

Олимпийский комитет России
Смоленская Олимпийская Академия

СПОРТ. ОЛИМПИЗМ. ГУМАНИЗМ.

Материалы межвузовской научной конференции
«Олимпизм, олимпийское движение,
Олимпийские игры (история и современность)»,
(г. Смоленск)

(20 выпуск)

Смоленск 2021

Спорт. Олимпизм. Гуманизм: Материалы межвузовской научной конференции
«Олимпизм, олимпийское движение, Олимпийские игры (история и современность)»
/ Под ред. Г.Н. Греца, К.Н. Ефременкова – Смоленск: СГАФКСТ, ОКР СОА.2021. – Вып.
20 – 165 –с.

ISBN 978-5-94578-197-9

В сборнике публикуются труды, посвященные проблемам спортивно-гуманистического и олимпийского движения.

Рассматриваются общие вопросы философии гуманизма, социокультурные, исторические, медико-биологические и другие аспекты спорта.

Тексты статей, включенные в сборник, приводятся преимущественно в авторской редакции, за исключением незначительной корректорской правки.

Материалы публикуются в порядке фамилии авторов.

Издание публикуется за счет средств Олимпийского комитета России (в соответствии с финансовым планом ОКР и региональных олимпийских академий на 2021 год)

Издание охраняется в соответствии с Законом Российской Федерации «Об авторском праве и смежных правах». Любое использование, как полностью, так и частично, без согласия наблюдателей влечет за собой предусмотренную законом ответственность.

© Олимпийский комитет России
Смоленская Олимпийская Академия. 2021

ЭКОНОМИКО-СОЦИАЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ НАСЛЕДИЯ СОВРЕМЕННЫХ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР

Грец Г.Н., Ефременков К.Н.

**Смоленская государственная академия физической культуры,
спорта и туризма, Смоленск, Россия**

Подготовка, организация и проведение современных Олимпийских игр у нас в стране и за рубежом демонстрирует, как трудно, а иногда и невозможно в последующем рационально и экономически эффективно эксплуатировать фундаментальные спортивные и иные объекты инфраструктуры, а также определить социальные изменения на территории где проходили Игры, то есть получить экономико-социальный эффект олимпийского наследия.

После проведения Олимпиады специалисты в качестве долгосрочной капитализация полученных результатов рассматривают два направления это материальное или финансово-экономическое наследие и нематериальное наследие которое включает в себя (пропаганду олимпийских идеалов и ценностей, фэйр-плей (честная игра), развитие туристических зон др.

Фундаментальные научные работы по вопросам экономико-социального эффекта олимпийского наследия представлены в трудах многих авторов А.В. Варнаевой, К. Грэттона, Н.Е. Злоказовой, Д. Кэшмэна, З.М. Кузнецовой, Б. Леопкей, Дж. А. Манган, Е.В. Маркина, Дж. Маттен, Р.М. Нуреева Х. Пройса, И.В. Пилипенко, Х. Преусс, К. Тухей, Ж.-Л. Чапплета, Л. Чалип и др.

Основоположником концепции Олимпийского наследия был Давид Кэшмэн, он выделил его основные категории: спортивное экономическое, историко-символическое политико-дипломатическое и инфраструктурное.

В попытке систематизировать сегменты Олимпийского наследия нами была составлена структура, основанная на ранее обозначенных подходах (рисунок 1).

Различные ученые используют большое разнообразие способов оценки Олимпийского наследия, различия между ними определяются только в выборе индикаторов, их дальнейшей систематизации, определения эффективности и обобщении результатов.

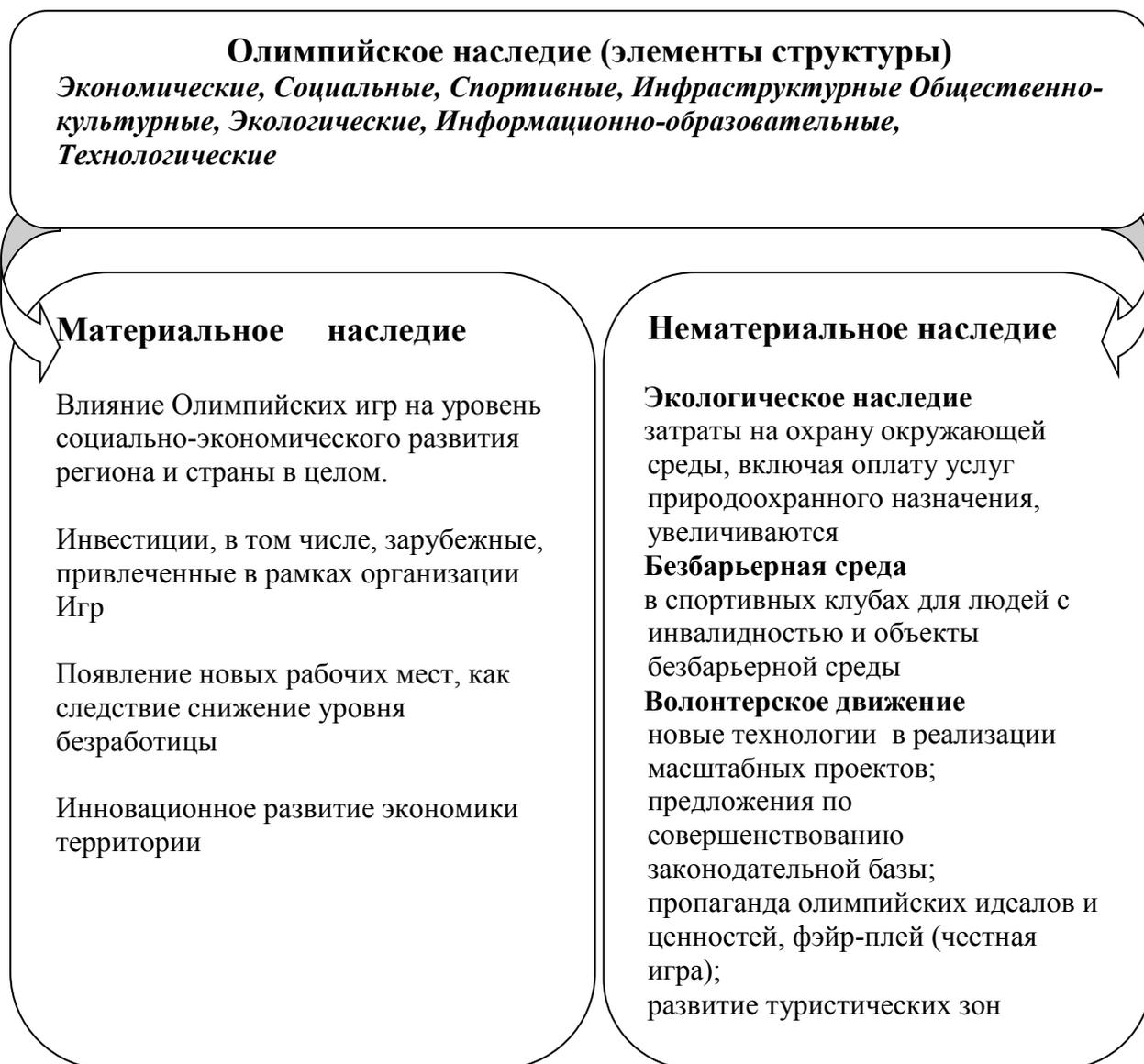


Рис. 1.

Осуществленный нами анализ позволил сформировать критерии (индикаторы) оценки вклада Олимпийского наследия в социальное и экономическое развитие территории (таблица 1).

Обобщая вышесказанное, следует отметить, что очередной город (столица) Олимпийских игр, по существу, опирается на предыдущий усовершенствованный от одной Олимпиады к другой «экономико-социальный и технический пакет», который определяет перспективу следующего наследия. Этот пакет формирует, как условия необходимые при организации спортивных, культурно-массовых действий, так и формы экономических социальных, инфраструктурных и иных трансформаций.

