгого стажа работы по одной и той же специальности. Синдром представлен в виде истощения, которое происходит в человеке по причине резко завышенных требований к своим силам и ресурсам.

Достаточно большое число людей с высокой и средней степенью выгорания встречается в группах профессий «человек-человек». Спортивный тренер относится именно к этой группе.

Для профессии спортивного тренера характерны следующие черты, способствующие с течением времени выгоранию:

- высокая насыщенность рабочего дня, которая связана с общением с другими людьми;
- большое число контактов, имеющих разное содержание и эмоциональную напряженность;
- высокая ответственность за результат работы;
- потребность в учете индивидуальных особенностей каждого клиента;
- частые притязания на неформальные отношения в ходе решения чужих проблем и др.

Эмоциональное выгорание тренера выражается в качестве выработанного личностью механизмом психологической защиты в виде полного или частичного исключения эмоций. Среди симптомов эмоционального выгорания спортивного тренера можно выделить утомление и усталость, бессонницу, негативное отношение к работе и людям, тревогу, беспокойство, раздражительность. Профессия тренера представляет собой одну из таких профессий, в которой на специалиста ложится огромная ответственность по воспитанию гармоничной и развитой личности. Этот профессионал должен учитывать индивидуальные, типологические и возрастные особенности.

Для профессии спортивного тренера характерны дополнительные «риски». Они вносят определенную лепту в его общее эмоциональное состояние. Так, для работы тренера требуются высокие результаты, которые спортсмены начинают демонстрировать спустя 8–10 лет после начала занятий. Этот специалист вкладывает в работу большие личностные ресурсы при недостаточности признания и позитивных оценок.

Существует большое число факторов, которые влияют на успех спортсмена. Их важно учесть в учебно-тренировочном процессе и соревнованиях, для которых характерна большая эмоциональная нагрузка.

Симптомами эмоционального выгорания спортивных тренеров являются:

- недосыпание или плохое качество сна;
- появление бессонницы;
- истощение и деперсонализация;
- изменение отношения к себе или к другим людям (тренерам, спортсменам, родителям спортсменов, коллегам, руководству);
- циничное отношение к труду и др.

В целом, эмоциональное выгорание тренеров является серьезной проблемой, которая требует внимания и подходящих мер. Работодатели и специалисты в области психологии должны предоставлять условия и поддержку, чтобы помочь тренерам эффективно справляться с эмоциональными вызовами, сохранять мотивацию и предотвращать негативные последствия для своего здоровья и работы.

Список использованных источников

1. Авдеева, Н. Н. Тренерская деятельность: особенности, проблемы и риски / Н. Н. Авдеева. – Текст : непосредственный // Педагогический коллектив: проблемы и решения. – 2015. – № 1. – С. 56–61.
2. Бойченко, Н. Н. Психологические особенности работы тренера и их отношение к эмоциональному выгоранию / Н. Н. Бойченко, А. М. Рудая. – Текст : непосредственный // Психология. – 2013. – Т. 24. – № 3. – С. 63–72.
3. Волков, А. А. Профессиональное выгорание тренеров как психологическая проблема / А. А. Волков. – Текст : непосредственный // Психология и социология спорта. – 2012. – № 1. – С. 76–82.
4. Глебова, Л. Е. Психологические аспекты эмоционального выгорания тренеров / Л. Е. Глебова. – Текст : непосредственный // Вопросы психологии. – 2017. – № 5. – С. 30–40.
5. Иванов, Д. А. Личностные предпосылки развития эмоционального выгорания у тренеров / Д. А. Иванов. – Текст : непосредственный // Вестник Самарского государственного университета. – 2018. – № 4. – С. 98–106.
6. Макарова, А. В. Остросоциальные основания эмоционального выгорания тренера / А. В. Макарова. – Текст : непосредственный // Вестник Московского государственного университета имени М. В. Ломоносова. – Серия 14. Психология. – 2017. – № 2. – С. 80–89.
7. Петров, А. М. Формирование предпосылок эмоционального выгорания у тренеров-практиков / А. М. Петров, В. А. Жуков. – Текст : непосредственный // Физическое воспитание студентов. – 2016. – № 6. – С. 32–37.
8. Фомичева, Х. А. Эмоциональное выгорание у тренеров: причины, последствия, пути преодоления / Х. А. Фомичева. – Текст : непосредственный // Научные ведомости Белгородского государственного университета. – Серия: Медицина. Фармация. – 2013. – № 20. – С. 130–135.

УДК 796
ББК 75.1

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ПРИЗНАКАМИ ВОДОБОЯЗНИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ АНИМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ОСНОВЕ СКАЗОЧНЫХ СЮЖЕТОВ

НИЖЕГОРОДОВА КСЕНИЯ ЮРЬЕВНА

студентка института физической культуры и спорта Владивостокского государственного университета, г. Владивосток, Россия, kseniyanizh02@mail.ru

Научный руководитель – Мазитова Н. В., доцент кафедры физкультурно-оздоровительной и спортивной работы Института физической культуры и спорта Владивостокского государственного университета, кандидат педагогических наук, доцент

Ключевые слова: обучение плаванию, водобоязнь, анимация, анимационные технологии, дети с водобоязнью.

Аннотация. В статье рассматривается содержание включения анимационных технологий на основе сказочных сюжетов при построении внеурочных занятий по плаванию учащихся младшего школьного возраста с целью преодоления чувства страха перед водным пространством.

Цель исследования – обосновать разработанные занятия начального обучения плаванию детей 6–8 лет с признаками водобоязни с использованием анимационных технологий.

Методика и организация исследования. Источниковую базу составили научные публикации, рассматривающие различные подходы обучения начальному плаванию детей с водобоязнью, педагогические и психологические аспекты преодоления страха водной среды. Было проведено анкетирование детей и их родителей с целью выявления причин водобоязни. Содержание занятий по плаванию представляют собой совокупность научно обоснованных средств, методов и методических приемов физической культуры детей с водобоязнью, разумно применяемых в практике спортивного клуба «Чемпион».

Результаты исследования и выводы. Выявлены основные направления и содержание педагогических факторов, снижающих водобоязнь у младших школьников на внеурочных занятиях по плаванию. Далее будет проверена результативность разработанного курса начального обучения плаванию детей 6–8 лет с использованием анимационных технологий на внеурочных занятиях по плаванию.

SEQUENCE OF TEACHING SWIMMING TO CHILDREN OF PRIMARY SCHOOL AGE WITH SIGNS OF HYDROPHOBIA USING ANIMATION TECHNOLOGY BASED ON FAIRY-TALE STORIES

NIZHEGORODOVA KSENIA YUREVNA

student of the Institute of Physical Culture and Sports,
Vladivostok State University, Vladivostok, Russia

Scientific supervisor – Mazitova N. V., Associate Professor of the Department of Physical Education, Health and Sports Work, Institute of Physical Culture and Sports, Vladivostok State University, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

Keywords: learning to swim, hydrophobia, animation, animation technologies, children with hydrophobia.

Abstract. The article examines the content of incorporating animation technologies based on fairy tales when organizing extracurricular swimming lessons for primary school students in order to overcome the feeling of fear of the water.

The purpose of the study is to substantiate the developed lessons for initial swimming training for children aged 6–8 years with signs of hydrophobia using animation technologies.

Methodology and organization of the study. The source base consists of scientific publications examining various approaches to teaching elementary swimming to children with hydrophobia, pedagogical and psychological aspects of overcoming fear of the aquatic environment. A survey of children and their parents was conducted to identify the causes of hydrophobia. The content of swimming lessons is a set of scientifically based means, methods and methodological techniques of physical education for children with hydrophobia, reasonably used in the practice of the «Champion» sports club.

Research results and conclusions. The main directions and content of pedagogical factors that reduce hydrophobia in primary schoolchildren during extracurricular swimming lessons have been identified. Next, the effectiveness of the developed course of initial swimming training for children 6–8 years old will be tested using animation technologies in extracurricular swimming lessons.

Одной из актуальных тем в спортивной науке является обучение плаванию. Данный навык является не просто полезным, но жизненно необходимым [4]. Но при обучении плаванию мы можем сталкиваться с трудностями, одной из главных проблем в освоении детьми водной среды является боязнь воды. Страх перед водой, к сожалению, в современных условиях невротизации общества способен перерасти в фобию, которая может повлечь за собой сложные личностные нарушения. И из естественного инстинкта самосохранения боязнь воды может стать болезнью, требующей особого лечения. Одним из путей преодоления страха перед водой является обучение плаванию. Формирование навыков плавания у любого человека рождает уверенность в своих силах, верную оценку своих возможностей и прежде всего «доверие» самой воде.

В настоящее время огромное число людей не умеют плавать, а плавание в свою очередь является базовым видом двигательной активности. В работах отечественных педагогов, врачей, психологов плавание рассматривается как один из важнейших базовых видов двигательной активности ребенка, оказывающий интенсивное воздействие на состояние его здоровья, телесное и духовное развитие [1]. Неоднократно было доказано, что занятия плаванием оказывают стимулирующее воздействие на перцептивные, мнемические, психические и интеллектуальные процессы, способствующие полноценному обучению школьника, повышающие его сопротивление неблагоприятным факторам среды и т. д. [5].

В то же время отмечается тенденция увеличения детей школьного возраста не умеющих плавать, что поддерживает страх перед водой, который в более старшем возрасте становится сильнее. Для многих школьников отсутствие навыка плавания становится препятствием к освоению ценностей физической культуры, реальной угрозой безопасности их жизнедеятельности.

Тренеры, обучающие начальному плаванию детей и взрослых, нередко сталкиваются с проявлениями у своих учеников повышенной чувствительности и других нежелательных реакций при нахождении в водной среде. Обычно это называют водобоязнью, формой страха, относящейся к числу отрицательных эмоций человека. Хотя страх перед водой испытывают не более 2–3 % детей, эта проблема является актуальной при начальном обучении плаванию и требует определенных знаний и умений от тренера.

В современной науке существует множество методик обучения детей плаванию, но в большинстве своем эти методики направлены на широкое обучение детей плаванию, и практически не уделяется внимание фактору боязни воды как основной причине более длительного освоения детей воды или вообще нежеланию заниматься.

Основным противоречием, которое мы планируем разрешить в своем исследовании, является противоречие между все более возрастающей актуальностью безопасного и эффективного обучения плаванию учащихся 6–8 лет и недостаточной разработанностью педагогического сопровождения с использованием анимационных технологий на внеурочных занятиях по физической культуре, снимающих риски, связанные с водобоязнью детей младшего школьного возраста.

Цель: обосновать разработанный курс начального обучения плаванию детей 6–8 лет с использованием анимационных технологий на внеурочных занятиях.

С учетом выдвинутой цели были сформулированы следующие задачи:

1. Выявить основные направления и содержание педагогических факторов, снижающих водобоязнь у младших школьников на внеурочных занятиях по плаванию.

2. Определить, систематизировать и описать ключевые условия и педагогические факторы, снижающие водобоязнь у младших школьников на внеурочных занятиях по плаванию с использованием анимационных программ.

3. Разработать курс начального обучения плаванию детей 6–8 лет с использованием анимационных технологий на внеурочных занятиях по плаванию и проверить его результативность.

Практическая значимость исследования заключается в том, что разработан и апробирован курс начального обучения плаванию детей 6–8 лет с использованием анимационных технологий, который может быть использован на внеурочных занятиях по плаванию.

Организация исследования. На первом этапе осуществлялось изучение отечественной и зарубежной литературы по исследуемой проблеме; происходил сбор эмпирического материала о состоянии проблемы снижения водобоязни у младших школьников; конкретизировались объект и предмет исследования, формировались его методологические и понятийные основания.

На втором этапе будут применяться эмпирические методы исследования.

На третьем этапе будет проводиться обработка, анализ, текстовая и графическая интерпретация результатов.

В настоящее время в сфере физической культуры и спорта является актуальным использование так называемых «анимационных программ». Под этим термином подразумевается проведение театрализованных представлений, игровых и конкурсных проектов, тематических мероприятий, физкультурно-оздоровительных занятий с сюжетно-игровым компонентом [7]. В результате анализа литературы было выявлено, что сюжетно-ролевые игры занимают важное место в жизни детей младшего школьного возраста, а сказки являются неотъемлемой частью их нравственного развития. В ходе педагогических наблюдений и опроса выявлено, что среди множества программ обучения детей плаванию отсутствуют программы с применением анимационных технологий на основе сказочных сюжетов. В связи с этим нами было принято решение разработать курс, основой которого будут являться близкие и любимые детьми сказки. Для этого был проведен опрос среди родителей, всего участвовало 124 респондента. В результате было выявлено, что самыми любимыми книжками у детей являются: сказки у 70,1 % опрошенных; приключенческая литература у 17,7 %; «фэнтези» у 8,5 %; у 3,7 % другая литература.

Также было проведено анкетирование учащихся 6–8 лет Международной Лингвистической Школы г. Владивостока. На вопрос «Бойтесь ли вы захлебнуться на занятии по плаванию» 17,2 % детей ответили – всегда; 24,6 % – часто; 21,3 % – редко; 16,7 % – иногда; 20,2 % – никогда. С целью исследования страхов у занимающихся было проведено анкетирование по методике А. И. Захаро-

ва [3]. Ребята отмечали степень согласия с представленными утверждениями (страхами) по 5 бальной шкале: 1 – никогда, 2 – редко, 3 – иногда, 4 – часто, 5 – всегда. Были получены следующие результаты уровней проявления страхов: 58,1 % учащихся имеют средний уровень, 30,4 % – высокий и 11,5 % – низкий.

Для решения второй задачи нами были отобраны, интерпретированы и адаптированы к водной среде сюжетно ролевые игры [6].

Для подбора средств на занятиях плаванием с детьми 6–8 лет нами был определен этап начального обучения плаванию. Этот этап объединен группой упражнений по освоению с водой и изучению техники плавания. Так же были выделены задачи по изучению следующих компонентов обучения: контрастные упражнения; упражнения на дыхание; упражнения на погружение; упражнения на всплывание; упражнения на лежание; упражнения на скольжение; упражнения для попеременной работы ног на груди и на спине с подвижной опорой и без опоры.

Для каждой задачи требовалось определить и адаптировать одну из сказок, которые были отобраны в результате анкетирования. Сюжет сказки «Колобок» был использован для изучения контрастных упражнения по освоению с водой; «Репка» – для изучения упражнений на дыхание; «Три поросенка» – для изучения упражнений на погружение; «Гуси лебеди» – для упражнений на всплывание; «Волк и семеро козлят» – для изучения навыка лежания; «Красная шапочка» – для изучения навыка скольжения; «Бременские музыканты» – для изучения техники попеременной работой ног на груди и на спине с подвижной и без опоры [2]. На рисунке 1 представлен перечень основных задач и название сказки, сюжет которой способствует решению задач.

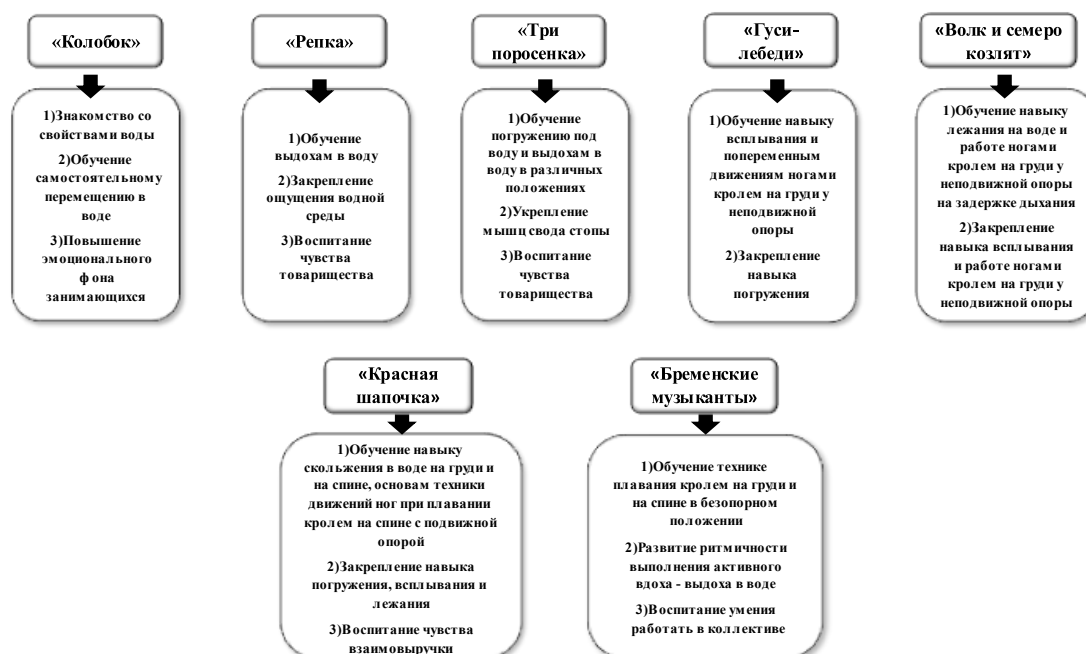


Рис.1. Перечень анимационных технологий на основе сказочных сюжетов и решаемые задачи на каждом занятии по плаванию для детей 6–8 лет

Для выполнения каждой задачи обучения отводилось по 4 занятия. Первые три занятия выделялись на разучивание упражнений, а четвертое занятие было посвящено повторению и закреплению разученных навыков на предыдущих занятиях, в результате чего появлялась возможность проигрывать всю сказку целиком. В соответствии со структурой проведения урока каждое занятие делилось на три части: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть занятия отводилась на организацию детей и функциональную подготовку организма. Основная часть занятия была посвящена разучиванию упражнений по обучению плаванию, которые соответствовали определенной задаче обучения плаванию, были адаптированы к сказочному сюжету. Заключительная часть занятия предназначалась для постепенного снижения нагрузки и организованного окончания занятия.

В дальнейшем, в рамках решения третьей задачи исследования, будет проверена результативность разработанного курса начального обучения плаванию детей 6–8 лет с использованием анимационных технологий на внеурочных занятиях по плаванию.

Список использованных источников

1. Бетехтин, Ю. О. Дифференцированная методика обучения плаванию детей 5–7 лет с признаками водобоязни : диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Бетехтин Юрий Олегович ; Тульский государственный педагогический университет имени Л. Н. Толстого. – Тула, 2010. – 136 с. – Текст : непосредственный.

2. Герасимова, Ю. С. Начальное обучение плаванию детей дошкольного возраста с использованием сюжетно-ролевых игр : диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Герасимова Юлия Сергеевна ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург, 2009. – 235 с. – Текст : непосредственный.

3. Захаров, А. И. Методика исследования страхов «Страхи в домиках» / А. И. Захаров // Образовательная социальная сеть nsportal.ru. – URL: <https://nsportal.ru/detskii-sad/korreksiionnaya-pedagogika/2020/01/20/test-strahi-v-domikah-a-i-zaharova>. – Текст : электронный.