Таблица 1

Социальный блок	Экономический блок
<p>Уровень безработицы (чел)</p> <p>Соотношение прожиточного минимума и среднедушевых денежных доходов</p> <p>Число зарегистрированных преступлений (ед.)</p> <p>Количество свободных трудовых ресурсов, которые не имеют основного места работы</p> <p>Уровень криминогенности территории</p>	<p>Профицит (+), дефицит (-) бюджета рассматриваемой территории</p> <p>Прибыль (убыток) до налогообложения отчетного года предприятий рассматриваемой территории</p> <p>Среднемесячный уровень заработной платы</p> <p>Объем инвестиций в основной капитал</p> <p>Индекс роста цен</p> <p>Уровень доходов населения</p> <p>Уровень инфляции, определяющий покупательную способность валюты</p>

Таким образом, для достижения максимально эффективных положительных результатов после проведения Игр, принимающие города должны планировать реализацию наследия в долгосрочной перспективе.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Cashman R. The bitter-sweet awakening: The legacy of the Sydney 2000 Olympic Games. Petersham: Walla Walla Press, 2006.
2. Кулишкин, Д.Ю. Региональный туристский продукт и его трансформация в результате влияния Олимпийских игр / Д.Ю. Кулишкин // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия «Экономика». – Майкоп: изд-во АГУ, 2015. – Вып. 1 (155). – С. 103-108.

ВКЛЮЧЕНИЕ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ В ПРАЗДНИЧНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Бабарыкин Ю.А., Новикова Н.А.
Смоленский государственный институт искусств,
Смоленск, Россия

Залогом полноценного развития и становления личности детей с ограниченными возможностями здоровья является их включение в культурно-досуговую деятельность. Это дает возможность меньше «уходить в болезнь», отстраняться от окружающего мира и близких людей, при этом меньше рассчитывать на чью-то постороннюю помощь, а все больше привыкать надеяться на самого себя.

В рамках организации благоприятной социально-культурной среды для подростков с ограниченными возможностями здоровья и развития их личностных качеств, решении поставленных воспитательных задач важное место занимают праздники, которые имеют мощнейшее педагогическое и социально-культурное воздействие. Это в полной мере относится ко всем видам праздников: тематическим, патриотическим, календарным и другим, являющимся не просто способом отдыха, общения и развлечения, но и воспитательным инструментом. Остановимся более подробно на данной форме организации досуга детей с ограниченными возможностями здоровья.

В рамках социально-культурной деятельности любое праздничное мероприятие выполняет несколько функций:

– *обучающая функция*, реализация которой может быть представлена в рамках подготовки к празднику. Это изучение истории и традиций проведения праздника, отбор праздничных компонентов, праздничных обычаев и обрядов, написание сценария, изучение правильного поведения на сцене, сценического движения, правильного использования жестов и мимики, отработка дикции и основ публичного выступления, работа над декорациями, подготовка вокальных и танцевальных номеров и много другое;

– *воспитательная функция*, которая проявляется в процессе репетиционного процесса и непосредственно проведения праздничных мероприятия: знакомство с традиционными ценностями, усвоении

культурных норм, привитии правил поведения, формирование вежливого и уважительного отношения к окружающим, создание благожелательной и праздничной обстановки;

– *развивающая функция* – гармоничное развитие личности ребенка с ограниченными возможностями здоровья, получение новых знаний, развитие интеллекта, расширение кругозора, создание условий для самоутверждения и саморазвития;

– *просветительская функция* проявляется в развитие интереса к окружающей действительности, желании узнавать что-то новое, знакомстве с историей, изучении и приобщении к традиционной культуре и искусству;

– *коммуникативная функция* – объединение детей с ограниченными возможностями здоровья в коллектив, общение с педагогом и сверстниками в процессе подготовки праздника, установление эмоциональных контактов, развитие дружеских чувств, привитие таких качеств, как дружба, уважение, поддержка, взаимовыручка, организация сотрудничества с другими творческими коллективами;

– *эстетическая функция* – привитие хорошего вкуса, знакомство с произведениями искусства, развитие чувства прекрасного, умения видеть необычное в обыденных вещах;

– *развлекательная функция* – возможность отвлечься от имеющихся проблем, переключить внимание на другой вид деятельности, отдохнуть благодаря созданию благоприятной атмосферы на репетициях и во время проведения праздника, а также проведения других развивающих форм досуга;

– *релаксационная функция* – снятие напряжения, отдых, отвлечение, возможность интересно и с пользой провести свободное время.

Для того чтобы в рамках подготовки и проведения праздничного мероприятия были реализованы названные функции необходимо заблаговременно и ответственно подойти к реализации каждого из этапов праздника, включая момент замысла мероприятия и до момента его реализации.

Выбранная форма работа в учреждении социально-культурного типа должна отражать интересы и потребности детей с ограниченными возможностями здоровья, основываться на созданных и использованных ранее формах. Такой поиск даст возможность создать совершенно новую,

уникальную методику работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

Виды и формы проведения праздников разнообразны и должны выбираться в зависимости от возрастных особенностей. Так, для подростков с ограниченными возможностями здоровья праздники значительно отличаются от праздников, например, для младших школьников. Так, подросток нацелен на деятельность, которая даст возможность состязаться, проявлять свои силы, завоевывать уважение окружающих, повышая тем самым свой статус, способствовать развитию чувства собственного достоинства, которое в этом возрасте особенно важно. В связи с этим для подростков с ограниченными возможностями здоровья следует выбирать такие формы проведения праздников и мероприятий, как конкурсно-игровые программы, интеллектуальные диспуты и игры, просветительные беседы и др. Вместе с тем важным остается вовлечение детей с ограниченными возможностями здоровья в реальную, творческую деятельность, поэтому необходимо вовлекать их в совместную продуктивную деятельность, демонстрировать подросткам признание их важности и зрелости.

Богатый культурный и воспитательный потенциал имеет фольклорный праздник Масленица, представляющий собой уникальную возможность для развития эстетических чувств детей, для расширения их кругозора и повышения культурного уровня.

Основной целью проведения праздника Масленицы является раскрытие значения фольклора как средства активизации творческого мышления. На его основе у детей развивается понимание истинно прекрасного, появляется потребность приобщения к ценностям народной культуры, к истории родного края, к традициям и обычаям своего народа. В свою очередь, отсутствие систематического изучения культурных традиций своего народа является причиной того, что дети не испытывают к ним достаточного интереса [2].

Русский народный праздник Масленица позволяет решать многие задачи эстетического и нравственного воспитания. Важнейшим принципом его реализации является гуманизация целей педагогической работы с детьми. Именно через праздники взрослый приобщает ребенка к народному искусству и создает условия для его развития, что особенно важно для детей, имеющих те или иные ограничения в здоровье, часто находящимся в вынужденной изоляции.

Праздник Масленицы представляет собой целостную систему художественных образов, в которой немаловажное значение для детей имеет знакомство с русскими народными играми на празднике Масленицы.

Русские народные игры очень многообразны: детские игры, настольные игры, хороводные игры с народными песнями, прибаутками, плясками. Игры издавна служили средством самопознания, здесь проявляли свои лучшие качества: доброту, благородство, взаимовыручку, самопожертвование ради других [3, С.52].

Орнаментальные и хороводные игры представляют собой коллективное песенно-хореографическое действо. Игроки двигаются хореографическим шагом по кругу или навстречу друг другу двумя шеренгами под пение песен. В хоровод часто включается пантомима, элементы драматического действия, а также элементы плясок, прыжки, хлопанье в ладоши, притопы, присядки, кручения [4, С.73].

В народных играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы ребенка с ограниченными возможностями здоровья, развитию его мышления и самостоятельности действий, а также в них много юмора, шуток, соревновательного задора. Движения в игре точны и образны, часто сопровождаются неожиданными веселыми моментами, заманчивыми и любимыми детьми считалками, жеребьевками, потешками.

Значимость праздников, особенно детских, невозможно переоценить, ибо они, часть духовного наследия народа, его чистейших родников творчества – обрядов, ритуала, традиций и т.п. Заложенные в народном празднике высокая духовность и нравственность, выступают гарантами уважения к традициям, доброжелательных отношений между окружающими, любви и бережного отношения к природе.

Детские фольклорные театрализованные представления и праздники обладают огромными возможностями передачи подрастающему поколению знаний, социальных и духовно-нравственных ценностей, выступая основной моделью аккумуляции, трансляции и реализации культурного опыта, обеспечивают связь настоящего с прошлым. Богатыми возможностями проведения народных праздников и игр обладают масленичные гуляния.

Для детей с ограниченными возможностями здоровья важно не только давать знания, но и обращать пристальное внимание на их внутренний мир, расширять их социально-культурную сферу, прививать такие качества, как доброта, любовь к окружающему миру.

Включение в социально-культурную деятельность, творческие занятия оказывают положительное воздействие на развитие личностных качеств и у тех людей, которые входят в ближайшее окружение детей с ограниченными возможностями здоровья.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Егорова, Т.В. Социальная интеграция детей с ограниченными возможностями / Т.В. Егорова.- Балашов, 2002. – 80с.
2. Ветлугина Н.А. Музыкальное воспитание в детском саду/ Н.А Ветлугина. - Москва: Просвещение,1981. — 240 с.
3. Константинова, С. В. Теория и методика воспитания / С.В. Константинова. - Москва: Научная книга, 2017. - 289 с., С.52
4. Пиглицина, Е. О. Энциклопедия детских праздников / Е. О. Пиглицина. – Москва: РИПОЛ КЛАССИК, 2000. – 320 с., С.73

ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ БОРЦОВ 8-10 ЛЕТ

Балабохина Т.В.

**Смоленская государственная академия физической культуры,
спорта и туризма, Смоленск, Россия**

Бадуашвили Н.Б.

**МБУ ДО ДЮСШ им. В.А. Сухарева,
г. Рославль, Смоленская обл.**

Целенаправленная многолетняя подготовка юных борцов невозможна без учета закономерностей растущего организма. Научные исследования (Л.В. Волков, 2002; М.М. Безруких, 2009; В.П. Губа, 2008) и практика показывают, что в каждом возрасте организм обладает неодинаковым уровнем морфологической и функциональной готовности к педагогическим воздействиям. Следовательно, для оптимизации управления многолетней подготовкой юных спортсменов необходимо постоянно осуществлять

контроль уровня физической подготовленности занимающихся. Осуществление педагогического контроля позволяет следить за динамикой развития основных физических качеств, способствует созданию мотивации к занятиям, приводит к повышению эффективности учебно-тренировочного процесса.

Младший школьный возраст – один из важнейших периодов жизни человека, когда закладывается фундамент его здоровья, происходит интенсивное развитие психических и физических способностей. В возрасте 7-10 лет происходит бурное развитие биодинамики движений ребенка (прежде всего, координационного компонента), активное формирование физического и функционального потенциала организма.

В этом возрасте рекомендуется оценивать физические качества, что дает возможность более точно установить уровень физического развития и функциональные возможности организма. Развитие физических качеств в сенситивные периоды, одним из которых у детей является младший школьный возраст, приводит к существенным сдвигам в изменении физической подготовленности (Л.В. Волков, 2002).

Таким образом, все вышесказанное послужило основанием для проведения исследования, направленного на изучение динамики уровня физической подготовленности юных борцов 8-10 лет.

В исследовании, проведенном на базе МБУ ДО ДЮСШ им. В.А. Сухарева (г. Рославль, Смоленская обл.), приняли участие 18 мальчиков 2010 года рождения (специализация – вольная борьба, квалификация I-II юношеский разряд), у которых в течение 3-х лет в сентябре-октябре месяце определялись показатели физической подготовленности. Тренировка юных борцов осуществлялась по программе ДЮСШ. Динамика показателей физической подготовленности юных борцов приведена в таблице 1.

Итак, данные, приведенные в таблице, характеризуют уровень физической подготовленности юных борцов 8-10 лет. Все показатели существенно улучшились по сравнению с первоначальными данными.

Так, в беге на 30 м с высокого старта (тест применялся для оценки скоростных возможностей) время пробегания дистанции уменьшилось за первый год наблюдения на 0,37 с, а за второй год – на 0,46 с, что соответственно составило 6,2% и 8,2% (в обоих случаях $p < 0,05$). За период с 8 до 10 лет время уменьшилось на 0,83 с или на 13,9% ($p < 0,01$).

Таблица 1

Показатели физической подготовленности юных борцов 8-10 лет (M±m)

Показатель	Время измерения			P
	в 8 лет	в 9 лет	в 10 лет	
	1	2	3	
1. Бег 30 м, с	5,95 ± 0,05	5,58 ± 0,05	5,12 ± 0,06	1,2<0,05 2,3<0,05 1,3<0,01
2. Челночный бег, 3×10 м, с	8,82 ± 0,06	8,51 ± 0,05	8,02 ± 0,05	1,2<0,05 2,3<0,05 1,3<0,01
3. Бег 3000 м, с	833,53 ± 20,13	809,30 ± 22,75	778,80 ± 21,26	1,2>0,05 2,3>0,05 1,3<0,05
4. Подтягивание, кол-во раз	7,82 ± 0,68	10,21 ± 0,74	14,55 ± 0,80	1,2<0,01 2,3<0,01 1,3<0,001
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз	70,35 ± 2,48	89,93 ± 2,59	118,61 ± 2,53	1,2<0,01 2,3<0,01 1,3<0,001

Примечание: p – показатель достоверности различий

Известно, что челночный бег 3×10 м характеризует скоростные и координационные способности. Время пробегания трех 10-метровых отрезков у юных борцов за весь период наблюдения уменьшилось на 0,8 с или на 9,1% ($p<0,01$). Однако с 8 до 9 лет улучшение было менее выраженное (на 0,31 с или 3,5%, $p<0,05$), а в период с 9 до 10 лет более выраженное (на 0,49 с или 5,8%, $p<0,05$).

Для оценки выносливости в нашем исследовании был использован бег на 3000 м. Результат в этом тесте у участников исследования за первый год наблюдения улучшился на 2,9% (24,2 с), а за второй год – на 3,8% (30,5 с), однако в связи с достаточно широкой вариативностью индивидуальных результатов испытуемых, эти различия в обоих случаях недостоверны ($p>0,05$). Сравнение результатов первого и заключительного тестирования выявило статистически значимое уменьшение длительности преодоления данной дистанции – на 54,7 с или 6,6% ($p<0,05$).

Силловые способности оценивались по количеству подтягиваний на высокой перекладине. Количество подтягиваний у юных борцов с 8 до 9 лет увеличилось на 2,4 раза, а в процентах прирост составил 30,6% ($p < 0,01$). За следующий год прирост оказался более существенным – 4,3 раза или 42,5% ($p < 0,01$). За период с 8 до 10 лет количество подтягиваний увеличилось на 6,7, что составило 86,1% ($p < 0,001$).

Важнейшими двигательными способностями, способствующими росту мастерства спортсменов-борцов, являются скоростно-силовые способности. Целенаправленная скоростно-силовая подготовка создает благоприятные предпосылки для овладения рациональной спортивной техникой, а также способствует всестороннему гармоническому развитию детей. Для оценки скоростно-силовых способностей мышц верхних конечностей и плечевого пояса использовали сгибание и разгибание рук из положения лежа на полу. У участников исследования выявлены очень высокие результаты в данном контрольном упражнении ($70,35 \pm 2,48$), что связано со спецификой избранного вида спорта и направленностью тренировочного процесса. Так, за первый год количество отжиманий возросло на 19,6 раз, а за второй – на 28,7 раз, что соответственно составило 27,8% и 32,0% (в обоих случаях $p < 0,01$). За весь период наблюдения прирост составил 48,3 раза или 68,6% ($p < 0,001$).