4. Макарчев, В. А. Значимость обучения плаванию детей дошкольного возраста в формировании жизненно-необходимых навыков / В. А. Макарчев. – Текст : непосредственный // Наука. – 2020. 2021. – № 1 (46). – С. 119–122.

5. Мухина, В. С. Возрастная психология: Детство, отрочество, юность : учебник / В. С. Мухина, А. А. Хвостов, В. В. Юрчук. – Москва : Академия, 2010. – 624 с. – Текст : непосредственный.

6. Нижегородова, К. Ю. К вопросу о снижении водобоязни у обучающихся младших классов при использовании анимационных учебных заданий / К. Ю. Нижегородова, Н. В. Мазитова. – Текст : непосредственный // Современные проблемы физической культуры и спорта : сборник материалов XXVI Всероссийской научно-практической конференции, Хабаровск, ДВГАФК, 25–26 ноября 2022 г. / под общей редакцией Е. А. Ветошкиной. – Хабаровск : ДВГАФК, 2022. – С. 161–164.

7. Фисюк, Т. Т. Проявление феномена анимации в технологии организации культурно-досуговых программ / Т. Т. Фисюк. – Текст : непосредственный // Ученые записки (Алтайская государственная академия культуры и искусств). Научный журнал. – 2018. – № 2 (16). – С. 74–80.

УДК 796.332(045)
ББК 75.578

**СОДЕРЖАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ
ШКОЛЬНИКОВ 8–9 КЛАССОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУТБОЛОМ
В УСЛОВИЯХ ШКОЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ**

ОЛИКОВ КИРИЛЛ НИКОЛАЕВИЧ

магистрант факультета физической культуры и спорта Государственного социально-гуманитарного университета, Московская область, Коломна, Россия,
olikovkirill05@gmail.ru

ГУЗЕЕВА ЕКАТЕРИНА АЛЕКСАНДРОВНА

магистрант факультета физической культуры и спорта Государственного социально-гуманитарного университета, Московская область, Коломна, Россия,
ekaterina.guzeeva10@gmail.com

Научный руководитель – Андриянова Н. В., доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта Государственного социально-гуманитарного университета, кандидат педагогических наук, доцент

Ключевые слова: футбол, скоростно-силовые способности, школьники, дополнительное образование, учебно-тренировочный процесс.

Аннотация. В статье описана эффективность применения методики совершенствования скоростно-силовых способностей учащихся 8–9 классов в условиях школьной спортивной секции по футболу. Благодаря применению в учебно-тренировочный процесс чередование средств общей и специальной подготовки, юные футболисты улучшали показатели в контрольных испытаниях. Использовались задания с акцентом на силовой компонент (четные недели) и скоростной компонент (нечетные недели).

**THE CONTENT OF SPEED AND STRENGTH TRAINING OF STUDENTS
OF GRADES 8–9, ENGAGED IN FOOTBALL IN THE CONDITIONS
OF THE SCHOOL SPORTS SECTION**

OLIKOV KIRILL NIKOLAEVICH

Master's student of the Faculty of Physical Culture and Sports of the State Social and Humanitarian University, Moscow Region, Kolomna, Russia

GUZEEVA EKATERINA ALEXANDROVNA

Master's student of the Faculty of Physical Culture and Sports of the State Social and Humanitarian University, Moscow Region, Kolomna, Russia

Scientific supervisor – Andriyanova N. V., Associate Professor of the Department of Theory and Methodology of Physical Culture and Sports of the State Social and Humanitarian University, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

Keywords: football, speed and strength abilities, schoolchildren, additional education, educational and training process.

Abstract. The article describes the effectiveness of the method of improving the speed and strength abilities of students in grades 8-9 in the conditions of the school sports section on football. Due to the use in the educational and training process, the alternation of general and special training environments. Tasks were used with an emphasis on the power component (even weeks) and the speed component (odd weeks).

Актуальность исследования. Двигательная активность футболистов складывается из базовых движений: прыжков, единоборств, «игр на опережение», а также ускорений и рывков, после которых совершается удар по воротам или какое-либо другое техническое действие. В основе всех технических элементов игры лежат скоростно-силовые способности. Футбол – вид деятельности наиболее интересный для подростков 8–9 классов.

Футбол входит в содержание программы по предмету физическая культура в школе, но арсенал изучаемых на уроке элементов ограничен. В связи с этим целесообразным считается проведение занятий по футболу в рамках школьной спортивной секции. Такая форма организации учащихся создает наиболее благоприятные условия для занятий вследствие высокой мотивации и двигательной активности занимающихся. Это в свою очередь обеспечит большой потенциал упражнений скоростно-силовой направленности, применяемых в футболе[2].

Воспитание скоростно-силовых способностей необходимо, чтобы совершать на футбольном поле стремительные рывки, прыжки за мячом, наносить удары по воротам соперников с расстояния 25–30 метров или выполнять длинные передачи партнеру, внезапно останавливаться и резко менять направление бега. В основе всех выше перечисленных технических элементов лежат скоростно-силовые способности.

Однако в программах дополнительного образования подростков по футболу методические рекомендации воспитания скоростно-силовых способностей не имеют достаточного научного обоснования, что затрудняет подбор упражнений и регулирование нагрузки на занятии, негативно влияет на совершенствование техники игры.

Данное обстоятельство делает настоящую работу актуальной и требует изучения средств и методов скоростно-силовой подготовки школьников, занимающихся футболом в условиях школьной спортивной секции.

Цель исследования – разработать содержание методики скоростно-силовой подготовки учащихся 8–9 классов в условиях школьной спортивной секции по футболу.

Новизна исследования основана на чередовании средств общей и специальной скоростно-силовой подготовки в учебно-тренировочном процессе школьников 8–9 классов и предполагает использование двигательных заданий с акцентом на силовой компонент (четные недели) и скоростной компонент (нечетные недели).

Метод анализа результатов исследования. Для обработки результатов контрольных испытаний были использованы методы математической статистики: вычислялись показатели среднего арифметического, среднего квадратического отклонения, ошибка средней арифметической с целью определения показателей критерия Стьюдента. Критерий Стьюдента дает представление о характере различий между показателями контрольной и экспериментальной групп, а также позволяет оценить динамику подготовленности в отдельной группе.

Задачи исследования:

1. Разработать содержание методики скоростно-силовой подготовки школьников 8–9 классов, занимающихся футболом в школьной спортивной секции;

2. Обосновать эффективность методики скоростно-силовой подготовки школьников 8–9 классов, занимающихся футболом в школьной спортивной секции.

Методика и организация исследования. Основной целью настоящего педагогического исследования определяется составление методики скоростно-силовой подготовки и обоснование ее практической значимости для подготовки школьников. Для проведения исследования нами были сформированы контрольная и экспериментальная группа. Контрольная группа занималась 3 раза в неделю по программе дополнительного образования по футболу, где нагрузкам скоростно-силовой направленности отводится примерно 20 % времени от общего объема часов раздела общей и специальной физической подготовки.

В экспериментальной группе занятия проводились 3 раза в неделю по программе дополнительного образования «Футбол», отличительной особенностью содержания подготовки стало акцентированное развитие скоростно-силовых способностей как базовых для совершенствования технических приемов игры. На констатирующем этапе исследования нами была составлена методика, включающая упражнения скоростно-силовой направленности общего и специального воздействия. Особенностью данной методики стало системное чередование в недельных микроциклах предложенных упражнений для обеспечения кумулятивного эффекта.

Осуществление подготовки скоростно-силовой направленности в недельном цикле было построено на чередовании нагрузок общего и специального воздействия. В течение тренировочной недели нами применялись упражнения в определенной последовательности.

В содержание первого (понедельник) занятия в недельном цикле включались средства общей физической подготовки, причем особенностью их применения стало использование заданий с акцентом на силовой компонент в четные недели подготовки и скоростной компонент в нечетные недели тренировок. Общий объем нагрузок скоростно-силового характера составлял 18 % от общего времени тренировочного занятия.

Результаты исследования и их обсуждение. Разработано содержание экспериментальной методики скоростно-силовой подготовки школьников 8–9 классов, занимающихся футболом в школьной спортивной секции, в соответ-

ствии с которой применялись упражнения скоростно-силовой направленности общего и специального воздействия. Осуществление подготовки скоростно-силовой направленности в недельном цикле было построено на чередовании нагрузок общего и специального воздействия. В структуре недельного цикла содержание первого (понедельник) занятия включало средства общей физической подготовки с акцентом на силовой компонент в четные недели подготовки и скоростной компонент в нечетные недели тренировок. Эффективность методики скоростно-силовой подготовки школьников 8–9 классов, занимающихся футболом в школьной спортивной секции, определяется положительными и достоверными темпами прироста результатов экспериментальной группы. Достоверные изменения отмечены по показателям специальной физической и технической подготовленности: в упражнении «Слалом» 5,8 % ($p \leq 0,05$), в упражнении «Слаломное» ведение мяча с ударом по воротам – на 11,9 % ($p \leq 0,05$). В контрольной группе также зафиксированы приросты результатов, но они значительно ниже и не имеют достоверного характера.

Практическая значимость. Данные исследования могут быть использованы учителями средней школы на уроках физической культуры и при организации внеурочной деятельности по футболу.

Список использованных источников

1. Годик, М. А. Физическая подготовка футболистов / М. А. Годик. – Москва : Олимпия, 2006. – 221 с. – Текст : непосредственный.
2. Опарин, С. В. Футбол. Методика тренировки «техники реализации стандартных положений» / С. В. Опарин, С. В. Голомазов, Б. Г. Чирва. – Москва : СпортАкадемПресс, 2011. – 88 с. – Текст : непосредственный.

УДК 796.085

ББК 75.152

ПРИНЦИПЫ НАУЧНОГО ПОДХОДА К СПОРТИВНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

СИНЬКОВА АНАСТАСИЯ ВИКТОРОВНА

студентка факультета физической культуры Мордовского государственного педагогического университета имени М. Е. Евсевьева, г. Саранск, Россия,

nastyasinkova775@gmail.com

Научный руководитель – Тимошин В. В., кандидат философских наук, доцент кафедры физического воспитания и здоровьесберегающих технологий Мордовского государственного педагогического университета имени М. Е. Евсевьева

Ключевые слова: метод научного познания, система научного знания, личностный потенциал, рациональное знание, неклассическое знание, спортивно-тренировочный процесс, физическое несовершенство, физическая активность.

Аннотация. В статье анализируется проблема рационального и неклассического научного знания по отношению к спортивно-тренировочной деятельности. Автором статьи утверждается позиция творческого подхода к процессу физического совершенства.

PRINCIPLES OF A SCIENTIFIC APPROACH TO SPORTS AND TRAINING ACTIVITIES

SINKOVA ANASTASIA VIKTOROVNA

student of the Faculty of Physical Culture Mordovian State
Pedagogical University, Saransk, Russia

Scientific supervisor – Timoshin V. V., Candidate of Philosophy, Associate Professor of the Department of Physical Education and Health-Saving Technologies, Mordovian State Pedagogical University named after M.E. Evsevieva

Keywords: method of scientific cognition, system of scientific knowledge, personal potential, rational knowledge, non-classical knowledge, sports and training process, physical imperfection, physical activity.

Abstract. The article analyzes the problem of rational and non-classical scientific knowledge in relation to sports and training activities. The author of the article asserts the position of a creative approach to the process of physical perfection.

Введение. Метод научного познания является специфической формой понимания действительности. Его рационально прагматическая составляющая утверждает утилитаристскую направленность науки в качестве средства решения прагматических проблем на протяжении всей истории человечества. В связи с актуальностью исследования мы определили *цель* данной работы – показать принципиальную относительность рационального знания. Для решения поставленной цели нами были решены следующие задачи исследования:

- 1) показать невозможность познания мира с помощью рационального знания;
- 2) выявить необходимость этического контекста получения знаний;
- 3) обратить внимание на обязательность ценностной мотивации для позитивного применения знания.

Изложение основного материала статьи. Действительно, на всем протяжении нашей истории мы встречаем массу доказательств, того, что научное знание способствовало освобождению человечества от стихийных сил природы, дало ему те блага цивилизации, которые сделали его независимым хаоса и случайностей, сильно определяющих его поведенческую деятельность.

Обладание механизмами выработки электроэнергии дало нам возможность компактного проживания в крупных мегаполисах и полезного использо-

вания значительных объемов информации. Развитие медицины послужило успешному противодействию многим инфекционным заболеваниям, таким образом, значительно улучшилось общее качество жизни человека. Все это, при всем позитивном сдвиге не разрешает проблему нашего существования на глобальном уровне, так выработка электроэнергии требует расходование огромных запасов углеводородного сырья, а набирающая силу ядерная энергетика таит в себе немало потенциальных опасностей. Развитие агротехнологий приводит к появлению генетически модифицированной продукции, которая также неоднозначно влияет на жизнедеятельность нашего организма. Из всего сказанного следует вывод, что с одной стороны система научного знания содействует решению определенных цивилизационных задач, с другой – инициирует целый комплекс проблем, остающихся последующим поколениям. В мире разворачивается кампания противников научно-рационалистского подхода общественного развития, по их мнению, именно этот подход подталкивает человечество на край губительной пропасти. Какое же мнение окажется в итоге правильным?

Дело в том, что вопрос упирается в мотивационную плоскость деятельности. Все зависит от того, какая мотивация преобладает в контексте научного знания, используемого для решения социально-бытовых задач. Если рассматривать вектор приложения научного знания с точки зрения прагматического совершенствования общества, то знание не будет являться тем направлением, которое приведет общество и личность к обретению настоящей независимости. Посредством чисто прагматического знания решается проблема улучшения конкретно существующей ситуации, но остается невостребованной задача творческой мотивации личности, которая стимулирует ее на создание новой конструктивно реальности. Из этого следует вывод, что знание само по себе не несет никакого позитивного смысла, если оно не имеет нравственного фундамента, то нельзя ожидать от него помощи в решении глобальных вопросов свободы и безопасности общества. Подобная система научного знания может инициировать негативный спектр сил, который приведет не к решению этих вопросов, а к катастрофическим последствиям на планете. Благодаря деструктивному, в нравственном плане знанию, в мире появилась колоссальная энергия разрушения в виде оружия массового уничтожения. Таким образом, отсутствие этической составляющей создает глубокий кризис в системе научного знания и это не приближает нас к осознанию личностной свободы.

Выражение «кто владеет знанием, тот владеет миром» не дает право утверждать, что владеть миром еще не значит освободить его или самому стать свободным.

Конечно, на основе необходимых информационных данных можно умело выстроить выгодную финансовую сделку и приобрести материальное состояние, но, как сказано выше, хорошее финансовое положение не дает права на обретение нравственной свободы и свободы творчества. Знание, предназначенное для реализации прагматических интересов, заранее предопределяет невозможность своего использования в конструктивных целях для потребностей обще-

ства. Если группа людей имеет информацию, помогающую им скорейшим образом обрести весомый финансовый выигрыш, то они намеренно будут искажать ее для широких слоев населения. Еще радикальнее в отношении искажения информации эти люди начнут действовать, если информационное знание несет в себе возможность получить политическую власть. Именно это обстоятельство на сегодняшний день является определяющей причиной намеренного, глобального искажения информационного пространства. Мы являемся свидетелями, как фальсифицируется история второй мировой войны, где одержавший победу Советский Союз предстает в образе главного виновника за ее развязывание. Информационным атакам со стороны прозападных средств массовой информации активно подвергается все постсоветское содружество государств, ранее являющиеся политическими субъектами Советского Союза. Все это происходит с целью захвата власти в бывших республиках сторонниками неолиберальной и неоконсервативной систем управления.

Огромное разнообразие недостоверных новостей буквально пронизывают и нарушают сегодня культурный код общественного сознания. Это происходит во всех областях получения информации, начиная с политических фейков и кончая рекламой товаров массового потребления. Последняя наиболее сильно преломляется в сознании наибольшей части населения планеты. При общем падении качества товара многократно возрастает его потребление. Люди готовы покупать совершенно ненужные вещи, не понимая их значение и необходимость. Манипулирование сознанием на основе недостоверных фактов приобрело небывалый размах и масштаб. Соответственно, информация, преподнесенная в подобном контексте, никак не способствует обретению общественной и личной свободы. На основе подобных информационных новостей создаются эффективные механизмы манипулирования общественным мнением, где отдельная личность растворяется в деструктивной энергетике толпы.

Напрашивается вывод, что свободно думать, делать и определять свое поведение могут лишь люди, находящиеся в кругу избранных, которые манипулируют, управляют и устанавливают правила, согласно которым воплощается социальная активность общества. На самом деле этот вывод не соответствует действительности, так как нельзя жить в частично свободном мире, ограничение свободы распространяется на обе стороны общества. На тех, кого ее лишают и на тех, кто ее ограничивает. От чего же начинают зависеть те социальные группы, которые пытаются установить тотальный контроль в социуме? Они попадают в зависимость желаний и пороков управляемых ими людей. Контролирующая структура, если она принадлежит к недобросовестной властной верхушке, не в состоянии инициировать творческий потенциал общественного развития. Такой власти нравственно и творчески сформированная личность будет представлять угрозу.

Поэтому ей выгодно осуществлять становление такого общества, которое признает только гипертрофированные потребительские интересы. Управленческие структуры вынуждены всячески потакать желанию остальных групп населения к скорейшему финансовому достатку и другим тщеславным амбициям. Со временем, если такая политика поощрения удовлетворения материальных

потребностей продолжится, то в последующих поколениях сформируются порочно-эгоистические черты личного характера. тогда, властному аппарату уже придется идти на уступки порочным желаниям своих граждан, только так можно будет управлять массами не боясь за свое политическое будущее.

Конечно, в таком обществе невозможен личностный потенциал, но в полном объеме присутствует агрессивная психология толпы, которая не приемлет ни малейшего отклонения от возможности реализации прагматических интересов. Агрессивность общества потребления сказывается и на внешнеполитическом курсе некоторых стран. Именно этой агрессивностью можно объяснить стремление к захвату чужих ресурсов страна североатлантического блока. Страны «золотого миллиарда», а как раз они являются основными его членами, сформировали в своих обществах устойчивую идею неограниченного потребления. Их граждане не привыкли терпеть тягот и лишений, связанных с ограничениями финансового достатка. Властная элита этих стран хорошо понимает, что такое ограничение вызовет сильнейший политический кризис, в результате которого она может быть устранена, а так как собственных ресурсов для поддержания высокого качества жизни становится недостаточным, то возникает естественное желание хищнического разграбления других, менее развитых государств. Таким образом, ограничивая творческую и нравственную свободу своих граждан, недобросовестная власть вынуждена признавать деструктивные волеизъявления в обществе. Она оказывается под контролем агрессивной психологии той деструктивной части общества, которую она сама создала. Следовательно, рациональное знание, направленное на удовлетворение утилитарно-прагматических интересов, лишено нравственного стержня, так необходимого для его позитивного применения.