Далее были проанализированы темпы прироста изученных показателей за периоды с 8 до 9 лет и с 9 до 10 лет. Результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2

Темпы прироста показателей физической подготовленности юных борцов 8-10 лет

Показатель	Темпы прироста, %	
	8-9 лет	9-10 лет
1. Бег 30 м, с	6,4	8,6
2. Челночный бег, 3×10 м, с	3,6	5,9
3. Бег 3000 м, с	2,9	3,5
4. Подтягивание, кол-во раз	26,5	35,1
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз	24,4	27,5

Анализ данных, приведенных в таблице показал, что у юных борцов в возрасте 8-10 лет наиболее интенсивно возрастают показатели силовых и скоростно-силовых способностей, что, на наш взгляд, объясняется особенностями тренировочных нагрузок. Наименьшие темпы прироста выявлены для общей выносливости, что вполне объяснимо, т.к. выносливость среди всех физических качеств обладает наиболее поздним периодом сенситивности (15-20 лет).

Темпы прироста в беге на 30 м и челночном беге адекватны возрасту, и их сравнение дает основание полагать, что повышение результата в челночном беге у обследованных мальчиков в большей степени связано с улучшением быстроты, нежели координационных способностей, поскольку темпы прироста в беге на 30 метров у них в 1,5-1,8 раза выше.

Изучение темпов прироста показателей физической подготовленности по периодам показало, что в возрасте с 9 до 10 лет отмечается более интенсивный рост скоростных, скоростно-силовых и силовых способностей юных борцов.

Таким образом, младший школьный возраст в развитии ребенка является периодом, когда закладывается фундамент его здоровья, происходит интенсивное физическое развитие и рост физических способностей, а специализированный тренировочный процесс способствует более форсированному развитию именно тех физических качеств и двигательных способностей, которые определяют результативность в избранном виде спорта у юных борцов 8-10 лет.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Безруких, М.М. Возрастная физиология (физиология развития ребенка): учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер. – 4-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – С. 382-398.
2. Волков, Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков. – Киев: Олимпийская литература, 2002. – 295 с.
3. Губа, В.П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта / В.П. Губа. – М.: Советский спорт, 2008. – 304 с.

ИТОГИ ВЫСТУПЛЕНИЯ СБОРНОЙ КОМАНДЫ СГАФКСТ ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ НА VII ВСЕРОССИЙСКОЙ ЛЕТНЕЙ УНИВЕРСИАДЕ 2020 ГОДА В СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Воронов Ю.С., Воронова В.В.

Смоленская государственная академия физической культуры,
спорта и туризма, Смоленск, Россия

Введение. Развитие спортивного ориентирования как вида спорта, влечёт за собой и обострение конкуренции на международной арене. В этой связи, повышение эффективности многолетнего тренировочного процесса во многом будет определяться научно-обоснованной системой планирования, проведения и анализа соревнований различного уровня, и в частности соревнований для спортсменов высокой квалификации. Информация, полученная в результате анализа соревновательной деятельности спортсменов различного возраста и уровня подготовленности, позволит обеспечить поступательное повышение спортивных результатов, даст возможность обосновать пути совершенствования тренировочного процесса. Одним из таких соревнований, являются старты спортсменов-ориентировщиков на VII Всероссийской летней Универсиаде 2020 года.

В программу Универсиады было включено 13 видов спорта: бадминтон, бокс, волейбол, гандбол, дзюдо, лёгкая атлетика, настольный теннис, плавание, регби-7, самбо, спортивное ориентирование, тхэквондо и шахматы. В финальных спортивных соревнованиях Универсиады приняли участие 2051 студент из 113 высших учебных заведений Российской Федерации.

Цель исследования – провести анализ результатов выступления сборной команды СГАФКСТ по спортивному ориентированию на летней Универсиаде 2020 года.

Методы исследования: анализ, синтез, индукция, дедукция, обобщение, классификация, изучение финишных протоколов участников, методы математической статистики. С целью определения отрезков дистанций, на которых были наиболее высокие потери времени, относительно лидеров, был проведён анализ СПЛИТ-таймов. Результаты анализа структурировались по виду соревновательных дистанций [1].

Результаты исследования и их обсуждение. В рамках летней Универсиады спортивное ориентирование было представлено впервые. Соревнования проходили в Уктусском лесопарке недалеко от Екатеринбурга.

Четыре старта за четыре дня: классическая дистанция, классика – общий старт, длинная дистанция и 3-этапная эстафета.

В настоящее время спортивное ориентирование вышло на принципиально новый уровень своего развития. Этот вид спорта включает три категории спортивных дисциплин: кроссовые (Foot Orienteering), лыжные (Ski Orienteering) и велосипедные (MTB Orienteering). По каждой категории дисциплин ориентирования отдельно проводятся чемпионаты мира, Европы и кубки мира.

В соревнованиях Универсиады по виду спорта «Спортивное ориентирование» приняли участие представители 30-ти высших учебных заведений Российской Федерации. Прошедшая Универсиада показала не только высокий уровень спортивных результатов, продемонстрированных молодыми людьми, но и обширную географию разноплановых высших учебных заведений: от Хабаровского края на востоке страны до Республики Карелия на северо-западе. Что касается спортивных вузов, то их было представлено всего четыре: СГАФКСТ, ПовГАФКСиТ (15 место), УралГУФК (24 место) и СибГУФК (28 место).

У юношей состязались 92 спортсмена, из них 25 мастеров спорта и 47 КМС. У девушек на старт вышли 91 спортсменка, из них 27 мастеров спорта и 30 КМС.

В состав сборной команды ФГБОУ ВО «СГАФКСТ» были включены: студенты магистратуры Кашин Даниил (МС) и Астапович Андрей (МС), а также студент первого курса факультета физической культуры и спорта Коптилин Егор (МС). У девушек – студентки 4-го курса факультета физической культуры и оздоровительных технологий Тутынина Ульяна (КМС), Соловьёва Мария (I разряд) и Тимофеева Станислава (I разряд). По итогам 4-дневной упорной борьбы команда СГАФКСТ заняла 7 место из 30-ти команд вузов, представленных в соревнованиях по спортивному ориентированию (таблица 1).

Таблица 1

Протокол командных результатов соревнований по спортивному ориентированию летней Универсиады 2020 года

Полное наименование вуза	Очки		Сумма очков	Место
	М	Ж		
Южно-Уральский государственный университет (национальный исследовательский университет)	592	484	1076	1

Московский государственный технический университет имени Н.Э. Баумана	422	335	757	2
Сибирский федеральный университет	236	360	596	3
Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения	324	103	427	4
Красноярский государственный педагогический университет имени В.П. Астафьева	28	394	422	5
Воронежский государственный университет инженерных технологий	136	252	388	6
Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма	293	54	347	7

Что касается геоморфологических характеристик местности соревнований по спортивному ориентированию, то необходимо отметить, что Уктусский лесопарк расположен на небольшом одноимённом горном массиве, вытянутом с севера на юг в месте слияния рек Исети и Патрушихи. Перепад высот на склонах горного массива составляет 60-90 м. Максимальная высота над уровнем моря 327 метров. На склонах различной крутизны присутствуют и более мелкие формы рельефа (ямы, бугры, выступы, лоцины и т.п.). Встречаются выходы горной породы на поверхность в виде скал, уступов, отдельных камней и россыпей. Лес смешанный, преимущественно сосновый с различным подлеском. Растительность на 30% площади парка в начале 2000-х годов пострадала от пожаров и подверглась вырубкам, которые сейчас густо заросли. Дорожная сеть развита хорошо и представлена дорогами всех классов, включая асфальтированную лыжероллерную трассу. Карты соревнований были подготовлены в 2020 году с высотой сечения рельефа равной 5-ти метрам (рисунок 1).