В противоположной концепции строится структура неклассического познания мира, утверждающая принципиальную относительность знания и невозможность его использования для реализации утилитарно-прагматических интересов. Данная концепция постулирует постоянную условность и несовершенство любого познавательного процесса. Например, современные физика и химия проникли в тайны строения вещества. Открыты атомы и электроны, но ученые, представители этих дисциплин хорошо понимают, что это далеко не предел, более того, он вообще отсутствует как таковой. Соответственно, процесс познания бесконечен и не имеет границ. В этом контексте радикально меняется смысл концепции научного познания. Вместо утверждения о неизбежном понимании всех тайн мироздания приходит вывод о познании невозможности постижения мира рациональными средствами. Процесс познания собственного несовершенства бесконечен, и в этом заключается главный посыл, подводящий нас к бесконечности творческого изменения действительности.

Как соотнести подобную концепцию с проблемами спортивно-тренировочного процесса? Рациональный метод познания предоставляет для спортивно-тренировочной деятельности комплекс методов и средств, направленных на достижение высоких результатов, но все это остается вне рамок этического по-

нимания проблем, связанных с физической культурой и спортом. Неклассическая концепция постижения реальности придает спортивно-тренировочной деятельности нравственный и этический смысл.

Выводы. Физические возможности человека не просто не безграничны, они вообще не дают ему шанса выживания в естественной среде. В этом заключается наше несовершенство с точки зрения физического состояния, но именно этот факт дает нам возможность творческого развития данного несовершенства посредством механизмов физической активности. Наши стремления к улучшению своего физического состояния с помощью физической культуры и спорта, по сути, есть процесс творческого и бесконечного познания своих физических возможностей в рамках ценностного сознания. Только при таком подходе появляется возможность позитивного осознания спортивно-соревновательного соперничества.

Список использованных источников

1. Гончаров, В. И. Феномен воспроизведения двигательных навыков / В. И. Гончаров. – Текст : непосредственный // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2012. – № 7 (89). – С. 39–43.

2. Тимошин, В. В. Безопасность и свобода личности в контексте постнеклассической модели физического воспитания : монография / В. В. Тимошин, Е. А. Шуняева, С. В. Бусарова, Н. А. Паршина. – Мордовский государственный педагогический университет. – Саранск : РИЦ МГПУ, 2020. – 106 с. – Текст : непосредственный.

3. Тимошин, В. В. Роль физической культуры в пространстве деятельности общества и личности / В. В. Тимошин, Е. А. Шуняева, С. В. Бусарова, Н. А. Паршина. – Текст : непосредственный // Глобальный научный потенциал. – 2021. – № 1 (118). – С. 49–52.

УДК 796.91

ББК 75.719.6

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ЗАРУБЕЖНЫХ И РОССИЙСКИХ КОНЬКОБЕЖЦЕВ-СПРИНТЕРОВ

ТАШКИНОВА ЕЛИЗАВЕТА АЛЕКСЕЕВНА

магистрант факультета зимних видов спорта и единоборств Уральского государственного университета физической культуры, г. Челябинск, Россия,
lizatashkinova@mail.ru

Научный руководитель – Мелихова Т. М., профессор кафедры теории и методики конькобежного спорта Уральского государственного университета физической культуры, кандидат педагогических наук, доцент

Ключевые слова: зарубежные спринтеры, российские конькобежцы, факторная структура физической подготовленности, спортивная подготовка

Аннотация. В статье приводится сравнительный анализ спортивной технической и тактической подготовок, а также физической подготовленности ведущих зарубежных и российских конькобежцев-спринтеров. Рассматривается пример универсализма спортсменов в двух олимпийских видах спорта.

COMPARATIVE ANALYSIS OF SPORTS TRAINING OF FOREIGN AND RUSSIAN SPEED SKATERS-SPRINTERS

TASKINOVA ELIZAVETA ALEKSEEVNA

Master's student of the Faculty of Winter Sports and Martial Arts of the Ural State University of Physical Culture, Chelyabinsk, Russia

Scientific supervisor – Melikhova T. M., Professor of the Department of Theory and Methodology of Speed Skating, Ural State University of Physical Culture, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

Keywords: foreign sprinters, Russian speed skaters, factor structure of physical fitness, sports training

Abstract. The article presents a comparative analysis of sports technical and tactical training, as well as physical fitness of leading foreign and Russian speed skaters-sprinters. An example of the universalism of athletes in two Olympic sports is considered.

Введение. Основной чертой методики подготовки конькобежцев-спринтеров является отличие тренировочного плана, направленного на развитие скоростно-силовых качеств спортсменов.

Возникает проблема в поиске определенных особенностей в различиях методик подготовки российских и зарубежных спринтеров, так как существует много практических рекомендаций на эту тему. Однако сравнительного анализа методик их подготовки в научно-методической и специальной литературе нами не найдено. Это определяет актуальность нашего научного изыскания. Кроме того, противоречие заключается еще и в наличии множества вариантов применения различных методик в подготовке российских и зарубежных скороходов, что, порой, затрудняет определение наиболее эффективной в подготовке квалифицированных спортсменов.

Цель исследования – провести сравнительный анализ средств и методов подготовки зарубежных и российских конькобежцев-спринтеров высокой квалификации.

Задачи:

- 1) сравнить методику подготовки квалифицированных российских и зарубежных конькобежцев-спринтеров;
- 2) исследовать объем и интенсивность тренировочных нагрузок конькобежцев-спринтеров высокой квалификации в подготовительном периоде;
- 3) выявить отличия в применении средств и методов в подготовке российских и зарубежных скороходов.

Изложение основного материала статьи. Анализ подготовки сильней-

ших конькобежцев-спринтеров мира показывает, что наибольшие различия в применении тренировочных нагрузок наблюдаются в подготовительном периоде. Динамика выполняемой нагрузки тесно связана с результатами, которые также зависят от характера и продолжительности применения тренировочной нагрузки в различных направлениях. Для американских конькобежцев характерно использование высокоинтенсивных упражнений с первой тренировки годичного цикла. При этом большое внимание они уделяют специальным упражнениям с отягощениями. В начале ледовой подготовки (октябрь) они выполняют больше анаэробных гликолитических упражнений, чем спринтеры других стран. Характерной особенностью методики подготовки шведских спринтеров является то, что они прилагают большую мышечную силу в упражнениях с максимальными и большими весами.

Важное место занимает велосипедная подготовка (включая тренировки на тренажерах и велоэргометрах в зимнее время). Велоспорт и конькобежный спорт относятся, к так называемым, циклическим видам спорта (видам спорта, основанным на повторяющихся движениях и тренировочных циклах). Биомеханика движений в велоспорте и конькобежном спорте во многом схожа, так как задействованы одни и те же группы мышц. В то время как переход от конькобежного спорта к велоспорту обычное дело, переход от велоспорта к конькам – нет. Причина этого проста. Все ведущие конькобежцы в настоящее время тренируются на велосипеде летом. В это время им необходимо заложить фундамент для зимнего сезона и провести много часов в интенсивных тренировках. Делать это на ледяном овале не целесообразно, а глубокая поза конькобежца создает большую нагрузку на позвоночник и суставы. Велосипедисты зимой коньки не надевают, кросс-тренинг среди них не популярен, поэтому мы не видим, чтобы велосипедисты превращались в конькобежцев [2].

Конькобежцы, специализирующиеся на коротких дистанциях, соревнуются, в основном, в трековых соревнованиях по велоспорту в спринте. Этому тоже есть рациональное объяснение. Конькобежцы имеют гораздо более мощное телосложение, чем шоссейные велосипедисты, и им значительно сложнее соревноваться с «сухими» велосипедистами в горах. Однако многие специалисты по бегу на длинные дистанции на льду не столь внушительны и могут противостоят мощным шоссейным гонщикам.

Голландские спринтеры, напротив, предпочитают специальные упражнения с небольшими весами, а не силовые упражнения со штангой [1].

В результате факторного анализа ученые определили факторную структуру физической подготовленности спринтеров. Они выделили пять независимых обобщенных факторов, представленных на рисунке 1. Фактор 1 – специальная выносливость спринтера (25,5 %), фактор 2 – специальная скоростно-силовая подготовленность (19,9 %), фактор 3 – общая силовая подготовка (9,4 %), фактор 4 – анаэробная энергетическая мощность (9,1 %) и фактор 5 – аэробная энергетическая мощность (16,5 %).

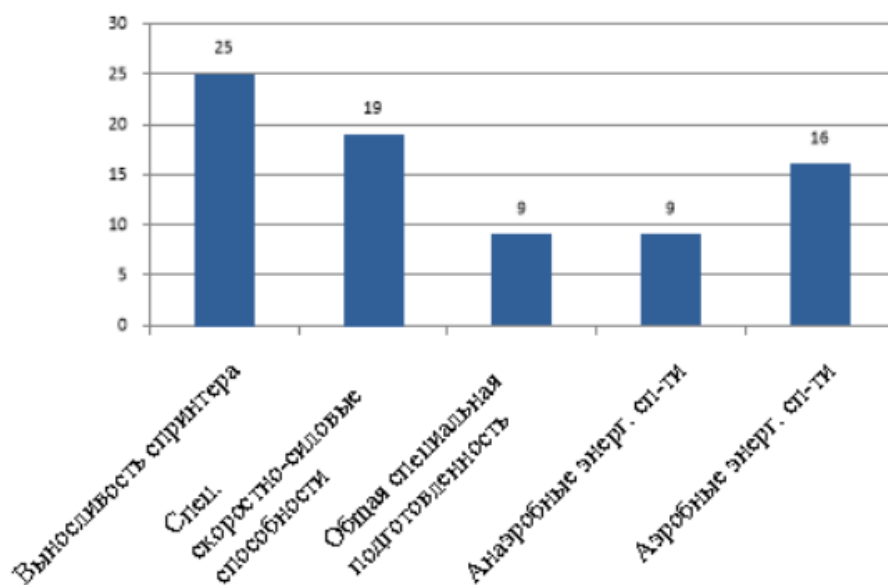


Рис. 1. Факторная структура физической подготовленности спринтеров, %

Высокие результаты спринтеров тесно связаны с объемом тренировок, направленных на развитие скорости. Установлено, что результативность в наибольшей степени повышается, если примерно 76 % нагрузки на быстроту выполняется во время тренировочных занятий на льду [1]. Известно, что систематическое использование силовых упражнений спринтерами на протяжении всего годового тренировочного цикла значительно улучшает результаты и их стабильность по сравнению с существующими методами подготовки, когда эти упражнения исключаются из предсоревновательного этапа (ноябрь–декабрь) и соревновательного периода (январь–апрель).

Занятия силовой подготовкой на подготовительном этапе тренировки спринтера не только повышают уровень общей мышечной работоспособности, но и оказывают существенное влияние на развитие и проявление мышечной силы при беге на льду.

Доказано, что тренировочный бег на льду при частоте сердечных сокращений выше 170 уд/мин (до 90–95 % от общего объема конькобежного спорта) оказывает положительное влияние на результаты спринтеров [3].

Согласно исследованиям соревновательной нагрузки, спринтеры должны участвовать в соревнованиях 30–35 дней в годовом тренировочном цикле, при этом общий пробег должен достигать 65–70. Соревновательная нагрузка должна применяться с сентября по март каждого спортивного сезона, с четким ранжированием ее важности и задач [1].

Нагрузки и периоды отдыха должны чередоваться в течение всего годового тренировочного цикла. Если система соревнований не позволяет использовать их непрерывно в течение соревновательного периода, то следует установить микроциклы для разгрузки.

Выводы. Анализ общего количества нагрузок в подготовительном периоде показывает, что российским спринтерам, в отличие от их зарубежных коллег, не требуются большие количественные нагрузки. Основное внимание сле-

дует уделять качественным аспектам их выступления. По мере квалификации спринтерам необходимо уделять как можно больше времени и внимания тактической грамотности и техническому совершенствованию навыков. Однако соотношение специальной и общей подготовки показывает, что в подготовительном периоде зарубежных и российских конькобежцев акцент делается на развитие их биологических аэробных возможностей. Это, во-первых, влияет на общую работоспособность, во-вторых, сказывается на восстановлении после больших тренировочных нагрузок и способствует повышению эффективности всего тренировочного процесса.

Проанализировав летнюю подготовку зарубежных конькобежцев, можно сказать, что у них очень распространен принцип универсализма. В истории спорта было достаточно много случаев успешного совмещения двух этих видов, один из которых входит в программу летних, а другой – зимних Олимпийских игр. При этом спортсмены летом набирают нужную аэробную базу и за счет нее реализуются в зимнем сезоне на ледовом овале.

Сравнительный анализ подготовки российских и зарубежных конькобежцев-спринтеров высокой квалификации показал, что этот принцип универсализма отсутствует в подготовке российских скороходов. Будем надеяться, что и в России когда-нибудь появятся атлеты, которые на самом высоком уровне будут совмещать зимние и летние циклические виды спорта.

Список использованных источников

1. Ермаков, С. В. Кандидатские диссертации / С. В. Ермаков. – Текст : непосредственный // Конькобежный спорт : Ежегодник. – Москва, 1981. – С. 71–73.
2. Что общего у конькобежного и велосипедного спорта. – URL : gruppetto.ru/skating-velo-love (дата обращения : 30.03.2023). – Текст : электронный.
3. Хартманн, Ю. Современная силовая тренировка / Ю. Хартманн, Т. Тюннеманн. – Берлин : Шпортферлаг, 1989. – 335 с. – Текст : непосредственный.

УДК 372.879.6
ББК 74

ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ У ШКОЛЬНИКОВ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

ТИМОХИНА ЕЛИЗАВЕТА ДЕНИСОВНА

студентка Института физической культуры и спорта Владивостокского государственного университета, г. Владивосток, Россия,
timokhina.e@vvsu.ru

Научный руководитель – Мунирова Е. А., доцент кафедры физкультурно-оздоровительной и спортивной работы института физической культуры и спорта Владивостокского государственного университета, кандидат педагогических наук, доцент

Ключевые слова: эмоциональная саморегуляция, гимнастика, формирование, старшие классы.

Аннотация. В статье раскрываются основные направления и содержание условий формирования навыков эмоциональной саморегуляции у старшеклассников с помощью применения средств гимнастики. Рассматривается необходимость внедрения гимнастики как средства физических упражнений, как наиболее результативного средства актуализации эмоциональной саморегуляции у школьников старшего школьного возраста.

THE USE OF GYMNASTICS TOOLS FOR THE FORMATION OF EMOTIONAL SELF-REGULATION SKILLS IN HIGH SCHOOL STUDENTS

TIMOCHINA ELIZAVETA DENISOVNA

student at the Institute of Physical Culture and Sports, Vladivostok State University,
Vladivostok, Russia

Scientific supervisor – Munirova E. A., Associate Professor of the Department of Physical Education, Health and Sports Work, Institute of Physical Culture and Sports, Vladivostok State University, Candidate of Pedagogical Sciences,
Associate Professor

Keywords: emotional self-regulation, gymnastics, formation, senior classes.

Abstract. The article reveals the main directions and content of the conditions for the formation of emotional self-regulation skills in high school students through the use of gymnastics. The necessity of introducing gymnastics as a means of physical exercises, as the most effective means of actualizing emotional self-regulation in high school students is considered.

Актуальность. В настоящее время основным условием развития навыков эмоциональной саморегуляции учащихся является создание благоприятной учебной среды, способствующей развитию навыков эмоциональной регуляции. Это включает в себя предоставление учащимся возможности практиковаться в регулировании своих эмоций, моделирование здорового эмоционального состояния и явное обучение стратегиям эмоционального регулирования.

Кроме того, развитие навыков эмоциональной саморегуляции требует сосредоточения внимания на социально-эмоциональном обучении в рамках всей учебной программы, это обеспечивает основу для обучения учащихся таким навыкам, как самосознание, управление собой, социальная осведомленность, навыки взаимоотношений и ответственное принятие решений.

Таким образом, проблемой исследования является то, что использование гимнастики как средства физических упражнений может способствовать развитию навыков эмоциональной саморегуляции у старшеклассников. Эмоциональная саморегуляция – это способность человека эффективно управлять своими эмоциями, регулировать свои эмоциональные реакции на различные ситуации и соответствующим образом модулировать уровень эмоционального возбуждения.

Существуют данные о том, что регулярные физические упражнения, такие как гимнастика, могут положительно влиять на эмоциональную саморегу-

ляцию, поскольку они способствуют высвобождению эндорфинов и других нейротрансмиттеров «хорошего самочувствия» в мозге, что может улучшить настроение, уменьшить тревогу и стресс, а также повысить эмоциональную устойчивость [6].

Поэтому предлагаемое исследование направлено на изучение того, действительно ли использование гимнастики как формы физических упражнений может способствовать развитию навыков эмоциональной саморегуляции у старшеклассников. Вопрос исследования направлен на оценку эффективности данного подхода и определение того, может ли он предложить жизнеспособное средство для продвижения эмоционального благополучия и психического здоровья среди подростков.

Объект исследования – физическое воспитание школьников старших классов.

Предмет исследования – содержание педагогических условий формирования навыков эмоциональной саморегуляции у обучающихся 15–16 лет средствами гимнастики.

Цель исследования – педагогическое обоснование разработанных практических рекомендаций для формирования навыков эмоциональной саморегуляции у обучающихся 15–16 лет средствами гимнастики.

Практическая значимость исследования заключается в том, чтобы разработать и апробировать методические рекомендации по формированию навыков эмоциональной саморегуляции обучающихся 10–11 классов с использованием средств гимнастики, которая может быть использована на уроках по физической культуре в процессе освоения школьниками техники гимнастики с параллельным формированием у старшеклассников.

С учетом выдвинутой цели были сформулированы следующие *задачи исследования*:

1. Выявить основные направления и содержание условий формирования навыков эмоциональной саморегуляции у старшеклассников на уроках по физической культуре (анализ литературы, анкетирование, интервью, беседа и т. п.).

2. Определить, систематизировать, и описать ключевые условия формирования навыков эмоциональной саморегуляции у старшеклассников на занятиях по гимнастике.

3. Разработать и обосновать практические рекомендации для формирования навыков эмоциональной саморегуляции у школьников 15–16 лет на занятиях по гимнастике.

Тема, цель, задачи обусловили выбор совокупности методов исследования:

– анализ литературных источников по психологии, педагогике, теории методики физического воспитания;

– анализ образовательных стандартов, программ и учебно-методической документации;

– отбор и систематизация методических материалов по проблеме исследования;

– социологический опрос в форме анкетирования и беседы.

А теперь предоставим результаты исследования. При изучении литературы нам удалось узнать, что для формирования навыков эмоциональной саморегуляции с помощью применения средств гимнастики необходимо обеспечение следующих педагогических условий:

- участие в регулярной физической активности помогает уменьшить симптомы депрессии и тревожности у подростков;

- использование учителями и тренерами методов осознанности, которая предполагает присутствие в настоящем моменте и сосредоточение на своем дыхании и телесных ощущениях;

- использование гимнастики как способа физических движений и упражнений. Занимаясь физической активностью, учащиеся могут высвободить накопившуюся энергию и напряжение, что помогает уменьшить чувство тревоги или разочарования;

- важность постановки целей и самоанализа. Ставя перед собой конкретные цели и размышляя о своем прогрессе, ученики могут развить чувство контроля и самостоятельности над своими эмоциями и благополучием [2, 6].

Основными компонентами при формировании навыков эмоциональной саморегуляции у старших школьников на уроках физической культуры являются: умение управлять состояниями мышечной системы организма, активное волевое включение мыслительных процессов и анализ эмоциогенных ситуаций.

Для изучения степени разработанности вопроса по теме нашего исследования нами были изучены теории Питера Саловея и Джона Д. Майер «Теория эмоционального интеллекта», Ричарда М. Райана и Эдварда Л. Дечи «Теория самоопределения», Альберта Бандуры «Социально-когнитивная теория» [4].

Помимо этих теорий, существует множество других точек зрения и подходов к пониманию развития навыков эмоциональной саморегуляции у старшеклассников, включая когнитивно-поведенческий подход, подход, основанный на осознанности, и подход позитивной психологии.

Среди российских ученых, внесших вклад в эту область исследований, можно назвать Елену Ю. Дубовицкую, Ольгу Викторовну Александрову и Евгения Николаевича Осина. Среди зарубежных ученых, внесших вклад в эту область исследований, – Марк Брэккетт, Дарси Х. Томпсон и Кэрол С. Двек [4].

Существует множество педагогических практик, которые можно использовать для развития и совершенствования навыков эмоциональной саморегуляции у старшеклассников. Ниже приведены примеры наиболее успешных педагогических практик.

Одним из примеров педагога, который успешно использовал гимнастику для развития эмоциональной саморегуляции, является Джон Смит, учитель физкультуры в средней школе в США. Смит использует различные техники, чтобы помочь своим ученикам научиться управлять своими эмоциями и улучшить свое самочувствие.

Один из методов, который использует Смит, – это медитация осознанности. В начале каждого урока физкультуры он проводит с учениками короткое

медитативное упражнение, прося их сосредоточиться на дыхании и переключить внимание на настоящий момент. Это помогает студентам начать занятие с ясным сознанием и чувством спокойствия [4].

Смит также включает йогу в свои занятия в тренажерном зале. Он учит своих студентов различным позам йоги и призывает их регулярно практиковать их. Занимаясь йогой, студенты могут снять напряжение в теле и сознании, что помогает им справиться со стрессом и беспокойством.

Еще одна техника, которую использует Смит, – это постановка целей. В начале каждого семестра он просит своих студентов поставить перед собой конкретные цели, например, улучшить свою гибкость или освоить новый гимнастический навык. В течение всего семестра он проверяет, как студенты продвигаются к поставленным целям, и при необходимости оказывает им помощь и поддержку [1].

В дополнение к этим методам Смит подчеркивает важность самоанализа. Он поощряет своих студентов уделять время размышлениям о своих эмоциях и определять стратегии, которые лучше всего работают для них. Развивая чувство самосознания, студенты могут лучше управлять своими эмоциями и реагировать на стресс здоровыми способами.

В целом, подход Смита к преподаванию гимнастики как средства развития эмоциональной саморегуляции оказался эффективным для его учеников. Сочетая в своей работе такие методы, как осознанность, йога, постановка целей и самоанализ, он помогает своим ученикам развить навыки, необходимые для управления своими эмоциями и улучшения общего самочувствия [4].

Примером российского педагога, успешно использующего гимнастику для развития эмоциональной саморегуляции, является Ольга Иванова, учитель физкультуры в средней школе в Москве. Иванова разработала уникальный подход к преподаванию гимнастики, который направлен на то, чтобы помочь ученикам управлять своими эмоциями и улучшить психическое здоровье.

Метод Ивановой включает в себя сочетание гимнастических упражнений и медитации на внимательность. Каждое занятие она начинает с короткого медитативного упражнения, предлагая ученикам сосредоточиться на своем дыхании и перевести внимание на настоящий момент. Это помогает ученикам начать занятие с ясным умом и чувством спокойствия [1].

Затем она проводит своих учеников через серию гимнастических упражнений, подчеркивая важность правильной формы и техники. Сосредоточившись на своих движениях и дыхании, ее ученики могут снять напряжение в теле и сознании, что помогает им справиться со стрессом и беспокойством.

В дополнение к этим техникам Иванова также включает в свои занятия постановку целей и самоанализ. В начале каждого семестра она просит своих студентов поставить перед собой конкретные цели, например, улучшить свою гибкость или освоить новый гимнастический навык. В течение всего семестра она проверяет, как студенты продвигаются к поставленным целям, и при необходимости оказывает им помощь и поддержку.

Иванова также подчеркивает важность самоанализа. Она поощряет своих студентов уделять время размышлениям о своих эмоциях и определять страте-

гии, которые лучше всего работают для них. Развивая чувство самосознания, студенты могут лучше управлять своими эмоциями и реагировать на стресс здоровыми способами.

Подход Ивановой к преподаванию гимнастики как средства развития эмоциональной саморегуляции оказался эффективным для ее учеников. Сочетая осознанность, гимнастические упражнения, постановку целей и самоанализ, она помогает своим ученикам развить навыки, необходимые для управления своими эмоциями и улучшения психического здоровья [1].

Таким образом, в перспективе исследования нами будет переработан и адаптирован уже имеющийся подобный учебно-методический материал для разработки и апробации наших практических рекомендаций по формированию навыков эмоциональной саморегуляции у школьников старшего школьного возраста с помощью применения средств гимнастики.

Список использованных источников

1. Савеньшева, С. С. Эмоциональная саморегуляция: подходы к определению в зарубежной психологии / С. С. Савельшева. – Текст : непосредственный // Мир науки. Педагогика и психология. – 2019. – № 1. – С. 2–3.

2. Соловьева, С. Л. Психическая саморегуляция : пособие по самопомощи (окончание) / С. Л. Соловьева. – Текст : электронный // Клиническая и медицинская психология: исследования, обучение, практика: электронный научный журнал. – 2020. – Т. 8, № 1 (27). – URL: <http://medpsy.ru/climp> (17.10.2023).

3. Столяренко, Л. Д. Основы психологии и педагогики : учебное пособие для вузов / Л. Д. Столяренко, В. Е. Столяренко. – 4-е издание, переработанное и дополненное. – Москва : Юрайт, 2022. – 134 с. – Текст : непосредственный.

4. Давыдова, Ю. В. Эмоциональный интеллект: сущностные признаки, структура и особенности проявления в подростковом возрасте : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук / Давыдова Юлия Викторовна ; Российский университет дружбы народов. – Москва, 2011. – 23 с. – Текст : непосредственный.

5. Fotini Vasilopoulos Ellefson Investigation of the associations between physical activity, self-regulation and educational outcomes in childhood / Fotini Vasilopoulos, Michelle R. Ellefson. – Текст : электронный // PLOS ONE. – 2021. – № 16(5). – URL: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0250984> (дата обращения: 17.10.2023).

УДК 796.41

ББК 75.6

СОПРЯЖЕННОЕ РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ И КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ У ДЕВОЧЕК-ГИМНАСТОК 8–10 ЛЕТ

ТРАПЕЗНИКОВА ВИКТОРИЯ ДМИТРИЕВНА

магистрант факультета физической культуры Мордовского государственного педагогического университета имени М. Е. Евсевьева, г. Саранск, Россия,

viskas_00@bk.ru

СОЛДАТОВА АНАСТАСИЯ АЛЕКСЕЕВНА

студентка факультета физической культуры Мордовского государственного педагогического университета имени М. Е. Евсевьева, г. Саранск, Россия,
soldatova8.nastya@yandex.ru

Научный руководитель – Паршина Н. А., доцент кафедры физического воспитания и здоровьесберегающих технологий Мордовского государственного педагогического университета имени М. Е. Евсевьева,
кандидат педагогических наук

Ключевые слова: художественная гимнастика, средства сопряженной подготовки, гибкость, координация движений, юные гимнастки.

Аннотация. В статье раскрыты возможности метода сопряженной подготовки в повышении результативности тренировочного процесса в художественной гимнастике. Представлены средства сопряженного развития гибкости и координации движений у девочек-гимнасток 8–10 лет.

CONNECTED DEVELOPMENT OF FLEXIBILITY AND MOVEMENT COORDINATION IN GIRLS GYMNASTS AGED 8–10 YEARS OLD

TRAPEZNIKOVA VICTORIA DMITRIEVNA

Master's student at the Faculty of Physical Culture of the Mordovian State Pedagogical University, Saransk, Russia

SOLDATOVA ANASTASIA ALEKSEEVNA

student of the 2th year of study of the Faculty of Physical Culture of the Mordovian State Pedagogical University, Saransk, Russia

Scientific supervisor – Parshina N. A., Associate Professor of the Department of Physical Education and Health-Saving Technologies, Mordovian State Pedagogical University named after M. E. Evseviev, Candidate of Pedagogical Sciences

Keywords: rhythmic gymnastics, means of conjugate training, flexibility, coordination of movements, young gymnasts.

Abstract. The article reveals the possibilities of the conjugate training method in increasing the effectiveness of the training process in rhythmic gymnastics. Means for the associated development of flexibility and coordination of movements in girls gymnasts aged 8–10 years are presented.

Введение. Художественная гимнастика относится к группе сложнокоординационных видов спорта, где главное значение придается техническому мастерству и выразительности исполнения структурно сложных танцевальных движений с использованием различных предметов под музыку. Требования, предъявляемые к соревновательным программам, определяют необходимость овладения навыками, включающими своевременное и точное выполнение движений при быстром изменении ориентации и дефиците времени.

Биомеханический анализ движений гимнасток указывает на значимость высокого уровня развития гибкости, демонстрируемого спортсменками в упражнениях с предметами (подвижность в плечевых локтевых и лучезапястных суставах), прыжковых, равновесных упражнений, наклонов и волн (тазобедренный и голеностопный суставы).

Таким образом, анализ факторов результативности тренировочной и соревновательной деятельности, структуры элементов базовой и профилирующей подготовки этапа спортивной специализации, критериев спортивного мастерства доказывает, что эффективность освоения гимнастических упражнений детерминируется уровнем развития гибкости и координации движений гимнасток 8–10 лет, а возможность форсирования – необходимостью их сопряжения.

Цель исследования – выявление эффективности средств сопряженного развития гибкости и координации движений у девочек-гимнасток 8–10 лет.

Задачи исследования:

- 1) раскрыть роль гибкости и координации движений в подготовке спортивного резерва в художественной гимнастике;
- 2) определить инструментарий для оценки гибкости и координации движений гимнасток этапа спортивной специализации;
- 3) представить особенности проектирования тренировочного процесса, направленного на сопряженное развитие гибкости и координации движений у девочек-гимнасток 8–10 лет.

Изложение основного материала статьи. Учитывая специфические особенности выполнения гимнастических упражнений (стиль, точная дифференцировка параметров движения с учетом требований и др.), определены 6 гимнастических упражнений, отражающих разные стороны проявления гибкости и координации движений у девочек 8–10 лет, специализирующихся в художественной гимнастике. Оценка производилась по общепринятым в гимнастике критериям оценивания гимнастических элементов согласно требованиям Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика» (приказ № 984 от 15.11.2022 г.).

Для фиксации результатов определены 5 уровней, что соответствует критериальной шкале Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика».

По результатам выполнения контрольных упражнений 9,5 % спортсменок продемонстрировали высокий уровень гибкости и координации движений. 17,9 % гимнасток соответствовали уровню выше среднего. Большинство респондентов (38,1 %) выполнили на показатели среднего уровня. Для 21,4 % характерен уровень ниже среднего. Низкие показатели по результатам выполнения контрольных упражнений выявлены у 13,1 % испытуемых.

Полученные данные актуализировали необходимость внедрения средств сопряженного развития гибкости и координации движений у девочек-гимнасток 8–10 лет. Проектирование тренировочного процесса сопряженной

направленности осуществлялось с учетом основополагающих принципов спортивной тренировки, в первую очередь таких, как сопряженности, опережения, соразмерности, избыточности.

Занятия проводились 6 раз в неделю по 3 часа. Вся экспериментальная программа условно была распределена на три мезоцикла, перед каждым из которых были поставлены общие задачи работы.

При подборе средств учитывались результаты опроса специалистов в области художественной гимнастики, результаты педагогических наблюдений, базовый уровень развития гибкости и координации движений спортсменок, режим тренировочной работы, результаты тестирования гимнасток.

Нами были внедрены в тренировочный процесс девочек-гимнасток 8–10 лет следующие комплексы упражнений и подвижные игры:

- 1) с предметом – булавами, мячом, обручем, лентой и скакалкой;
- 2) с тренажерным устройством – резиновый эспандер (петля), доска-тренажер для вращений, балансирующая подушка;
- 3) без предмета преимущественной направленности на развитие гибкости и функции равновесия;
- 4) подвижные игры – на равновесие и гибкость; на воспроизведение движений и гибкость; на пространственную ориентировку и гибкость.

Представим фрагмент комплекса упражнений на балансирующей подушке, направленного на сопряженное развитие гибкости и координации движений гимнасток 8–10 лет.

1. Из и.п. – стойка ноги врозь на балансирующей подушке наклон назад касаясь.

2. Из и.п. – стоя на полупальце правой/левой на балансирующей подушке «арабеск».

3. Из и.п. – стоя на полупальце правой/левой на балансирующей подушке «аттитюд».

4. Из и.п. – полуприсед на полупальце правой/левой левую/правую вперед.

5. Из и.п. – стойка на коленях на балансирующей подушке наклон назад касаясь.

Специфическими особенностями представленных средств развития гибкости и координации движений является целенаправленное использование упражнений сопряженной направленности, выступающих типичными для гимнасток этапа спортивной специализации элементами соревновательных программ.

Определение эффективности средств сопряженного развития гибкости и координации движений у девочек-гимнасток 8–10 лет осуществлялось на основе повторного выполнения контрольных упражнений.

Сравнительный анализ результатов показал, что количество спортсменок с высоким уровнем развития гибкости и координации движений в экспериментальной группе составил 52,3 % против 14,3 % в контрольной, уровень выше среднего продемонстрировали 31 % против 26,2 % соответственно. Чуть

меньше половины гимнасток (45,2 %) контрольной группы и 11,9 % экспериментальной группы имеют средний уровень развития гибкости и координации движений. У 14,3 % респондентов контрольной и 4,8 % экспериментальной групп выявлен уровень ниже среднего. Спортсменов с низким уровнем развития гибкости и координации движений по результатам эксперимента не выявлено ни в одной группе (рис. 1).

Выводы. Таким образом, результаты контрольного эксперимента свидетельствуют о высоком уровне развития гибкости и координации движений гимнасток экспериментальной группы в сравнении с контрольной группой. Установлено, что у спортсменов экспериментальной группы значительно возросло качество выполнения амплитудных и координационно направленных движений. Отмечено, что существуют достоверные различия в уровне развития гибкости и координации движений гимнасток экспериментальной группы по сравнению с контрольной группой. Представленные средства сопряженного развития гибкости и координации движений у девочек-гимнасток 8–10 лет являются эффективными.

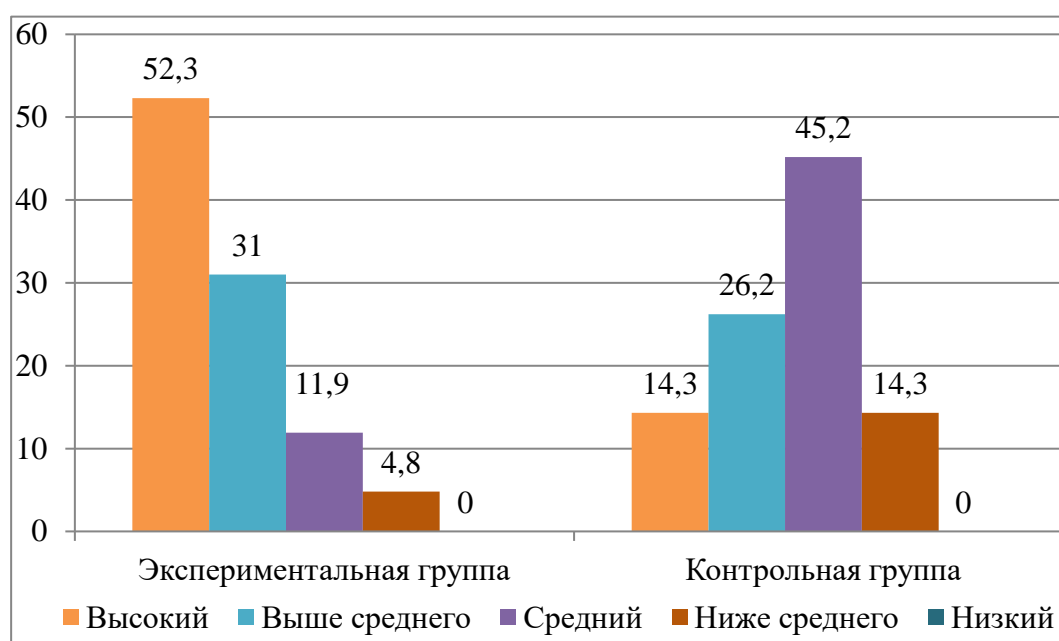


Рис. 1. Сравнительный анализ уровня развития гибкости и координации движений у девочек-гимнасток 8–10 лет экспериментальной и контрольной группы после эксперимента

Список использованных источников

1. Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика»: Приказ № 984. – Текст : электронный // Гарант : официальный сайт. – URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405884995/#1000> (дата обращения: 17.10.2023).

УДК 378:796(045)
ББК 74.48+75

**ИССЛЕДОВАНИЕ РАСПРОСТРАНЕННОСТИ СЛУЧАЕВ
АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ СРЕДИ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ**
УралГУФК

ФОМЯГИНА НАТАЛЬЯ СЕРГЕЕВНА

студентка факультета летних видов спорта Уральского государственного
университета физической культуры, г. Челябинск, Россия,
fomyagina.nat4444@mail.ru

Научный руководитель – Макарова Н. В., доцент кафедры легкой атлетики
Уральского государственного университета физической культуры, кандидат
педагогических наук, доцент

Ключевые слова: агрессия, агрессивное поведение, спортивная агрессия, буллинг.

Аннотация. В статье приводятся результаты исследования распространенности агрессивного поведения среди студентов Уральского государственного университета физической культуры. Определены понятия «агрессия», «буллинг», «спортивная агрессия». Составлены рекомендации по профилактике агрессивного поведения и травли в спорте.

**INVESTIGATION OF CASES OF AGGRESSIVE BEHAVIOR
AMONG STUDENTS-ATHLETES OF UralGUFC**

FOMYAGINA NATALIA SERGEEVNA

student of the Faculty of Summer Sports Ural State University
of Physical Culture, Chelyabinsk, Russia,

Scientific supervisor – Makarova N. V., Associate Professor of the Department
of Athletics, Ural State University of Physical Culture, Candidate of Pedagogical
Sciences, Associate Professor

Keywords: aggression, aggressive behavior, sports aggression, bullying.

Abstract. The article presents the results of a study of the prevalence of aggressive behavior among students of the Ural State University of Physical Culture. The concepts of «aggression», «bullying», «sports aggression» are defined. Recommendations for the prevention of aggressive behavior and bullying in sports have been compiled.