В первый день соревнований (04.10.2020) спортсменам-ориентировщикам предстояло преодолеть классическую дистанцию длиной 6,4 км с 14-ю контрольными пунктами (КП). Победителем у юношей стал представитель Южно-Уральского государственного университета Коровин Алексей. Он преодолел дистанцию за 31 минуту 26 секунд. Лучшим из Смоленских спортсменов стал Кашин Даниил, занявший 8 место с

результатом 00:35:02. Коптилин Егор занял 19 место (00:38:30), а Астапович Андрей финишировал 39 с результатом 00:43:51.

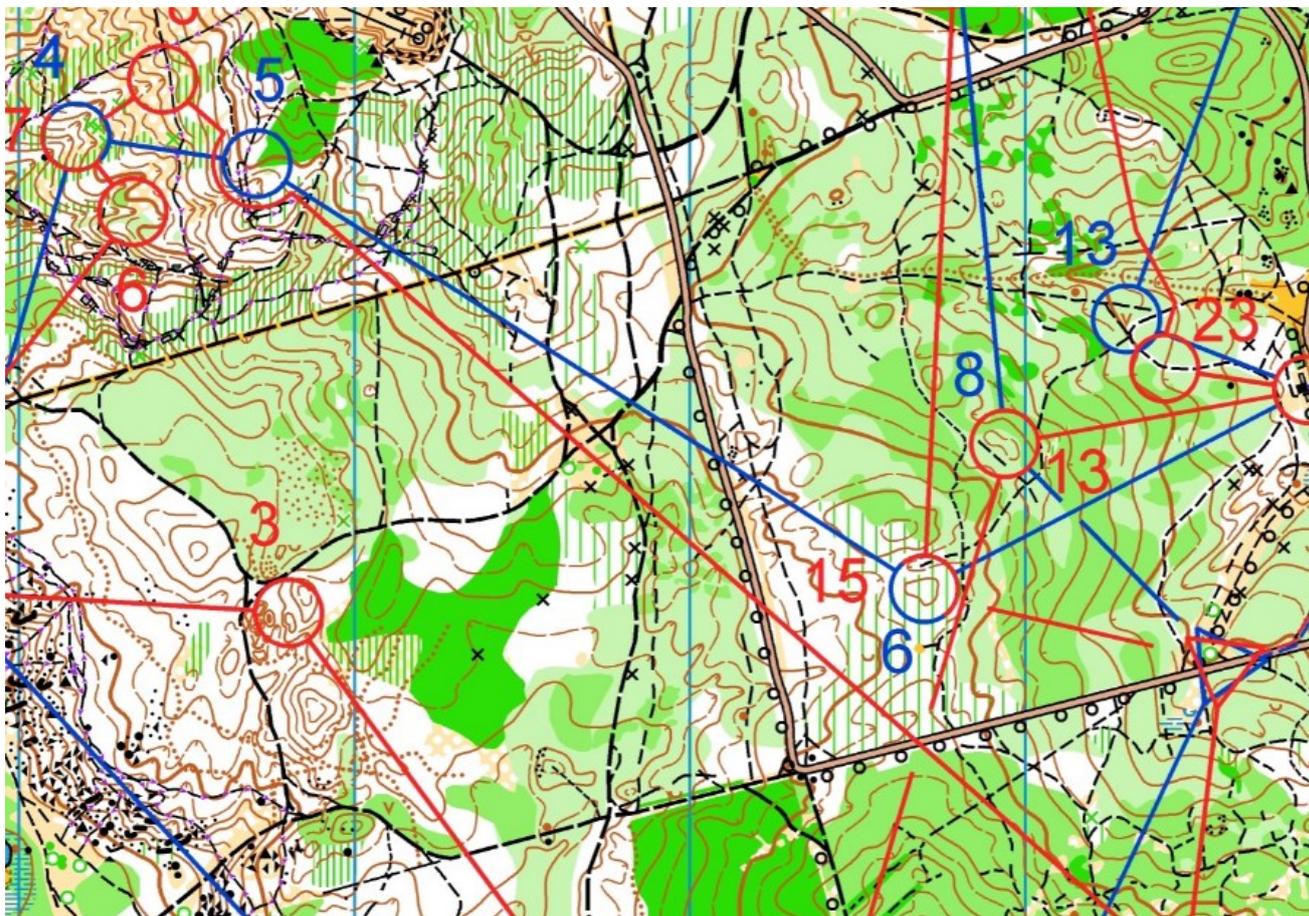


Рисунок 1. **Фрагмент карты с дистанциями заданного направления**

Если проанализировать протоколы СПЛИТ-таймов первого дня соревнований, то следует отметить, что победитель прошёл дистанцию ровно со средней скоростью 4 минуты 54 секунды на км. При этом на различных отрезках дистанции скорость его передвижения изменялась от 3,5 до 6,1 мин на км. Это говорит о том, что у Коровина Алексея практически не было значимых ошибок на дистанции. Смоленский ориентировщик Кашин Даниил передвигался по дистанции со средней скоростью 5 мин 28 с на км. Он также не совершал грубых ошибок на дистанции, но проиграл победителю практически на всех перегонах между контрольными пунктами от 3-х до 50-ти секунд. Коптилин Егор преодолел дистанцию со средней скоростью 6 мин 1 секунда на км и совершил две грубые ошибки на первом и пятом контрольных пунктах. Его проигрыш победителю на этих двух КП уже составил 2 минуты 22 секунды. Астапович Андрей совершил грубые ошибки

на 1-ом, 7-ом, 11-ом и 12-ом контрольных пунктах. Его средняя скорость передвижения составила 6 минут 51 секунду на километр дистанции.



Спортсменки-ориентировщицы СГАФКСТ Соловьёва Мария, Тутынина Ульяна и Тимофеева Станислава, значительно уступая соперницам в уровне мастерства, заняли, соответственно 35 место (52:02), 52 место (58:59) и 67 место (1:09:21). А победительницей на дистанции длиной 5,2 км с 13-ю контрольными пунктами стала представительница Южно-Уральского государственного университета Пензина Ксения с результатом 33 минуты 31 секунда, которая отметила, что готовилась к стартам Универсиады с конца августа [2].

Во второй день соревнований (05.10.2020) спортсменам с общего старта предстояло преодолеть дистанцию заданного направления длиной 8,1 км с 25 КП. Первое место на данной дистанции занял Коровин Алексей с

результатом 38 минут 14 секунд. Кашин Даниил занял во второй день соревнований 5 место (39:20), Коптилин Егор стал седьмым (39:24), а Астапович Андрей только 64-м (57:06). Девушки во второй день соревнований заняли 26, 40 и 52 места.

Анализ протоколов СПЛИТ-таймов показал, что победитель второго дня соревнований передвигался по дистанции со средней скоростью 4 минуты 43 секунды на км дистанции. Он совершил только одну ошибку на 7-ом контрольном пункте. Совсем немного уступили ему наши ориентировщики Кашин Даниил и Коптилин Егор, которые передвигались по дистанции со средней скоростью 4 минуты 51 секунд на км.

В третий день Универсиады (06.10.2020) соревнования проводились на длинной дистанции (10,5 км) с 24 контрольными пунктами. Победителем стал Попов Сергей из МГТУ имени Баумана, показавший результат 56 минут 6 секунд. Третье место занял наш спортсмен Кашин Даниил (57:43), Коптилин Егор занял 14 место (01:03:04) и Астапович Андрей – 48 место (01:17:07). Тутынина Ульяна на длинной дистанции заняла 22 место (54:08), Тимофеева Станислава 37 место (01:00:25) и Соловьёва Мария 76 место (01:24:25).