Введение. Тема буллинга и агрессии в спорте все чаще изучается в последнее время как зарубежными учеными, так и российскими. Однако существующая недостаточность исследований в спорте, использование различных методологических подходов и инструментов не позволяют сформировать целостную картину как масштабов проблемы, так и последствий, переживаемых причастными к нему лицами, а также возможности предложить эффективные меры профилактики и предотвращения.

Цель работы – исследование распространенности случаев агрессивного поведения среди студентов-спортсменов Уральского государственного университета физической культуры.

Изложение основного материала статьи. Агрессия – физическое или вербальное поведение, цель которого – причинение вреда кому-либо. Под данное определение, попадают: рукоприкладство, прямые оскорбления и даже распространение сплетен [5].

В. П. Чернышев в своей работе выделяет понятие «спортивная агрессия», которое подразумевает деструктивное поведение, оправданное спортивной целью, оно не противоречит правилам соревнования, но может нанести сопернику физический ущерб или создать психологический дискомфорт [8]. Следует разграничивать данное определение с определением агрессивности в спорте. Агрессивность в спорте представляет собой физические и психические действия, выходящие за рамки спортивных норм и правил и направленные на деструкцию психических процессов, состояний и свойств личности спортсмена (спортсменов). Таким образом, можно сказать, что спортивная агрессия помогает спортсменам достигать высоких результатов на соревнованиях, в то время как агрессивность в спорте приводит к нарушениям спортивных правил и выплеску негативных эмоций, которые несут лишь деструктивный характер.

В последние годы в отечественной и зарубежной литературе понятие «агрессивное поведение» представляется англоязычным – «буллинг». Теме буллинга посвящено достаточно большое количество научных публикаций и изысканий в сфере школьного образования, в том числе и в области физической культуры и спорта.

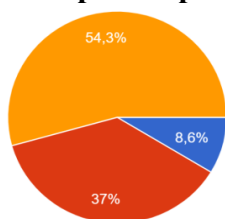
Согласно словарю конфликтолога «буллинг» – это тип социальной агрессии, длительное физическое или психическое насилие со стороны индивида или группы в отношении индивида, который не способен защитить себя в данной ситуации [4]. А благодаря техническому прогрессу эти проблемы, возникающие в спортивной и образовательной среде, переносятся в виртуальные пространства.

Жертвы жестокого обращения в спорте сталкиваются с такими формами вреда как [1]: физический вред, сексуальный вред, психологический вред, пренебрежение, экономический вред, кибербуллинг. Существует высокая вероятность того, что люди, ставшие жертвой агрессии, впоследствии столкнутся с депрессией, тревогой, суицидальным поведением или мыслями, плохим психическим и общим здоровьем и другими проблемами [2; 3].

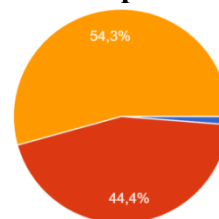
Исследование распространенности агрессивного поведения среди студентов-спортсменов Уральского государственного университета физической культуры были проведены в мае 2023 г. Респондентам (n=81) была предложена анкета, вопросы которой были составлены по двум блокам. Первый выяснял случаи применения к респонденту агрессивного поведения со стороны тренера и товарищей по команде. Особенный интерес представляло изучение трех форм агрессии: вербальной, косвенной, физической. Результаты опроса представлены в диаграммах на рисунке 1.

Применялась ли к вам **вербальная агрессия** (ссора, крики, угроза, обзывательства, ругань, выражение недовольства словами) в спортивной школе (группе)...

...со стороны тренера



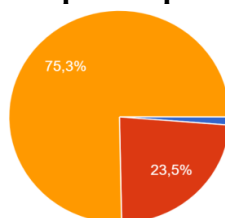
...со стороны товарищей по команде



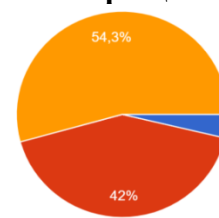
● да, часто ● да, редко ● никогда

Применялась ли к вам **косвенная агрессия** (злые сплетни, шутки, битье кулаками по столу) в спортивной школе (спортивной группе)...

со стороны тренера



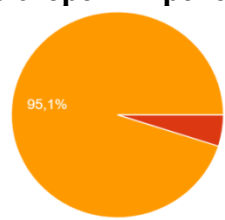
со стороны товарищей по команде



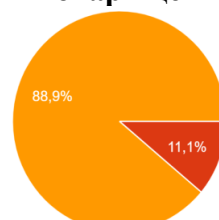
● да, часто ● да, редко ● никогда

Применялась ли к вам **физическая агрессия** (удары, пощечины, драка, злые подножки, толчки) в спортивной школе (группе)...

со стороны тренера



со стороны товарищей по команде



● да, часто ● да, редко ● никогда

Рис. 1. Количественное распределение проявления различных форм агрессивного поведения среди спортсменов

Результаты первого блока вопросов показали, что к большей части респондентов никогда не применялась вербальная и косвенная агрессия, однако вербальной агрессии со стороны тренера редко подвергались 37 % опрошенных, а со стороны товарищей по команде – 44,4 %, косвенной агрессии со стороны товарищей по команде редко подвергались 42 %, со стороны тренера – 23,5 %. Физическая агрессия со стороны тренера никогда не применялась у 95 %, со стороны товарище по команде – 89 %.

Второй блок вопросов, касательно проявления различных форм агрессии самих респондентов к товарищам по спортивной команде показал, что в целом обучающиеся в большинстве случаев не применяли к своим товарищам по команде вербальную, косвенную и физическую агрессию. Тем не менее, 46,8 % студентов из числа опрошенных ответили, что редко проявляли вербальную агрессию и 40,7 % – косвенную.

Предотвращение различных форм агрессивного поведения и буллинга, борьба с ними требуют больших усилий со стороны спортсменов, тренеров, администраторов, спонсоров, основанных на политике абсолютной нетерпимости к любым формам жестокого обращения.

На основе анализа научной литературы и проведенного исследования были составлены рекомендации по профилактике агрессивного поведения, буллинга и травли в спорте, предназначенные для спортсменов, их родителей, тренеров, работающих с юными и профессиональными спортсменами, оформленные в виде брошюры (рис. 1), также был создан плакат с методиками диагностики уровня агрессии у спортсменов (рис. 2).

Выводы. Проведенное исследование позволило определить содержание основных понятий «агрессии», «агрессивного поведения» и «буллинга» в спорте. На основе проведенного исследования были разработаны рекомендации по профилактике агрессивного поведения, буллинга, и травли в спорте. Эти рекомендации были распространены в спортивных школах олимпийского резерва по легкой атлетике г. Челябинска и нашли отклик среди самих спортсменов, их родителей и тренеров.

Рекомендации спортсменам, столкнувшимся с различными видами агрессии и агрессивного поведения:

- 1) Не молчи, а обратись за помощью к близкому товарищу, родителям, другому тренеру, психологу. Не замалчивай и не закрывайся внутри себя.
- 2) Обратись в независимые организации на горячие линии поддержки детей и подростков.
- 3) Помни, что в любой ситуации ты имеешь право на уважение, безопасность, здоровье и жизнь.
- 4) Во многих спортивных федерациях есть должность специалиста по этике. Если чувствуешь, что некоторые действия тренера или одноклассников не правомерны – обратись к нему.
- 5) Если тренер настаивает принимать запрещенные препараты или неизвестные тебе лекарства, сообщи об этом в национальную антидопинговую организацию РУСАДА.
- 6) Если тебе или твоему другу нанесли физический и/или экономический вред, обязательно сообщи об этом в полицию.

Полезные ресурсы

Сообщить о допинге
<http://rusada.ru/doping-control/investigations/report-about-doping/>
investigation@rusada.ru

ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей»
<https://fcprc.ru/>

Горячая линия по вопросам проведения социально-психологического тестирования обучающихся
 8-800-222-34-17
 Бесплатно, с 9:00 до 18:00(МСК)

Всероссийский Детский телефон доверия
 8-800-2000-122
 бесплатно, круглосуточно

Телефонная линия «Ребенок в опасности»
 Следственного комитета РФ
 8-800-200-19-10 бесплатно,
 Круглосуточно

Горячая линия травли.NET
 8 (800) 500-44-14
 пн-пт 10:00 до 20:00

Горячая кризисная линия для оказания психологической помощи детям и их родителям
 8-800-600-31-14 бесплатно,
 круглосуточно

Разработка буклета
 УралГУФК
 Студент 218 группы Наталья Фомагина,
 Научный руководитель Наталья Макарова

ПРОФИЛАКТИКА АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ, БУЛЛИНГА И ТРАВЛИ В СПОРТЕ

Рекомендации для тренеров:

НАЧАЛЬНЫЙ И ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ

- 1) Выстраивайте уважительные и доверительные отношения между всеми членами команды, группы
- 2) Транслируйте свою готовность прийти на помощь
- 3) Создайте понятные и одинаковые для всех в группе правила и всегда следуйте им
- 4) Будьте внимательным ко всем членам группы, а не только к ее лидерам и более сильным ребятам
- 5) Обратите внимание на собственную спортивную культуру, исключите манеры агрессивного поведения (обсуждения других тренеров, других спортсменов, шуточные издевки)
- 6) Проводите групповые встречи и мероприятия вне тренировок, формируйте общие цели, интересы
- 7) Выстраивайте доверительные отношения с родителями занимающихся спортсменов
- 8) Организуйте летние тренировочные сборы в детских оздоровительных лагерях

ЭТАПЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА И ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

- 1) Помните, что перед вами равноправный человек, а не робот, выполняющий все ваши команды
- 2) Обсуждайте ключевые моменты тренировочного плана
- 3) Прислушайтесь к мнению спортсмена в тех случаях, когда есть возможность совместного выбора тренировочных средств
- 4) Взаимодействуйте со специалистами по спортивной медицине в вопросах восстановления организма спортсмена
- 5) Исключите из собственной речи грубые выражения, брань и т.д.
- 6) Не находитесь в алкогольном опьянении на тренировочных занятиях или соревнованиях
- 7) Контролируйте психологический микроклимат в спортивной группе
- 8) Не делайте вид, что не замечаете межличностные конфликты между отдельными спортсменами в группе

Рекомендации для родителей:

- 1) Научите ребенка уважать соперника и руководствоваться ценностями спорта (дружба, уважение к правилам соревнований, судьям)
- 2) Старайтесь сами не проявлять вербальные, физические, косвенные и другие виды агрессии
- 3) Грамотно расставляйте приоритеты перед ребенком (забота о своем здоровье стоят выше медалей и рекордов)
- 4) Разговаривайте с ребенком искренне, формируйте доверительные отношения
- 5) Обращайте внимание на любые изменения, происходящие с вашим ребенком, и оперативно реагируйте на них
- 6) Будьте внимательны к тому, что ест и пьет ребенок, какие добавки и витамины ему назначает спортивный врач и рекомендует тренер
- 7) Поддерживайте своего ребенка в трудной ситуации, в которой он оказался
- 8) Обращайте внимание на окружение ребенка (его друзья, товарищи)

Рис. 2. Буклет «Рекомендации по профилактике агрессивного поведения, буллинга и травли в спорте»

Методики диагностики уровня агрессии и агрессивности у спортсменов

Опросник враждебности Басса-Дарки

Тест А. Ассингера «Оценка агрессивности в отношениях»

Опросник выявления ролей и позиций в буллинге Е. Г. Норкина

Буллинг – это тип социальной агрессии, длительное физическое или психическое насилие со стороны индивида или группы в отношении индивида, который не способен защитить себя в данной ситуации.

враждебность – мотивационный компонент в поведении человека, является предагрессивной явлением, которое обуславливает готовность к агрессии.

Агрессивность – личностное свойство человека, одна из важнейших характеристик действий и поступков, которые определяют и устанавливают взаимоотношения между людьми.

Помните, что опросные методы выявления агрессии всего лишь дополнительный инструмент, который позволяет выявить в «зачаточной» форме поведенческие проблемы у спортсменов.

Рис. 3. Плакат «Методики диагностики уровня агрессии у спортсменов»

Список использованных источников

1. Moore, S. E. Consequences of bullying victimization in childhood and adolescence: A systematic review and meta-analysis / S. E. Moore and others // World J. Psychiatry. – 2017 – № 7. – P. 60–76.
2. Smith, P. K. Bullying: Definition, Types, Causes, Consequences and Intervention / P. K. Smith. – Soc. Personal. Psychol. Compass. – 2016. – № 10. – P. 519–532.
3. Stirling, A. E. Canadian Academy of Sport and Exercise Medicine position paper: Abuse, harassment, and bullying in sport / A. E. Stirling, E. J. Bridges, E. L. Cruz, M. L. Mountjoy. – Clin. J. Sport Med. – 2011. – № 21. – P. 385–391.
4. Анцупов, А. Я. Словарь конфликтолога : более 1700 понятий / А. Я. Анцупов, А. И. Шпилов. – 3-е издание, исправленное и дополненное. – Москва : Эксмо, 2010. – 652 с. – Текст : непосредственный.
5. Майерс, Д. Социальная психология / Д. Майерс ; перевод с английского В. Гаврилов, С. Шпак, С. Меленевская, Д. Викторова. – Санкт-Петербург. : Питер, 2016. – 800 с. – Текст : непосредственный.
6. Маркелов, И. П. Проблема агрессивного поведения в спорте / И. П. Маркелов. – Текст : непосредственный // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2017. – Т. 2, № 2. – С. 121–125.
7. Мещеряков, Б. Г. Большой психологический словарь / Б. Г. Мещеряков, В. П. Зинченко. – Санкт-Петербург : Прайм-Еврознак, 2004. – 672 с. – Текст : непосредственный.
8. Чернышев, В. П. Выявление форм агрессивного поведения в условиях учебно-тренировочного процесса : глава в монографии / В. П. Чернышев, Е. В. Тимошков. – Текст : непосредственный // Образование: теория, методология, практика – Чебоксары : Среда, 2019. – С. 137–149 с.

УДК 796.61.093

ББК 75.4

АНАЛИЗ ОСНОВНЫХ МЕТОДОВ И ПРИЕМОВ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ В ВЕЛОСПОРТЕ-ВМХ

ХЛУДНЕВА ДАРЬЯ АЛЕКСАНДРОВНА

студентка факультета физической культуры Мордовского государственного педагогического университета имени М. Е. Евсевьева, г. Саранск, Россия,
dashahludneva03@mail.ru

УЛИТИН ОЛЕГ ГРИГОРЬЕВИЧ

магистрант факультета физической культуры Мордовского государственного педагогического университета имени М. Е. Евсевьева, г. Саранск, Россия

Научный руководитель – Шуняева Е. А., доцент кафедры физического воспитания и здоровьесберегающих технологий Мордовского государственного педагогического университета имени М. Е. Евсевьева,
кандидат педагогических наук, доцент

Ключевые слова: спортсмен, велоспорт-ВМХ, метод, методика, скоростно-силовые качества, тренировка, физическая нагрузка.

Аннотация. В работе рассматриваются проблема скоростно-силовой подготовки велосипедистов ВМХ. Проводится анализ основных методов спортивной тренировки для развития скоростно-силовых качеств спортсменов, занимающихся велоспортом-ВМХ. Представлены наиболее эффективные средства и приемы, которые могут быть использованы в тренировочном процессе по велоспорту-ВМХ.

ANALYSIS OF THE BASIC METHODS AND TECHNIQUES OF SPORTS TRAINING FOR THE DEVELOPMENT OF SPEED-STRENGTH QUALITIES IN CYCLING-BMX

KHLUDNEVA DARYA ALEXANDROVNA

student of the Faculty of Physical Education,
Mordovian State Pedagogical University, Saransk, Russia

ULITIN OLEG GRIGORIEVICH

Master's student at the Faculty of Physical Education
Mordovian State Pedagogical University, Saransk, Russia

Scientific supervisor – Shunyaeva E. A., Associate Professor of the Department of Physical Education and Health-Saving Technologies, Mordovian State Pedagogical University named after M. E. Evseviev,
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

Keywords: athlete, cycling-BMX, method, methodology, speed-strength qualities, training, physical activity.

Abstract. The paper examines the problem of speed-strength training of BMX cyclists. An analysis of the basic methods of sports training for the development of speed and strength qualities of athletes involved in BMX cycling is carried out. The most effective means and techniques that can be used in the BMX cycling training process are presented.

Введение. В повышении функциональной и физической подготовленности, а также увеличении общего потенциала различных групп мышц спортсмена, скоростно-силовые качества играют важную роль. Их воспитание достигается за счет использования специального комплекса упражнений. Развитие этих параметров особенно важно для профессиональных велосипедистов ВМХ на всех этапах подготовки.

Поэтому, чтобы избежать стрессового воздействия на организм, рекомендуется проводить тренировки круглый год, учитывая индивидуальные особенности спортсмена и функциональное состояние его организма.

Уровень подготовки можно повысить, выполняя специальные и базовые упражнения с постепенным увеличением силовой нагрузки. На начальном этапе многолетнего тренировочного процесса развитие скоростно-силовых качеств требует восстановления оптимальных показателей, достигнутых ранее. После этого начинается увеличение нагрузок, способствующее дальнейшему развитию этих качеств.

Для достижения целей в развитии силы и быстроты необходим правильный подход, постоянные тренировки для спортсменов, что требует сохранения и восстановления ресурсов организма.

Цель исследования – изучение и анализ проблемы скоростно-силовой подготовки в велосипедном спорте ВМХ.

Задачи исследования:

1) выполнить обзор литературных источников по вопросам скоростно-силовой подготовки в велосипедном спорте ВМХ;

2) выявить и охарактеризовать основные методы и средства, которые являются наиболее эффективными в скоростно-силовой подготовке спортсменов в велоспорте-ВМХ.

Изложение основного материала статьи. Рациональная методика развития скоростно-силовых способностей у велосипедистов сформирована на выполнении задания на самой большой скорости, которое должно быть выполнено в идеальной технике. Согласно В. Ю. Верхошанскому, скорость мышечного сокращения зависит от силы, причем абсолютная сила мышц играет главную роль в определении стремительности движения. Поэтому, основными методами развития скоростно-силовых способностей, которые можно выделить по словам автора, являются упражнения с максимальным сопротивлением – метод максимальных усилий [1].

Во время заключительных повторений мышцы развивают максимальную силу, достижимую в истощенном состоянии (до отказа), с использованием метода неопредельных усилий.

Метод динамических усилий используется для развития быстрого темпа развития силы и взрывной силы. Она определяется как поднятие субмаксимальной нагрузки с максимально возможной скоростью.

Метод изометрических усилий – это режим тренировки сопротивления, характеризующийся созданием мышечного усилия без какого-либо внешнего движения. Этот режим тренировки имеет ряд преимуществ перед другими динамическими режимами, в том числе меньшую энергозатратность и превосходство в увеличении изометрической силы и выработки силы в зависимости от угла наклона сустава.

Длительный режим работы с постоянной скоростью или усилием – это равномерный метод. Значимо поддерживать постоянный ритм, темп и амплитуду движений. Работа может выполняться с разной интенсивностью – малой, средней или максимальной. Этот метод часто используется зимой для подготовки велосипедистов к новому сезону.