В заключительный день соревнований спортсмены бежали 3-этапную эстафету. Команда юношей СГАФКСТ в составе Коптилина Егора, Астаповича Андрея и Кашина Даниила) заняла престижное 5 место (1:38:13) из 28 команд, уступив победителям (команде студентов ЮУрГУ из Челябинска) 6 минут 15 секунд. Команда девушек (Соловьёва М., Тимофеева С., Тутынина У.) заняла 16 место из 27 команд. Победителем в эстафетном ориентировании стали ориентировщицы Красноярского государственного педагогического университета (1:34:49).

По итогам выступления ориентировщики СГАФКСТ получили 11 очков в общекомандный зачёт среди спортивных сборных команд ВУЗов России, по результатам которого Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма заняла 13 место (39 очков) из 113 участников [3].

Выводы. Установление особенностей соревновательной деятельности победителей на отдельных видах дистанций и использование этих данных как эталона (т.е. в качестве модельных характеристик), даёт возможность эффективно управлять процессом спортивной подготовки в ориентировании бегом. При этом совершенствование системы управления тренировочным

процессом на основе объективизации знаний о структуре соревновательной деятельности является одним из перспективных направлений спортивной науки.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Воронова, В.В. Анализ результатов Чемпионата мира по спортивному ориентированию бегом в Шотландии / В.В. Воронова // Сборник материалов 66-й научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава СГАФКСТ по итогам НИР за 2015 год. – Смоленск: СГАФКСТ, 2016. – С. 178-185.
2. Морозов, А. Будущий учитель ИЗО и физкультуры о своей победе на Универсиаде / Андрей Морозов // Азимут. – 2020. – №5. – С. 6-9.
3. Всероссийская летняя Универсиада 2020: Итоговый информационный бюллетень. – Режим доступа: https://www.studsport.ru/itogoviy_byulleten_1.pdf (03.03.2021).

МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ К СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ШОРТ-ТРЕКЕ

Воскресенский М.В.

**Смоленская государственная академия физической культуры
спорта и туризма, Смоленск, Россия**

Проведенные исследования соревновательной деятельности сильнейших спортсменов мирового шорт-трека позволили определить количественные показатели, характеризующие технико-тактические действия шорт-трековиков на различных дистанциях и их отличительные особенности. Анализ данных исследования позволил определить методику формирования технико-тактических действий для их реализации в условиях соревнований. В состав методики включены совокупность представлений о средствах и видах тактики и особенностях их применения в условиях тренировочной и соревновательной деятельности, представляющая собой познавательную

составляющую тактической подготовки. Создание на её основе форм проявления сознания спортсменов, выраженных в тактических действиях с дальнейшей перспективой совершенствования их в составе комбинаций.

Для успешной реализации данной методики в учено-тренировочном процессе необходима сопряженность технического совершенствования на основе вариативной структуры двигательных действий и развития тактического мышления, которое исходя из специфики соревновательной деятельности в шорт-треке на современном этапе развития, характеризуется дефицитом времени и психического напряжения при решении конкретных тактических задач в сложившейся соревновательной ситуации. Это позволит целесообразно применять технико-тактические действия в процессе соревновательной деятельности и повысит эффективность в достижении поставленной цели.

Данная методика основана на моделировании технико-тактической деятельности по временным пространственным и количественным показателям сильнейших шорт-трековиков планеты. Она позволяет обеспечить взаимосвязь тактической подготовки с уровнем совершенствования других сторон подготовки-технической физической и психологической. Так как реализация тактических замыслов осуществляется при помощи двигательных действий, составляющих структуру скользящего шага, реализация её в учебно-тренировочном процессе проводится в определенной последовательности поэтапно:

- 1) *1-этап*- овладение элементами технических действий скользящего шага с вариативной структурой выполнения движения в целом;
- 2) *2-этап*- формирование навыка вариативного выполнения двигательных действий в скользящем шаге с изменением его темпо-ритмовой структуры на различных траекториях бега по ледовой дорожке;
- 3) *3-этап*- формирование двигательного навыка выполнения технико-тактического действия «обгон» на различных участках ледовой дорожки и с различных позиционных мест при беге в группе;
- 4) *4-этап*- моделирование соревновательной деятельности и создание предпосылок для развития тактического мышления.

1-этап

В первую очередь разучиваются элементарные технические действия скользящего шага в беге на коньках, затем действия с вариативной структурой движения в целом. Необходимо отметить, что классическая,

общепринятая структура скользящего шага в скоростном беге на коньках, в шорт-треке имеет вариативные изменения в структуре скользящего шага на прямой и на повороте. При этом, двигательные действия составляющие скользящий шаг характеризуются аналогичностью двигательных действий, составляющих специальные подводящие упражнения, применяемые для обучения и совершенствования техники скоростного бега на коньках. В шорт-треке они используются для реализации технико-тактических действий.

Упражнение 1 - скольжение на двух параллельно поставленных друг к другу коньках с поочередным выталкиванием ОЦМ на один из них (рисунок 1). Выполняется при необходимости сохранения прямолинейности бега в условиях ограничения сектора для движения соперниками по забегу и оперативной необходимости смены или удержания позиционного места в забеге.

Правая нога	Фаза двухопорного отталкивания	Фаза загрузки опоры
Левая нога	Фаза загрузки и амортизации опоры	Фаза двухопорного отталкивания
Двухопорный период		

Рисунок 1. Структура двигательного цикла при скольжении на двух параллельно поставленных друг к другу коньках с поочередным перемещением ОЦМ на один из них

Упражнение 2 - скольжение на левой ноге с повторным отталкиванием правым коньком без отрыва конька ото льда в конце отталкивания (рисунок 2).

Выполняется при контактной близости расположении соперников с левой стороны и оперативной необходимости смены или удержания позиционного места в забеге, а также подбора расстояния до места начала траектории входа в поворот.

Левая нога	Фаза загрузки опоры	Фаза свободного скольжения	Фаза загрузки опоры
Правая нога	Фаза двухопорного отталкивания	Подведение толчковой ноги	Фаза двухопорного отталкивания
Двухопорный период			

Рисунок 2. Структура двигательного цикла при скольжении на левой ноге с повторным отталкиванием правым коньком без отрыва конька ото льда в конце отталкивания «сдвоенный шаг с правой»

Упражнение 3 - скольжение на правой ноге с повторным отталкиванием левым коньком без отрыва конька ото льда в конце отталкивания (рисунок 3).

Выполняется при контактной близости расположении соперников с левой стороны и оперативной необходимости смены или удержания позиционного места в забеге, а также подбора расстояния до места начала траектории входа в поворот.

Правая нога	Фаза загрузки опоры	Фаза свободного скольжения	Фаза загрузки опоры
Левая нога	Фаза двухопорного отталкивания	Подведение толчковой ноги	Фаза двухопорного отталкивания
Двухопорный период			

Рисунок 3. Структура двигательного цикла при скольжении на правой ноге с повторным отталкиванием левым коньком без отрыва конька ото льда в конце отталкивания «сдвоенный шаг с левой»

Установлено, что двигательный цикл бега по прямой на дистанционной скорости наряду с классическим исполнением имеет вариативный способ выполнения, при котором правый конек не отрывается ото льда на протяжении всего цикла. Необходимость такого варианта структуры двигательного цикла возникает по причине сокращения отрезка дорожки выполняемого бегом по прямой при увеличении скорости бега. Это

позволяет экономить время на подводящие маховые движения свободной ноги, что повышает темп бега за счет сокращения фазы свободного скольжения времени опорных реакций и создает условия для успешного перехода на траекторию бега по повороту (рисунки 4, 5).