В отличие от равномерного метода переменный метод характеризуется тем, что нагрузка постепенно меняется во время непрерывного упражнения. Например, в велоспорте может меняться частота, скорость, величина усилия.

Данный метод активно используется перед соревнованиями, так как он позволяет развивать скорость и одновременно избегать перенапряжения.

Метод повторного интервального упражнения подразумевает выполнение заданий с определенным количеством повторений, через интервалы отдыха.

Отдых между упражнениями составляет примерно 1–3 минуты (но бывает 15–30 секунд). В момент отдыха происходит восстановление работоспособности в достаточном объеме. Это означает, что тренировочное воздействие возникает не только в момент выполнения упражнения, а также и в период отдыха.

Метод круговой тренировки – заключается в выполнении упражнений, которые воздействуют на различные группы мышц и функциональные системы путем продолжительной или интервальной работы. В этой тренировке обычно 5–8 упражнений («станций»), которые спортсмен выполняет 1–3 раза. Такой метод используется в основном для осенне-зимней подготовки велосипедистов. Если нет возможности выйти на трассу, то упражнения выполняются на свежем воздухе или в спортивном зале.

На мой взгляд, является самым полезным и универсальным методом. За счет проведения таких тренировок может решаться сразу несколько задач физического воспитания. Также круговая тренировка является достаточно интересной, что позволяет не заскучать спортсменам, так как происходит быстрая смена упражнений.

Игровой метод обеспечивает полноценные условия, при которых возможно развитие необходимых качеств – выносливости, силы, ловкости, быстроты. В процесс тренировки включаются различные игры.

Соревновательный метод относится к воспитанию качеств морально-волевого и физического порядка, совершенствованию навыков, умений и способностей, их целесообразному использованию в сложных условиях. Этот метод требует проявления максимальных физических возможностей организма человека для того, чтобы они получили оптимальное развитие. Для спортсменов включение соревновательного метода в тренировочный процесс является довольно интересным способом развития, который вызывает конкуренцию и активно решает задачи по подготовке к соревнованиям.

Каждый из методов имеет свои характеристики и применяется в различные периоды подготовки велосипедистов ВМХ.

Важно помнить, что на различных этапах развития скоростно-силовых качеств необходимо придерживаться рекомендуемой последовательности и интенсивности упражнений. Во избежание стрессовых ситуаций для организма рекомендуется чередование максимальных нагрузок с «разгрузочными» днями.

Независимо от целей в велоспорте, достаточно важным компонентом являются силовые тренировки, которые помогают ехать лучше и быстрее. Приведенные ниже упражнения помогут четко представить особенности методов тренировок, учитывая индивидуальные особенности спортсмена и этапы ежегодных и разовых тренировок, а также увеличить мощность и, следовательно, скорость езды на велосипеде.

Чем мощнее, сильнее и гибче будет спортсмен, тем быстрее станет ездить на велосипеде, а также лучше подготовлен к езде без травм [2].

Несколько лучших упражнений, которые помогут любому велосипедисту ездить быстрее.

1) Выпады.

Выпады кажутся обманчиво простыми, но они являются мощным средством тренировки всей нижней части тела. Выпады укрепляют подколенные сухожилия, квадрицепсы, икры и бедра. Этот тип упражнений во многом напоминает езду на велосипеде, потому что требует от человека задействовать ноги по одной за раз.

Можно выполнять с дополнительным весом, попробовав взять гантели в руки во время упражнения.

2) Приседания.

Они нацелены на ягодичные мышцы, четырехглавую мышцу, подколенное сухожилие и бедра. Это не только улучшит максимальную силу, но и повысит эффективность езды на велосипеде.

Для велосипедиста важно знать правильный способ выполнения этого упражнения, потому что неправильное его выполнение приносит больше вреда, чем пользы.

3) Размахивания гирей.

Это упражнение поможет усилить надавливание на педали, одновременно задействуя все мышцы тела. Гиря берется обеими руками так, чтобы она находилась между ног. Не стоит забывать о подтягивании таза, чтобы спина была прямой на протяжении всего движения. Далее поднимаем гирю на высоту груди, делая паузу в верхней части. Выполняя это упражнение, одновременно напрягаются основные мышцы бедер и ягодичные мышцы.

4) Упражнения на спину в стиле плавания.

Это упражнение направлено на всю спину человека, чтобы противостоять утомительным последствиям чрезмерного «сгорбления» при езде на велосипеде.

Во время упражнения следует мягко приподнять ступни, грудь и руки. Поднимая правую руку, поднимайте также левую ногу, далее делайте поочередно другой рукой и ногой, как при плавании.

5) Запрыгивания на тумбу.

Идеально подходят для достижения максимальной скорости, поскольку они тренируют мышцы, необходимые для велосипедиста. Необходимо присесть на четверть, а затем оттолкнуться обеими ногами, одновременно поднимая руки, чтобы запрыгнуть на тумбу. Приземляемся так, чтобы ступни были ровными, а колени слегка согнуты.

На развитие скоростно-силовых способностей очень благоприятно влияют тренировки с участием футбола, баскетбола и волейбола. В конце весны, летом и в начале осени велосипедисты могут получить лучшие результаты. В это время они могут тренироваться на велосипеде, используя разнообразные методы, способствующие развитию скоростно-силовых способностей. Один из ключевых методов, применяемых в тренировках велосипедистов, – это ускорение. Обычно используется в основной или заключительной части тренировки, когда спортсмен уже разогрелся и готов к максимальным нагрузкам.

Следует отметить, что на тренировке велосипедист может использовать метод ускорения, который заключается в выполнении максимальной работы по сигналу. Очень схоже со стартовым движением на планке, с которой спортсме-

ны стартуют на соревнованиях. Применяется сразу два сигнала – световой (светофор) и звуковой (команда, с дальнейшими указаниями спортсменам, после них непродолжительная пауза и резкий звук, после которого планка опускается вниз). Темп ускорения регулируется заранее с тренером и зависит от погодных условий и индивидуального настроения, но обычно это максимальная скорость. Данный метод может применяться один или несколько раз на тренировке, как индивидуально, так и в группе, в зависимости от решения тренера.

Также используется метод ускорения с горы, который заключается в работе с максимальной частотой движения ног. На первый взгляд это простое упражнение, но для велосипедистов оно может вызывать трудности. Цель данного метода – развитие максимальной скорости движения ног без лишних движений туловищем и тазом.

Повышение подготовленности спортсменов к соревнованиям и укрепление здоровья, в целом, достигается при выполнении физической нагрузки с максимальной силой, где ускорение производится в гору. Это упражнение является достаточно сложным и тяжелым, особенно при наличии сопротивления со стороны внешней среды. Можно сделать вывод о том, что кратковременная максимальная выработка мышечной силы в циклических условиях может быть легко улучшена с помощью соответствующих тренировок, что имеет прямое значение для велоспорта в спринтерском режиме. Так как, взаимосвязи между крутящим моментом, мощностью и частотой вращения педалей во время езды на велосипеде в целом соответствуют соотношениям сила-скорость и мощность-скорость, наблюдаемым в отдельных мышцах, что подтверждает наличие взаимосвязи между силой и скоростью во время езды на велосипеде [3].

Еще одним из ключевых показателей для эффективного развития скоростно-силовых способностей юных велосипедистов является учет их физиологических особенностей. Общее внимание следует уделить сенситивным периодам развития. Для развития силы это возраст от 13–14 до 16–17 лет, а для развития быстроты – период от 9 до 12 лет. Если в этот период не развивать быстроту, то позднее будет сложно догнать уровень тренированных детей.

Выводы. В заключение следует отметить, что физическая культура и спорт играют все более важную роль в нашей стране, требуя развития массового юношеского спорта и систематической подготовки молодых спортсменов для национальной команды. Поэтому поиск талантливых велосипедистов и осуществление тщательно продуманной их подготовки становятся главными задачами велоспорта ВМХ. И не случайно в настоящее время набор в учебно-тренировочные группы начальной подготовки по специализации велоспорта ВМХ начинается в возрасте 6 лет. Более раннее начало занятий велоспортом позволяет проводить качественную многолетнюю систематическую подготовку спортсменов без форсирования их результатов.

Список использованных источников

1. Верхошанский, Ю. В. Методика оценки скоростно-силовых способностей спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – Текст : непосредственный // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 2. – С. 25–32.

2. Медведев, В. Г. Психолого-педагогические средства повышения уровня готовности спортсменов к экстремальным ситуациям в велоспорте-ВМХ / В. Г. Медведев, Д. А. Островенко, А. С. Дышаков. – Текст : непосредственный // Экстремальная деятельность человека. – 2021. – № 2 (60). – С. 66–70.

3. Островенко, Д. А. Основные причины падений на соревнованиях по велоспорту-ВМХ среди спортсменов высоко класса / Д. А. Островенко, В. Г. Медведев, А. С. Дышаков. – Текст : непосредственный // Экстремальная деятельность человека. – 2021. – № 1 (59). – С. 45–49.

УДК 378:796.325(045)

ББК 74.48+75.569

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО ОВЛАДЕНИЯ БАЗОВОЙ ТЕХНИКОЙ СТУДЕНТОВ-ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

ЧАЙЧЕНКО ДАРЬЯ АЛЕКСАНДРОВНА

студентка факультета физической культуры и спорта Государственного
социально-гуманитарного университета, г. Коломна, Россия,
darya.chaychenko@yandex.ru

Научный руководитель – Митусова Е. Д., доцент кафедры теории и методики
физической культуры и спорта Государственного социально-гуманитарного
университета, кандидат педагогических наук, доцент

Ключевые слова: волейбол, технические приемы, подвижные игры.

Аннотация. В статье описана эффективность применения подвижных игр как средства освоения базовой техники студентов-волейболистов. Включение в процесс работы в волейболе подвижных игр и игровых упражнений специальной направленности способствует росту физической подготовленности занимающихся.

OUTDOOR GAMES AS A MEANS OF MASTERING BASIC TECHNIQUES FOR STUDENT VOLLEYBALL PLAYERS

CHAICHENKO DARIA ALEXANDROVNA

student of the Faculty of Physical Culture and Sports of the State Social
and Humanitarian University, Moscow region, Kolomna, Russia

Scientific supervisor – Mitusova E. D., Associate Professor of the Department of
Theory and Methodology of Physical Culture and Sports of the State Social
and Humanitarian University, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

Keywords: volleyball, technical techniques, outdoor games.

Abstract. The article describes the effectiveness of using outdoor games as a means of mastering the basic technique of student volleyball players. The inclusion of outdoor games and specially focused game exercises in the process of working in volleyball contributes to the growth of physical fitness of those involved.

Актуальность исследования. Специфической особенностью волейбола является длительность освоения технических приемов, которые характеризуются высокой координационной сложностью исполнения. Данное обстоятельство ориентирует тренеров по волейболу на организацию ранней специализации, чтобы увеличить время на освоение техники игры. Однако начинающие спортсмены нередко испытывают трудности в освоении технических приемов игры вследствие недостаточного уровня подготовленности [1]. Данное обстоятельство определяет в качестве наиболее рационального пути формирования специальных навыков игры применение подвижных игр и игровых упражнений. В игровых условиях занимающиеся демонстрируют более высокий показатель активности, легче осваивают движения [3, 5].

Анализ специальной литературы и опыта ведущих тренеров показал, что включение в процесс работы в волейболе подвижных игр и игровых упражнений специальной направленности будет способствовать росту физической подготовленности занимающихся. В условиях тренировочных занятий с включением подвижных игр и игровых заданий занимающиеся ощущают положительные эмоции, что помогает легче переносить физические нагрузки [2, 4]. Для эффективной организации тренировочного процесса современный тренер должен знать, какие подвижные игры и игровые упражнения можно продуктивно использовать в процессе обучения конкретному техническому приему волейбола.

Цель исследования – обосновать эффективность применения подвижных игр как средства освоения базовой техники студентов-волейболистов.

Новизна исследования. Включение в процесс работы в волейболе подвижных игр и игровых упражнений специальной направленности способствует росту физической подготовленности занимающихся.

Методика и организация исследования. Настоящее исследование проводилось на базе ГСГУ городского округа Коломна Московской области. Подготовка в экспериментальной группе осуществлялась с применением методики обучения волейболистов базовой технике средствами подвижных игр. Для осуществления базовой технической подготовки были подобраны игры, способствующие более быстрому освоению элементов базовой техники. Эти подвижные игры помогают начинающим волейболистам осваивать технику игры, учат видеть игровую площадку и направлять мяч в свободное место площадки соперника, правильно выбирать позицию, совершать переходы из зоны в зону. Для облегчения выбора игр нами составлена классификация игр относительно технических приемов игры. Группы подвижных игр были составлены на основании личного опыта спортивной подготовки, анализа специальной и методической литературы.

С целью совершенствования техники игровых стоек можно рекомендовать подвижные игры: «Перехвати шар», «Салки», «Конники-спортсмены», «Пятнашки», «Защищай товарища». Совершенствовать технику перемещений можно с помощью подвижных игр и игровых упражнений с преимущественным проявлением координационных способностей (в первую очередь, игры на

ориентирование в пространстве). Примерами таких заданий являются: «Зоркий глаз», «Вперед-назад», «Падающая палка», «День и ночь», «Встречная эстафета».

Таблица 1

Подвижные игры в содержании раздела технической подготовки для волейболистов групп начальной подготовки первого года обучения

Технические приемы игры	Примеры подвижных игр
Стойки	«Перехвати шар», «Салки», «Светофор», «Пятнашки», «Защитай товарища»
Перемещения	«Зоркий глаз», «Вперед-назад», «Падающая палка», «День и ночь», «Встречная эстафета»
Верхняя передача мяча	«Мяч в воздухе». «Передал – садись», «Перехвати мяч», «Вызов номеров», Эстафета парами
Прием мяча	«Оборона крепости», «Защитники», «Организуй оборону!», «Защити свою зону!», «Ловушка в кругу»
Подача мяча	«Подай и попади», «Точная подача», «Игра четыре мяча», «Снайперы», «Подай и попади», «Прими подачу», «Подача в щит»

Передача и прием мяча являются взаимосвязанными техническими элементами, которые при правильном исполнении обеспечивают возможность оставления мяча в игре после выполнения подачи или организации атакующих действий со стороны соперника. С целью отработки и совершенствования техники приема и передачи мяча можно рекомендовать игры: «Мяч в воздухе», «Передал – садись», «Перехвати мяч», «Свеча», «Оборона крепости», «Защитники», «Через сетку», «Эстафета с передачей мяча», «Сумей принять». Базовую технику выполнения подачи можно совершенствовать, используя такие подвижные игры и игровые задания, как: «Подай и попади». «Игра четыре мяча», «Снайперы», «Сумей передать и подать», «Подача в щит».

Составлена программа по волейболу для студентов первого года обучения, которая рассчитана на 234 часа в год (6 часов в неделю). В составленной программе первый год тренировочных занятий направлен в первую очередь на обучение элементам техники игры в волейбол, арсенал которой составляют стойки и перемещения игрока, базовые элементы приема и передачи мяча, подачи мяча.

Весь годовой цикл подготовки волейболистов осуществлялся в период с января 2022 года по январь 2023 года и был представлен подготовительным, соревновательным и переходным периодами.

Метод анализа результатов исследования. По итогам экспериментальной работы результаты показателей физической подготовленности и качества освоения базовой техники волейбола в контрольной и экспериментальной

группах сравнивались путем определения достоверности различий между двумя массивами выборок (определения и сравнения критерия Стьюдента).

Результаты исследования и их обсуждение. Важно отметить, что применение подвижных игр в тренировочном процессе студентов-волейболистов имеет положительное влияние на динамику подготовленности занимающихся.

Так в показателях общей физической подготовленности волейболисты опережают сверстников контрольной группы в среднем на 3,5 % при достоверной разнице результатов.

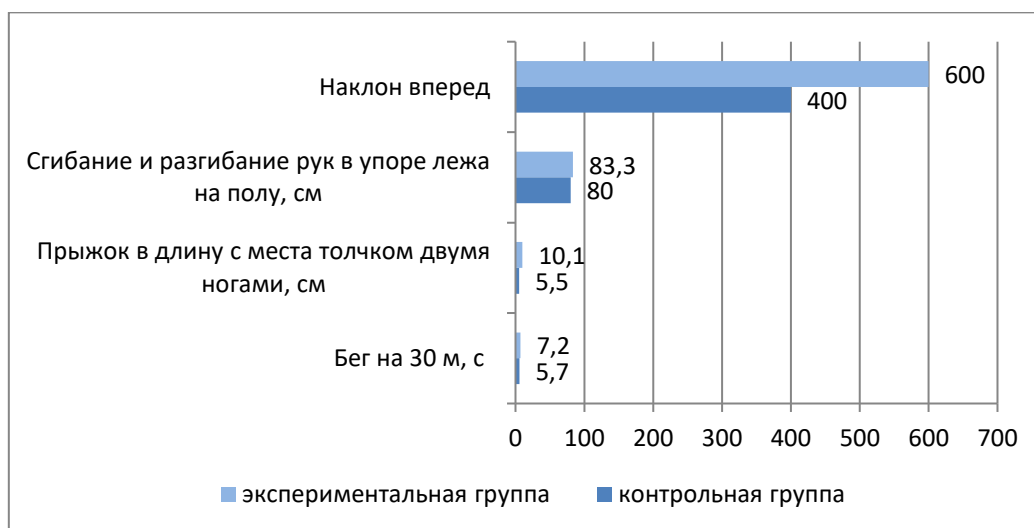


Рис. 1. Динамика общей физической подготовленности волейболистов групп начальной подготовки за время эксперимента (в %)

Та же картина наблюдается в показателях специальной физической подготовленности, где волейболисты экспериментальной группы показали средний годовой прирост результатов на 22,8 %, контрольной – на 13,3 %.

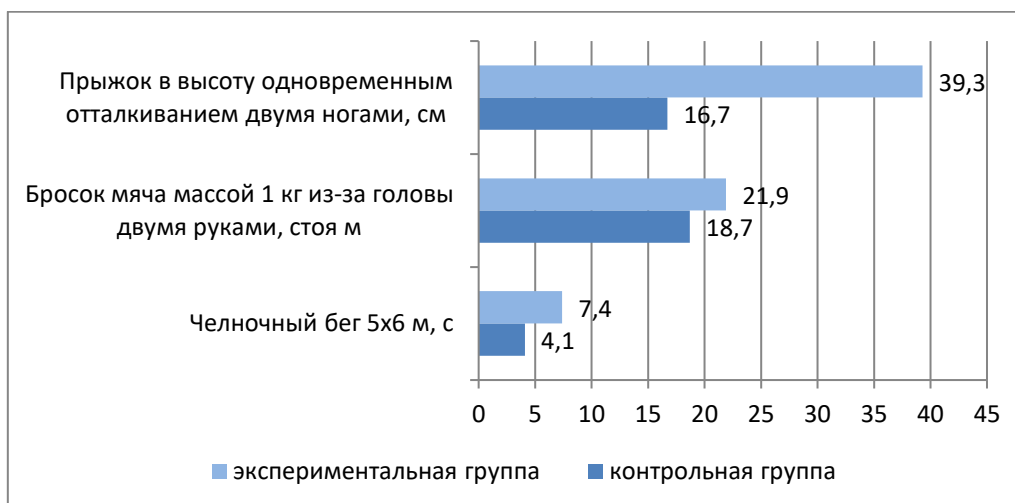


Рис. 2. Динамика специальной физической подготовленности волейболистов групп начальной подготовки за время эксперимента (в %)

При выполнении упражнений, характеризующих уровень освоения базовой техники волейбола, спортсмены показали оценку выше среднего; в контрольной группе этот показатель средний.

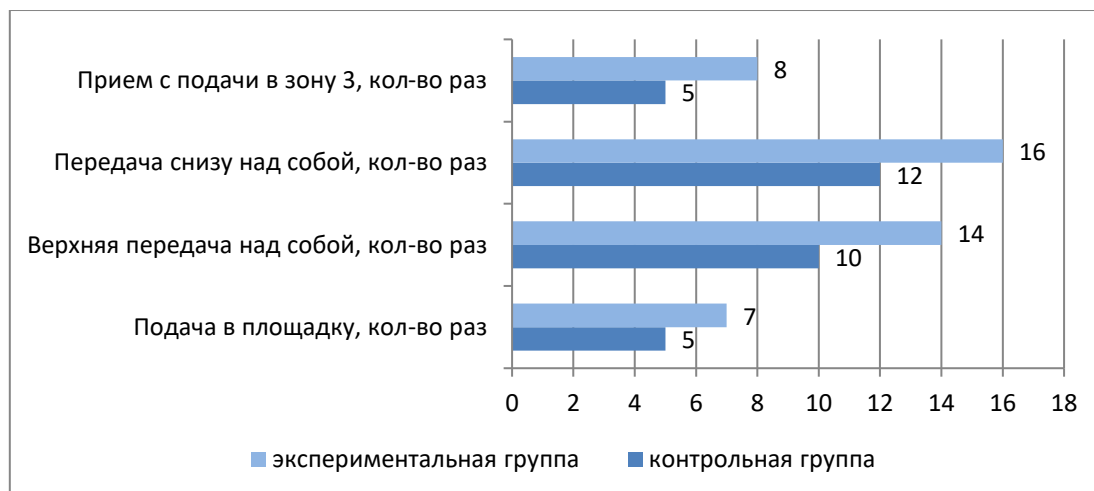


Рис. 3. Показатели технической подготовленности волейболистов (количество раз)

Вывод. Анализ результатов подтверждает эффективность проведенной работы и практическую значимость применения подвижных игр и игровых упражнений для освоения базовой техники волейбола студентами-спортсменами при использовании дифференцированных подвижных игр.

Список использованных источников

1. Зайцева, Ю. В. Подвижные игры с элементами волейбола на занятиях по физической культуре и спорту / Ю. В. Зайцева, Т. Н. Петрова. – Текст : непосредственный // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов : материалы VII Международной научно-практической конференции, Казань, 14–15 мая 2021 г. Казань : КНИТУ-КАИ. – 2021. – С. 97–99.
2. Захарова, Н. А. Применение спортивно-игрового метода в занятиях волейболом со школьниками : учебно-методическое пособие / Н. А. Захарова. – Челябинск : Типография «Сити-принт», ИП «Мякотин И. В. 2021. – 60 с. – Текст : непосредственный.
3. Макарова, В. В. Технологии обучения технике игры в волейбол детей 8–9 лет с учетом индивидуально-типологических особенностей / В. В. Макарова, В. В. Горелик. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2017. – № 12 (146). – С. 576–581.
4. Поваляева, В. В. Подвижные игры, подводящие к игре в волейбол. I–IV классы / В. В. Поваляева. – Текст : электронный // Физическая культура в школе. – 2016. – № 5. – С. 21–24.
5. Тулаганов, Р. Х. Подвижные игры как средство и метод развития двигательных способностей мальчиков 7–10 лет к занятиям волейболом / Р. Х. Тулаганов, Д. М. Умбаров. – Текст : электронный // Наука и мир. Научное обозрение. – 2020. – 12-1 (88). – С. 57–61.

УДК 796(045)
ББК 75.1

**РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДНИХ КЛАССОВ
НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ИНТЕРВАЛЬНЫМ
МЕТОДОМ**

ЧИЧЕНОВА ОЛЬГА НИКОЛАЕВНА

магистрант факультета физической культуры и спорта Государственно
социально-гуманитарного университета, г. Коломна, Россия,
ola.mironov@yandex.ru

СЕМЕНОВА АНАСТАСИЯ ВИКТОРОВНА

магистрант факультета физической культуры и спорта Государственно
социально-гуманитарного университета, г. Коломна, Россия,
semenova_a13@mail.ru

Научный руководитель – Митусова Е. Д., доцент кафедры теории и методики
физической культуры и спорта Государственного социально-гуманитарного
университета, кандидат педагогических наук, доцент

Ключевые слова: выносливость, интервальный метод, школьники, урок, физическая
культура.

Аннотация. В статье анализируется проблема развития выносливости школьников на
уроках физической культуры интервальным методом, описаны средства и методы развития
воспитания выносливости, подобраны тесты для развития выносливости интервальным ме-
тодом для учащихся среднего звена.

**DEVELOPMENT OF ENDURANCE OF MIDDLE CLASS
SCHOOLCHILDREN AT PHYSICAL EDUCATION LESSONS USING
THE INTERVAL METHOD**

CHINENOVA OLGA NIKOLAEVNA

Master's students at the Faculty of Physical Culture and Sports of the State Social and
Humanitarian University, Kolomna, Russia

SEMENOVA ANASTASIA VICTOROVNA

Master's students at the Faculty of Physical Culture and Sports of the State Social and
Humanitarian University, Kolomna, Russia

Scientific supervisor – Mitusova E. D., Associate Professor of the Department of
Theory and Methodology of Physical Culture and Sports of the State Social
and Humanitarian University, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

Keywords: endurance, interval method, schoolchildren, lesson. physical education.

Abstract. the article analyzes the problem of developing schoolchildren's endurance in physical education lessons using the interval method, describes the means and methods for developing endurance education, and selects tests for developing endurance using the interval method for middle-level schoolchildren.

Ведение. Необходимость направления физического воспитания на достижение главных оздоровительных целей и задач, выявления потребности совершенствования показателей выносливости является основой здорового образа жизни у детей среднего школьного возраста.

Специалистами доказано, что особое место в физическом воспитании у школьников среднего звена занимает такое физическое качество, как выносливость [1, 2]. Потребность в активном движении, напряженная и систематическая двигательная работа, которая необходима для каждого подростка, влияет положительно на его как психологическое, так и на физическое развитие, и безусловно, нормализует и формирует деятельность центральной нервной системы, систем кровообращения и дыхания, и других систем организма, так как при любом взрослении, происходят ряд физиологических изменения организма у ребенка.

В школе урок физической культуры имеет особое значение. Активность учащихся помогает не только сформировать физические навыки, но и сформировать представления о зрелой личности в социуме, в группах и межличностных отношениях. Но самое главное для обучающихся то, что их двигательная активность улучшает здоровье растущего организма, обеспечивает полноценное стабильное физическое развитие, укрепляется иммунитет, органы, кости и другие антропометрические и функциональные данные.

В связи с этим проблема развития выносливости у школьников 8-ых классов интервальным методом в образовательных учреждениях на уроках физической культуры актуальна в эти дни.

Цель исследования – научно теоретическое обоснование и проверка эффективности методики развития выносливости интервальным методом у школьников 8-х классов на уроках физической культуры.

Научная новизна работы заключается в том, что на основе подбора тестов с преимущественной направленностью на развитие выносливости у детей 14–15 лет с использованием статических и динамических физических упражнений, которые окажут благоприятные воздействия на темпы прироста данного физического качества.

Методы исследования: теоретический анализ литературы, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Методика и организация исследования. Педагогический эксперимент был проведен для проверки эффективности разработанной методики для развития выносливости у учащихся 8 классов на уроках физической культуры интервальным методом, в течение периода с сентября 2022 г. по май 2023 г. в учебно-предметной группе. В эксперименте приняли участие ученики 13–14 лет в количестве 22 человек (контрольная группа – 11 человек, экспериментальная группа – 11 занимающихся).

Результаты исследования и их обсуждение. На уроках физической культуры в разделе «Легкая атлетика» для развития и повышения общих двигательных навыков и физического качества, как выносливость, применялся метод круговой тренировки, представляющий собой последовательное выполнение специально подобранных физических упражнений, воздействующих на различные мышечные группы ученика и на его функциональные системы по типу интервальной и непрерывной работы, которая проводилась в основной части урока до 15 минут.

Учащиеся контрольной и экспериментальной групп продемонстрировали по окончании педагогического эксперимента положительную динамику показателей общей выносливости за учебный год (таблицы 1, 2).

У школьников экспериментальной группы общий уровень развития выносливости составил:

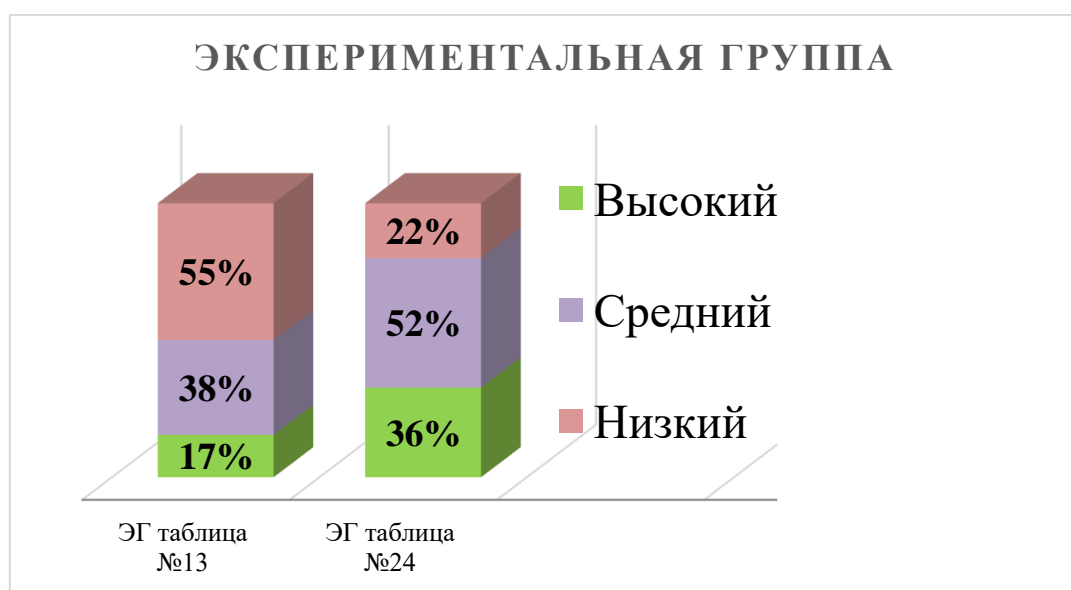


Рис. 1. Динамика результатов экспериментальной группы

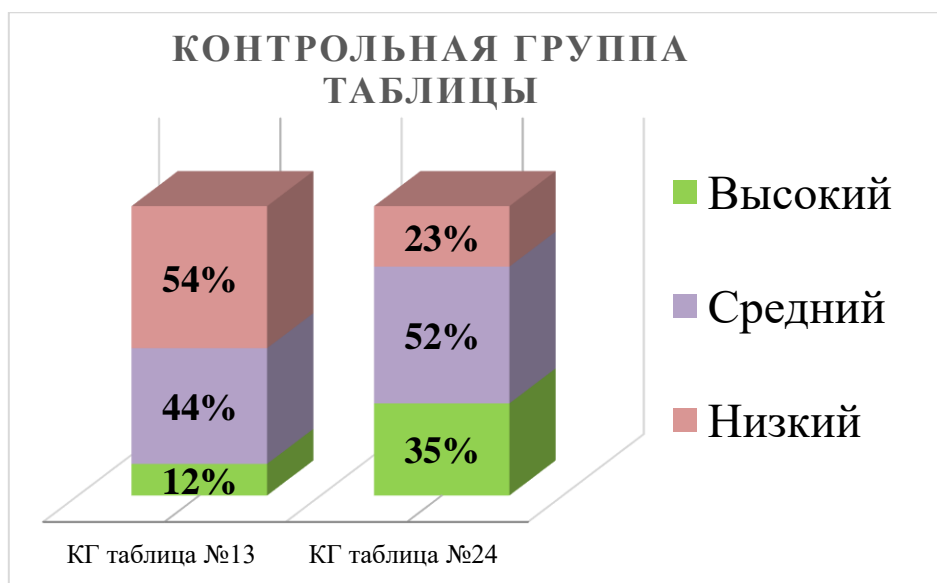


Рис. 2. Динамика результатов контрольной группы

Практическая значимость: методические материалы по организации групповых оздоровительных занятий в разделе «Легкая атлетика» с учащимся среднего звена, занимающимися в общеобразовательной школе на уроке физической культуры, необходимы учителям физической культуры, тренерам для работы в спортивной школе.

Список использованных источников

1. Кузнецов, В. С. Теория и история физической культуры : учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – Москва : КноРус, 2020. – 255 с. – Текст : непосредственный.

2. Лях, В. И. Физическая культура : учебник для учащихся 10–11 классов / В. И. Лях, Г. Б. Мейксон, Л. Е. Любомирский. – Москва : Просвещение, 2014. – 112 с. – Текст : непосредственный.

УДК 796: 91

ББК 75. 719. 6

СМАРТ-ОДЕЖДА В ШОРТ-ТРЕКЕ

ЩАПИНА ЕЛИЗАВЕТА ЕВГЕНЬЕВНА

студентка факультета зимних видов спорта и единоборств Уральского государственного университета физической культуры, г. Челябинск, Россия,
lizash1404@gmail.com

Научный руководитель – Мелихова Т. М., профессор кафедры теории и методики конькобежного спорта Уральского государственного университета физической культуры, кандидат педагогических наук, доцент

Ключевые слова: цифровые технологии, спорт, экипировка спортсменов, шорт-трек, смарт-одежда, технология Samsung Benelux.

Аннотация. В данной статье рассматриваются различные аспекты смарт-одежды (комбинезон и коньки) спортсменов. Дана характеристика их функциональности, а также преимущества и потенциал для улучшения спортивных результатов в спорте высших достижений спортсменов. Приведены примеры использования смарт-технологий в шорт-треке, такие как встроенные датчики для измерения положения тела в реальном времени, описаны датчики, встроенные в коньки. Анализ позволяет сделать вывод о потенциале смарт-одежды в улучшении результатов и комфорта спортсменов во время тренировки.

SMART CLOTHES IN THE SHORT TRACK

SHCHAPINA ELIZAVETA EVGENIEVNA

student of the Faculty of Winter Sports and Martial Arts of the Ural State University of Physical Culture T.M. Melikhova, Chelyabinsk, Russia

Scientific supervisor – Melikhova T. M., Professor of the Department of Theory and Methodology of Speed Skating, Ural State University of Physical Culture, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

Keywords: digital technologies, sports, athletes' equipment, short track, smart clothing, Samsung Benelux technology.

Abstract. This article discusses various aspects of smart clothing (overalls and skates) of athletes. The characteristic of their functionality is given, as well as the advantages and potential for improving sports results in the sport of the highest achievements of athletes. Examples of the use of smart technologies in short track are given, such as built-in sensors for measuring body position in real time, sensors built into skates are described. The analysis allows us to conclude about the potential of smart clothing in improving the results and comfort of athletes during training.

Введение. В настоящее время современный спорт стремительно развивается. С появлением цифровых технологий спортивная деятельность стала рассматриваться более интегрально с учетом смарт-технологии. Эта тенденция не обошла стороной экипировку спортсменов. В настоящей статье мы остановимся на таком виде спорта как шорт-трек и проанализируем смарт-одежду, которую используют спортсмены шорт-трека. При этом одежда будет содержать акселерометр или датчик растяжения для отслеживания движений человека. На этой основе в шорт-треке разработали костюм, который отслеживает положение тела спортсмена относительно льда.

Цель: проанализировать смарт-экипировку спортсменов шорт-трека.

Задачи:

1) Провести теоретический анализ технологических цифровых новшеств в спорте.

2) Дать характеристику положительных и отрицательных сторон применения приборов в тренировочном процессе.

Изложение основного материала статьи. В преддверии Зимних Олимпийских игр 2018 подразделение Samsung Benelux в сотрудничестве с Королевской федерацией конькобежного спорта Нидерландов (KNSB) был разработан сшитый на заказ костюм для шорт-трека, чтобы помочь Шинки Кнегт и Сюзан Шултинг скорректировать свое положение на коньках во время тренировок и довести его до идеального [1]. Смарт-одежда разработки Samsung Benelux получила незамысловатое название SmartSuit. Голландские спортсмены – это единственные конькобежцы в мире, использующие эту технологию. Технологическое новшество позволяет бренду активно способствовать выступлению этих спортсменов во время зимних Олимпийских игр.

Суть технологии Samsung Benelux в шорт-треке: Samsung SmartSuit – это сшитый на заказ костюм для шорт-трека, который очень точно отображает положение тела в пространстве и рассчитывает расстояние от бедер до льда (рис. 1) [2]. Костюм имеет пять интегрированных датчиков и подключен по беспроводной сети к смартфону тренера сборной Нидерландов Йеруна Оттера и предоставляет ему доступ к данным. Будучи проанализирована системой, преподносится в виде рекомендаций тренеру, через приложение в режиме реального времени. Это позволяет Йеруну увидеть, находятся ли спортсмены в лучшем положении. Если их поза не является оптимальной, тренер может уведомить конькобежца, отправив вибрацию на запястье спортсмена нажатием кнопки. Это позволяет конькобежцу немедленно соответствующим образом скорректировать свое положение.



Рис. 1. Технология SmartSuit

По словам главного тренера, технология SmartSuit улучшает изменение в тренировочном процессе, а именно – «определяя количественно положение тела конькобежца, мы можем тренироваться еще эффективнее. Было замечено, что Сьинки и Сюзанна извлекли выгоду из этого уникального нововведения». «На уровне чемпионата все зависит от деталей. Тренировки с Samsung SmartSuit и мгновенная обратная связь через смартфон могут сделать разницу между серебром и золотом».

«В Samsung мы стремимся использовать наши инновации, чтобы сделать повседневную жизнь более приятной», – говорит Гербен ван Уолт Мейер, менеджер по мобильному маркетингу Samsung в Нидерландах. «С нашим техническим опытом мы также можем помочь улучшить результаты спортсменов. С помощью Samsung SmartSuit мы надеемся поднять Сьинки и Сюзанну на более высокий уровень и помочь им осуществить их мечту о завоевании Олимпийского золота». SmartSuit – это всего лишь один из способов, с помощью которого Samsung помогает пользователям добиться международной привлекательности, сделать то, чего вы не можете; прокладывать новые маршруты и мыслить с точки зрения возможностей, а не ограничений.