В беге по повороту фазовая структура скользящего шага, характерная для скоростного бега на коньках, имеет вариативные изменения в двигательных действиях, выполняемых шорт-трековиком в беге на вершине поворота.



Рисунок 4. Вариант «А» фазовой структуры скользящего шага (для стандартного шага)

Фаза статико-динамического равновесия характерна для бега по повороту на максимальной скорости. Она включается при беге на дистанционных скоростях, что следует рассматривать как технико-тактический элемент техники движений, вызванный необходимостью поддерживать максимальную дистанционную скорость и необходимую траекторию бега. Она разделяет активные двигательные действия (фаза одноопорного отталкивания) на две составляющие части.

	Одноопорный период				
Фаза амортизации и загрузки опоры	Одноопорное отталкивание	Статико-динамическое равновесие	Одноопорное отталкивание	Двухопорная фаза отталкивания	Правая нога
Двухопорная фаза отталкивания	Безопорная фаза			Фаза амортизации и загрузки опоры	Левая нога
Двухопорный период				Двухопорный период	

Рисунок 5. Вариант «Б» фазовой структуры скользящего шага в беге по повороту в шорт-треке

2-этап

Тренировочные упражнения 2-го этапа направлены на создание условий для формирования навыка вариативного выполнения двигательных действий в скользящем шаге с изменением его темпо-ритмовой структуры на различных траекториях бега по ледовой дорожке.

Упражнение 1 - катание по ледовой дорожке с выполнением бега по повороту в 2; 4; 6 и 8 шагов.

Позволяет оперативно варьировать темпо-ритмовую структуру шага в процессе бега на различных участках круга путем изменения продолжительности двигательных действий в структуре скользящего шага.

Упражнение 2 - катание по ледовой дорожке с разметкой траектории бега дополнительными маркерами.

Дополнительные маркеры позволяют визуально обеспечить необходимую траекторию бега, соответствующую условиям выполнения упражнения, которые направлены на дальнейшее совершенствование выполнения обгонов на различных участках ледовой дорожки.

Упражнение 3 - катание по траектории с разметкой дополнительными маркерами для формирования двигательных действий для обгонов с внутренней стороны от группы.

Упражнение 4 - катание по траектории с разметкой дополнительными маркерами для формирования двигательных действий для обгонов с наружной стороны от группы.

Упражнение 5 - катание в группе по размеченной траектории с принудительно уменьшенной шириной сектора бега на выходе, на прямой, на входе.

3-этап

Тренировочные упражнения 3-го этапа направлены на формирование двигательного навыка выполнения технико-тактического действия «обгон» на различных участках ледовой дорожки и с различных позиционных мест при беге в группе. Создание алгоритма выполнения техники скользящих шагов при технико-тактическом действии «обгон» на различных участках ледовой дорожки. Основным условием двигательных действий при реализации шорт-трековиками обгона соперников является создание «перевеса» в количественном и качественном их исполнении на необходимом участке ледовой дорожки для увеличения скорости бега и изменении его траектории. Алгоритмом двигательных действий является упорядоченное выполнение скользящих шагов в беге на коньках, отличающихся по своему структурному содержанию.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Крылова Т.М. Критерии готовности к соревновательной деятельности квалифицированных конькобежцев- шорт-трековиков / Т.М. Крылова, Н.П. Филатова // Теория и практика физической культуры. - 2007. - №11.- С. 42-44.
2. Панов Г.М. Шорт-трек / Г.М. Панов, Ю.И. Разинов // Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2007.- 84 с.
3. Холодова О. С Моделирование соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов, специализирующихся в шорт-треке,

на дистанции 1500 м./ О.С. Холодова // Физическое воспитание студентов – 2013. - №5.- С 93-99.

КОМАНДА КАК ОДНА ИЗ ФОРМ РЕАЛИЗАЦИИ ТВОРЧЕСКИХ ЗАМЫСЛОВ В СОВРЕМЕННОЙ ХОРЕОГРАФИИ

Георгиу Е.В.

**Смоленский государственный институт искусств,
Смоленск, Россия**

Аннотация. В статье рассматривается вопрос подготовки и создания творческой команды в детском хореографическом коллективе. Как один из ключевых вопросов, акцент ставится на исследование психолого-педагогических и методических подходов создания творческой команды в хореографическом коллективе.

Ключевые слова: команда, творческая команда, младший школьный возраст, современная хореография, педагогическое мастерство.

Младший школьный возраст – это важный период, когда маленькая личность, начинает осознавать, что такое коллектив, как себя вести в коллективе. В нашей современной жизни понятие «коллектив» как организованная группа, стремящаяся к общему успеху, заменяется понятиями «команда», «творческая команда». В связи с вводом данного термина соответственно появляются и другие важные понятия «командный дух», «сотрудничество», «социальная солидарность». Безусловно, такие умения как работать в коллективе, формируемые как на уроке, так и в неурочной работе очень важны для воспитания многосторонней личности ребенка.

Понятие «команда» определяется как группа людей, объединенных достижением общей цели с учетом личным целям каждого [1; 4]. Данный термин имеет одно важное значение пришедшее из от итальянского языка и означающее «comando» приказ или командование». «Творческая команда» - термин, который встречается крайне часто в повседневной жизни и также имеет свое значение, встречающееся в научной зарубежной и отечественной

литературе. Одно из немногих определений, встречающихся в современной литературе, гласит, что «творческая команда» - это скопление творческих людей и сумасшедших гениев. Тем не менее, данное определение не является достаточно емким и грамотно описывающим всю специфику данного понятия. Для более детального исследования возможности создания творческого коллектива или творческой команды и определения специфики деятельности такой команды рассмотрим некоторые методы и приемы, которые успешно поменялись в процессе формирования хореографического коллектива детей младшего школьного возраста.

Творческие команды в современной хореографии являются одной из форм организации деятельности хореографического коллектива и направлены на то, чтобы генерировать новые, креативные идеи и воплощать их в танце. Члены творческой команды в соответствии с отведенной им ролью учителем, участвуют в совместном достижении поставленных целей. Командная работа полезна при освоении новых видов хореографии при решении незнакомых, неопределенных проблем. Работа в творческой команде требует выработки умений взаимодействовать с членами коллектива, с педагогом, работать над личными заданиями и заданиями коллектива, периодически оценивает свою личную и командную эффективность [2, с. 31].

Согласно выводам современных педагогов в области хореографии можно выделить три вида творческих команд в соответствии с поставленными целями: творческая команда, созданная по общности интересов; творческая команда, созданные по профессиональной активности; творческая команда, созданная для достижения учебных, творческих целей. Большинство исследователей отмечают три ключевых признака творческих команд в современной хореографии: сотрудничество, разнообразие задач, ответственность за всю работу в целом и ее анализ [2, с. 34].

Обычно цели, стоящие перед творческой командой, не могут быть достигнуты отдельными ее членами в силу существующих ограничений по времени и ресурсам, а также из-за невозможности овладеть одному члену команды всеми необходимыми знаниями и умениями, весь комплекс достигается в совместном сотрудничестве. Данное положение наглядно подтверждают примеры спортивных команд и оркестров. Можно утверждать, что выполнять творческие проекты, требующие глубоких знаний, компетентности, предпочтительнее командой. Такой подход позволяет

распределить задачи между ее членами, а, следовательно, решить задачу в установленные жесткие сроки.

Еще один важный методический момент следует отметить при создании и работе творческой команды. Это то, что члены творческой команды в современной хореографии способны взаимообучаться, дополнять друг друга. возможность занять свое место и наиболее полно реализовать потенциал. В основе формирования творческой команды в современной хореографии чаще всего лежат следующие принципы: ролевой (насколько успешно выполняется предложенная роль); возможность принятия личностью организационной культуры творческой команды в современной хореографии; личностный (знания, умения, навыки, индивидуальные характеристики, способности); совместимость (психологическая и психофизическая).