В след за SmartSuit конструированием и созданием датчиков, отслеживающих силу и давление на конек в повороте, занялись Йорин Купман из Гаагского университета и студенты Гаагского университета, Делфтского технологического университета [4]. В шорт-треке неотъемлемая часть подготовки спортсмена является поворот, так как повышение скорости и подготовка к обгону происходят за счет него.

Датчик прикреплялся между ботинком и лезвием (рис. 2). Это новшество опробовали девять элитных спортсменов из Нидерландов, входящие в топ 70 мирового рейтинга. В данном тестировании прибор установили только на правый конек, так как при прохождении поворота большая нагрузка и главным звеном в технике поворота является правая нога. Также по периметру поворота установили шесть камер. Каждый спортсмен проехал 5 кругов со скоростью каждого круга: для мужчин 9,2–9,3 секунд, для женщин – 9,8–9,9 секунд [4]. Благодаря прибору можно определить силу на конек, а с помощью камер можем оценить технику и увидеть движение прилагаемой силы в повороте.

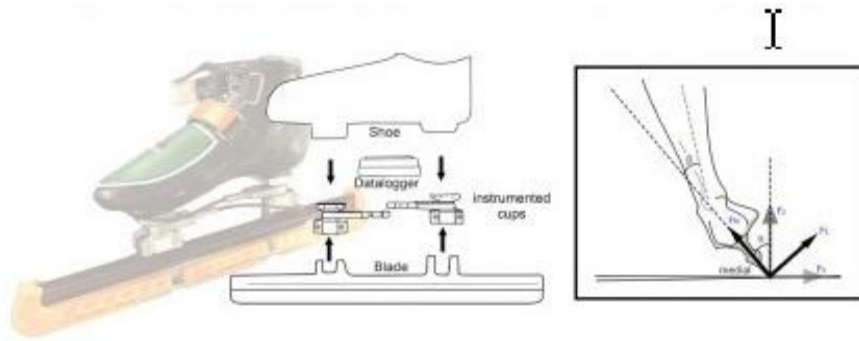


Рис. 1. Схема крепления датчиков к ботинку

Весь поворот был разделен на 4 части на каждом повороте: 1) переход с прямой и подготовка во вход в поворот; 2) вход в поворот; 3) вершина поворота; 4) выход из поворота. Столько же моментов сил фиксировалось (рис 3). Также на датчиках измеряли давление внутреннего и внешнего ребра, носковую, серединную, пяточную часть лезвия. В тестирование прибора участвовало 9 спортсменов: 3 женщин и 6 мужчин. Благодаря каждому определили средние, минимальные, высокие показатели силы и давления толчка.

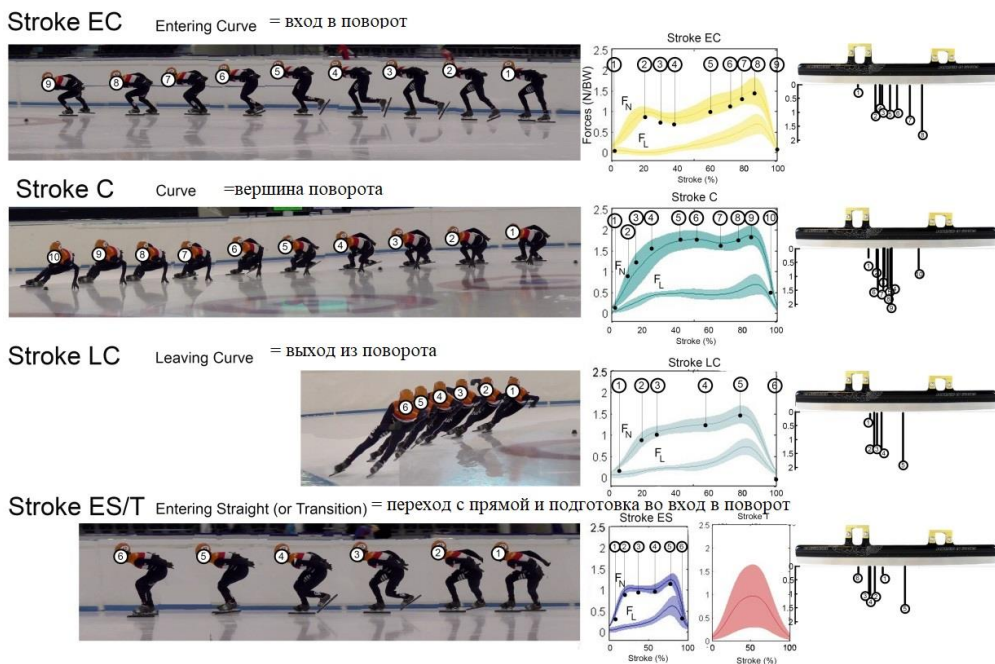


Рис. 2. Части поворота и показатели силы на лезвие

С помощью прибора определили, что минимальная сила появляется в периоде: переход с прямой и подготовка во вход в поворот, выход из поворота, а также вершина поворота. Это все происходит из-за способности спортсмена поворачивать коньком, что позволяет оптимально двигаться по траектории на высоких скоростях.

По итогам полученные результаты спортсменов с датчиков сопоставили с их местом в мировом рейтинге. Заметили, что спортсмены, которые толкаются в пятую часть, достигают высокого места в рейтинге и проходят в дальнейшие ранги соревнований.

Несомненно, в шорт-треке для разработки новых тактик требуется высокая скорость, которая зависит от техники бега. С помощью этого новшества в тренировках именитых спортсменов является неотъемлемая вещь для достижения «золотой середины» между силой и техникой

Вывод. Таким образом, проанализировав все положительные стороны этой экипировки с применением смарт-технологии, мы пришли к выводу, что она достаточно эффективна. Мы надеемся, что наша федерация Союза Конькобежного Sports найдет возможность сотрудничества с этими компаниями, которые разработали эти технологические новшества.

Список использованных источников

1. Samsung benelux's smartsuit brings dutch short track speed skaters closer to olympic gold // eyeforce URL: <https://eyeforce.nl/samsung-beneluxs-smartsuit-brings-dutch-short-track-speed-skaters-closer-to-olympic-gold/> (дата обращения: 06.10.2022).

2. Samsung SmartSuits help speed skaters train for the Winter Olympics // engadget URL: <https://www.engadget.com/2018-01-03-samsung-smartsuits-help-speed-skaters-train-for-the-winter-olymp.html> (дата обращения: 06.10.2022).

3. Samsung smartsuit // Club for creativity URL: <https://www.adcn.nl/archives/samsung-smartsuit> (дата обращения: 06.10.2022).

4. Van der Kruk, Eline Push-off forces in elite short-track speed skating // Parameter analysis for speed skating performance. – Mechanical Engineering, Technische Universiteit Delft: Delft University of Technology, 2018. – P. 135–163.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

Андриянова Н. В. – кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта Государственного социально-гуманитарного университета, г. Коломна, Россия.

Барцайкин А. В. – старший преподаватель кафедры физического воспитания и здоровьесберегающих технологий Мордовского государственного педагогического университета имени М. Е. Евсевьева, г. Саранск, Россия.

Бурмистров А. С. – магистрант факультета физической культуры и спорта Государственного социально-гуманитарного университета, г. Коломна, Россия.

Быстров А. Д. – студент физико-математического факультета Мордовского государственного педагогического университета имени М. Е. Евсевьева, г. Саранск, Россия.

Валиуллина Р. Р. – кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта Башкирского государственного педагогического университета имени М. Акмуллы, г. Уфа, Россия.

Воронина М. И. – магистрант факультета физической культуры и спорта Государственного социально-гуманитарного университета, г. Коломна, Россия.

Видова Е. А. – магистрант факультета физической культуры и спорта Государственного социально-гуманитарного университета, г. Коломна, Россия.

Гришунин А. В. – магистрант факультета физической культуры Мордовского государственного педагогического университета имени М. Е. Евсевьева, г. Саранск, Россия.

Гузеева Е. А. – магистрант факультета физической культуры и спорта Государственного социально-гуманитарного университета, г. Коломна, Россия.

Данилов А. В. – кандидат биологических наук, заведующий кафедрой физического воспитания и спортивной борьбы Башкирского государственного педагогического университета имени М. Акмуллы, г. Уфа, Россия.

Данилов Е. В. – кандидат биологических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта Башкирского государственного педагогического университета имени М. Акмуллы, г. Уфа, Россия.

Дедекина Ю. Н. – студентка факультета физической культуры Мордовского государственного педагогического университета имени М. Е. Евсевьева, г. Саранск, Россия.

Еникеева А. А. – студентка института физической культуры и здоровья человека Башкирского государственного педагогического университета имени М. Акмуллы, г. Уфа, Россия.

Жабиков В. Е. – кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой теории и методики физической культуры и спорта Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета, г. Челябинск, Россия.

Жабикова Т. В. – кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогики и психологии Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета, г. Челябинск, Россия.

Жданова А. С. – студентка Института физической культуры и здоровья человека Башкирского государственного педагогического университета имени М. Акмуллы, г. Уфа, Россия.

Жемчуг Ю. С. – кандидат педагогических наук, доцент кафедры теоретических основ физической культуры Нижегородского государственного педагогического университета имени Козьмы Минина, г. Нижний Новгород, Россия.

Заболоцкий В. Н. – студент института физической культуры и здоровья человека Башкирского государственного педагогического университета имени М. Акмуллы, г. Уфа, Россия.

Иксанова К. В. – старший преподаватель кафедры теории и методики физической культуры и спорта Башкирского государственного педагогического университета имени М. Акмуллы, г. Уфа, Россия.

Казарина С. А. – магистрант факультета физической культуры и спорта Государственного социально-гуманитарного университета, г. Коломна, Россия.

Канакова А. А. – студентка факультета физической культуры Мордовского государственного педагогического университета имени М. Е. Евсевьева, г. Саранск, Россия.

Климанова Т. Г. – кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта Государственного социально-гуманитарного университета, г. Коломна, Россия.

Клюев В. С. – студент факультета физической культуры Мордовского государственного педагогического университета имени М. Е. Евсевьева, г. Саранск, Россия.

Киреева Ю. В. – кандидат биологических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин и туризма Мордовского государственного педагогического университета имени М. Е. Евсевьева, г. Саранск, Россия.

Кожина И. А. – студентка факультета физической культуры Мордовского государственного педагогического университета имени М. Е. Евсевьева, г. Саранск, Россия.

Кокурин А. В. – кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин и туризма Мордовского государственного педагогического университета имени М. Е. Евсевьева, г. Саранск, Россия.

Кузнецов А. С. – магистрант института физической культуры и здоровья человека Башкирского государственного педагогического университета имени М. Акмуллы, г. Уфа, Россия.

Кулешов Р. С. – кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта Башкирского государственного педагогического университета имени М. Акмуллы, г. Уфа, Россия.

Лихачева Г. Т. – старший преподаватель кафедры физического воспитания и спортивной борьбы Башкирского государственного педагогического университета имени М. Акмуллы, г. Уфа, Россия.

Лыженкова Р. С. – старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта Иркутского государственного университета путей сообщений, г. Иркутск, Россия.

Ломакина Н. А. – старший преподаватель кафедры физического воспитания и здоровьесберегающих технологий Мордовского государственного педагогического университета имени М. Е. Евсевьева, г. Саранск, Россия.

Мазитова Н. В. – кандидат педагогических наук, доцент кафедры физкультурно-оздоровительной и спортивной работы Института физической культуры и спорта Владивостокского государственного университета, г. Владивосток, Россия.

Макарова Н. В. – кандидат педагогических наук, доцент кафедры легкой атлетики Уральского государственного университета физической культуры, г. Челябинск, Россия.

Малькова Д. А. – студентка факультета психологии и дефектологии Мордовского государственного педагогического университета имени М. Е. Евсевьева, г. Саранск, Россия.

Мелихова Т. М. – кандидат педагогических наук, профессор кафедры теории и методики конькобежного спорта Уральского государственного университета физической культуры, г. Челябинск, Россия.

Мунирова Е. А. – кандидат педагогических наук, доцент кафедры физкультурно-оздоровительной и спортивной работы института физической культуры и спорта Владивостокского государственного университета, г. Владивосток, Россия.

Митусова Е. Д. – кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта Государственного социально-гуманитарного университета, г. Коломна, Россия.

Мусс А. И. – кандидат философских наук, старший преподаватель кафедры общей психологии факультета психологии Санкт-Петербургского государственного университета, г. Санкт-Петербург, Россия.

Нечаев А. П. – тренер-преподаватель по легкой атлетике ДЮСШ № 1, г. Якутск, Россия.

Нижегородова К. Ю. – студентка института физической культуры и спорта Владивостокского государственного университета, г. Владивосток, Россия.

Николаева Л. И. – преподаватель кафедры физического воспитания и спортивной борьбы Института физической культуры и здоровья Башкирского государственного педагогического университета имени М. Акмуллы.

Оликов К. Н. – магистрант факультета физической культуры и спорта Государственного социально-гуманитарного университета, г. Коломна, Россия.

Осипов Д. А. – кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных дисциплин и физического воспитания Ульяновского государственного педагогического университета имени И. Н. Ульянова, г. Ульяновск, Россия.

Охлопков П. П. – кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания Северо-восточного федерального университета имени М. К. Аммосова, г. Якутск, Россия.

Паршина Н. А. – кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и здоровьесберегающих технологий Мордовского государственного педагогического университета имени М. Е. Евсевьева, г. Саранск, Россия.

Паршина Т. В. – старший преподаватель кафедры физического воспитания и здоровьесберегающих технологий Мордовского государственного педагогического университета имени М. Е. Евсевьева, г. Саранск, Россия.

Плаксина М. А. – студентка факультета физической культуры Мордовского государственного педагогического университета имени М. Е. Евсевьева, г. Саранск, Россия.

Плеханов В. А. – магистрант факультета физической культуры и спорта Государственного социально-гуманитарного университета, г. Коломна, Россия.

Полунина Т. И. – кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта Государственного социально-гуманитарного университета, г. Коломна, Россия.

Савинский Г. И. – студент факультета летних олимпийских видов спорта Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург, Россия.

Сайгин В. А. – старший преподаватель кафедры физического воспитания и здоровьесберегающих технологий Мордовского государственного педагогического университета имени М. Е. Евсевьева, г. Саранск, Россия.

Свинин А. И. – преподаватель кафедры теории и методики физической культуры и спорта Башкирского государственного педагогического университета имени М. Акмуллы, г. Уфа, Россия.

Селдушева М. О. – студентка факультета физической культуры Мордовского государственного педагогического университета имени М. Е. Евсевьева, г. Саранск, Россия.

Семенова А. В. – магистрант факультета физической культуры и спорта Государственно социально-гуманитарного университета, г. Коломна, Россия.

Синькова А. В. – студентка факультета физической культуры Мордовского государственного педагогического университета имени М. Е. Евсевьева, г. Саранск, Россия.

Смирнова Е. М. – студентка факультета физической культуры и спорта Нижегородского государственного педагогического университета имени Козьмы Минина, г. Нижний Новгород, Россия.

Солдатова А. А. – студентка факультета физической культуры Мордовского государственного педагогического университета имени М. Е. Евсевьева, г. Саранск, Россия.

Татьяноха А. А. – магистрант Института физической культуры и здоровья человека Башкирского государственного педагогического университета имени М. Акмуллы, г. Уфа, Россия.

Ташкинова Е. А. – магистрант факультета зимних видов спорта и единоборств Уральского государственного университета физической культуры, г. Челябинск, Россия.

Тимохина Е. Д. – студентка Института физической культуры и спорта Владивостокского государственного университета, г. Владивосток, Россия.

Тимошин В. В. – кандидат философских наук, доцент кафедры физического воспитания и здоровьесберегающих технологий Мордовского государственного педагогического университета имени М. Е. Евсевьева, г. Саранск, Россия.

Тимошина И. Н. – доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности Ульяновского государственного педагогического университета имени И. Н. Ульянова, г. Ульяновск, Россия.

Толмач С. А. – студентка физико-математического факультета Мордовского государственного педагогического университета имени М. Е. Евсевьева, г. Саранск, Россия.

Трапезникова В. Д. – магистрант факультета физической культуры Мордовского государственного педагогического университета имени М. Е. Евсевьева, г. Саранск, Россия.

Улитин О. Г. – магистрант факультета физической культуры Мордовского государственного педагогического университета имени М. Е. Евсевьева, г. Саранск, Россия.

Учватов П. И. – магистрант факультета физической культуры Мордовского государственного педагогического университета имени М. Е. Евсевьева, г. Саранск, Россия.

Фетхуллова Л. Н. – студентка физико-математического факультета Мордовского государственного педагогического университета имени М. Е. Евсевьева, г. Саранск, Россия.

Фомягина Н. С. – студентка факультета летних видов спорта Уральского государственного университета физической культуры, г. Челябинск, Россия.

Хлуднева Д. А. – студентка факультета физической культуры Мордовского государственного педагогического университета имени М. Е. Евсевьева, г. Саранск, Россия.

Хасанова С. Р. – студентка Института педагогики Башкирского государственного педагогического университета имени М. Акмуллы, г. Уфа, Россия.

Чайченко Д. А. – студентка факультета физической культуры и спорта Государственного социально-гуманитарного университета, г. Коломна, Россия.

Чиченова О. Н. – магистрант факультета физической культуры и спорта Государственно социально-гуманитарного университета, г. Коломна, Россия.

Шуняева Е. А. – кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и здоровьесберегающих технологий Мордовского государственного педагогического университета имени М. Е. Евсевьева, г. Саранск, Россия.

Щанкина Д. В. – студентка факультета здоровья и реабилитологии Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург, Россия.

Щапина Е. Е. – студентка факультета зимних видов спорта и единоборств Уральского государственного университета физической культуры, г. Челябинск, Россия.

Щербина Ю. И. – преподаватель кафедры физического воспитания и спортивной борьбы Башкирского государственного педагогического университета имени М. Акмуллы, г. Уфа, Россия.

Юламанова Г. М. – доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и методики физической культуры и спорта Башкирского государственного педагогического университета имени М. Акмуллы, г. Уфа, Россия.

Яманаева А. С. – студентка Института физической культуры и здоровья человека Башкирского государственного педагогического университета имени М. Акмуллы, г. Уфа, Россия.

Научное электронное издание

**ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ПОДГОТОВКА
ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ В ВУЗЕ: ПРОБЛЕМЫ, ТЕНДЕНЦИИ, ПЕРСПЕКТИВЫ**

Сборник научных статей по материалам
II Всероссийской научно-практической конференции

Редактор и корректор *Д. М. Платонова*
Технический редактор *И. А. Резепов*

Объем 3,2 Мб. Тираж 9 экз. Заказ № 159.

ФГБОУ ВО «Мордовский государственный педагогический университет
имени М. Е. Евсевьева»

Редакционно-издательский центр
430007, Саранск, ул. Студенческая, 11а
Тел.: (8342) 33-94-96; e-mail: rio@mordgpi.ru