Структура творческой команды в современной хореографии предполагает ограниченное число участников (2–9 человек) и четкое распределение ролей. Таким образом, человек оказывается в психологически и профессионально комфортных условиях. В обычных же творческих коллективах индивид вынужден встраиваться в существующую структуру, где отведенная ему роль не всегда соответствует психологическим потребностям, даже если она адекватна творческим навыкам.

Командная работа в современной хореографии наиболее полезна при освоении новых видов хореографии; при решении незнакомых, неопределенных проблем, когда возникают элементы риска вследствие выбора и предпочтений тех, кто принимает решение. Каждая творческая команда в современной хореографии проходит определенные этапы развития, у нее есть свой жизненный цикл. Его этапы и похожи, и не похожи на жизненный цикл социальных групп и организаций. Наиболее полная картина получится из совмещения всех видов жизненных циклов команд. Очень важный первый цикл, связанный с формированием команды, он определяет на длительный период «дух команды». В этот период члены творческой команды в современной хореографии обмениваются информацией, узнают и принимают друг друга, формулируют задачи команды, строят совместные планы. Один важный момент, который может возникнуть в процессе формирования команды и который необходимо урегулировать педагогу это «смятение». Члены творческой команды начинают конкурировать за обладание высоким статусом и относительное

влияние, дискутируют о направлениях развитии. Команда испытывает внешнее давление, между ее участниками складываются довольно напряженные отношения. Включение следующей стадии «нормирования», определяется педагогом и зависит от его педагогического мастерства. Его задача, применяя ряд эффективных методов, направит движение каждого члена группы к достижению общих целей, устанавливать равновесие конкурирующих сил групп, обозначить нормы, определяющие поведение ее членов. Следующий цикл «зрелость», связан с началом продуктивной деятельности и выполнении работы. Команда на этом этапе способна решать самые сложные задачи, каждый ее член исполняет несколько функциональных ролей. Когда интенсивные социальные отношения участников постепенно сходят на нет команда может быть расформирована.

Творческая команда в современной хореографии эффективна тогда, когда она не может быть структурирована таким образом, чтобы каждый ее участник имел возможность действовать автономно. Следует помнить, что ее создание требует времени, усилий, а иногда и значительных средств. Поэтому до принятия решения о создании творческой команды в современной хореографии целесообразно взвесить «за» и «против». Принять решение «за» поможет анализ следующих факторов: необходимо быстрое выполнение творческого проекта; его выполнение требует от исполнителей творческого подхода и определенных творческих способностей и данных; предполагаются многократное выполнение и привлечение тех же людей для совместной творческой деятельности; исполнению творческого проекта может способствовать временная конкуренция между исполнителями [4;5].

Выделяя сильные стороны творческой команды, необходимо указать и на некоторые отрицательные стороны. Как показывает практический опыт, много времени расходуется на обсуждение вопросов и принятие решения. Командная работа может оказаться неприемлемой в тех случаях, когда требуется найти творческое решение в сжатые сроки. На выработку решения командой требуется больше времени, чем на принятие решения отдельным лицом, так как в команде предполагаются взаимные контакты и нахождение консенсуса по принимаемому решению, компромиссное решение, устраивающее всех, зачастую бывает не самым эффективным.

Нужно помнить, что создание творческой команды в современной хореографии – долгий и дорогостоящий процесс, и приступать к нему надо с хорошим пониманием целесообразности. Существует ряд условий,

выполнение которых необходимо, чтобы существовала творческая команда в современной хореографии. Во-первых, поддерживающее окружение. Формирование внешней среды, поддерживающей создание творческих команд в современной хореографии, предполагает, что руководитель (создатель команды) оказывает всемерную помощь группе участников коллектива в формулировании общих целей, выделяет необходимое для совместной работы время и верит в способности членов коллектива. Очевидно, что усилия должны быть направлены на создание организационной культуры, благоприятствующей деятельности творческой команды в современной хореографии.

Во-вторых, квалификация и четкое осознание выполняемых ролей. Члены творческой команды в современной хореографии должны иметь необходимую для выполнения задач квалификацию и желание совместно участвовать в процессе творческой деятельности. Командная работа предполагает, что каждый из них четко осознает роли всех членов команды. Только в этом случае они имеют возможность действовать в соответствии с ситуацией и интуицией, не дожидаясь приказов сверху.

В-третьих, миссия. Одна из основных задач руководства творческой командой в современной хореографии состоит в том, чтобы удерживать членов команды на «маршруте», ведущем к достижению общей цели. Команда должна иметь миссию (сверхзадачу), которая объединяет усилия её участников и может быть реализована только в том случае, когда свою «ношу» несут и группа, и руководство творческой команды в современной хореографии.

И, в-четвертых, командное вознаграждение. Один из основных стимулов командной деятельности – материальное и моральное вознаграждение, которое должно иметь ценность для членов команды, восприниматься как заслуженное и побуждать их к выполнению общих задач. Нужно найти баланс между поощрением и вознаграждением инициативы каждого участников творческой команды, с одной стороны, и стимулированием увеличения его вклада в успех команды – с другой [3, с. 36].

Нельзя не сказать и о критериях, предъявляемых к созданию успешной творческой команде хореографического коллектива. Это, как правило, небольшая численность, взаимодополняющие навыки и умения их

членов, общая цель и задачи, подход, ориентированный на решение задач, и готовность разделить взаимную ответственность. Соблюдение принципов создание коллектива так же важный момент формирования и организации работы творческой команды: отбор членов с учетом их навыков, умений и возможностей; выделение четких правил поведения; определение целей совместной работы; постоянные командные взаимодействия, обмена новой информацией в коллективе; обеспечение положительной обратной связи, признания и вознаграждения.

Основное условие создания успешных творческих команд в современной хореографии остается разработка организатором значимых для членов команды творческих задач.

Таким образом, творческая команда в современной хореографии – это группа людей, имеющих общие цели, взаимодополняющие навыки и умения, высокий уровень взаимозависимости и разделяющих ответственность за достижение конечных творческих результатов в современной хореографии. Творческая команда в современной хореографии – это эффективно действующая группа участников творческого коллектива, ответственная за достижение конечных результатов.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Боголюбовская, М. С. Учебно-воспитательная работа в детских самодеятельных коллективах / М.С. Боголюбовская. – М.: Просвещение, 2016.
2. Немов, Р.С. Путь к коллективу: Книга для учителей о психологии ученического коллектива: (Реформа школы: пути ускорения) / Р.С. Немов, А.Г. Кирпичник. – М.: Педагогика, 2010. – 144 с.
3. Сухомлинский, В.А. Методика воспитания коллектива / В.А. Сухомлинский. - М.: Просвещение, 2010. - 53с.
4. Тарасенко, Т.В. Развитие профессиональных навыков менеджера коллектива. Ауезовские чтения-3 / Т.В. Тарасенко. – ЮКГУ им. М. Ауезова, 2011.
5. Ткаченко, С.Т. Работа с коллективом / С.Т. Ткаченко. – М.: Педагогика, 2013. – 145с.

КВЕСТ-ТЕХНОЛОГИЯ КАК СОВРЕМЕННАЯ ФОРМА ОРГАНИЗАЦИИ КОМПЛЕКСНОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ТУРИЗМЕ

Данченкова Н.А.

**Смоленская государственная академия физической культуры,
спорта и туризма, Смоленск, Россия**

Аннотация. Статья посвящена изучению вопросов применения квест-технологий в практике занятий спортивно-оздоровительным туризмом. Рассматриваются вопросы повышения эффективности учебно-тренировочного процесса при организации комплексной подготовки студентов, обучающихся на специализации РиСОТ.

Ключевые слова: студенты вузов, спортивно-оздоровительный туризм комплексная подготовка, квест-технологии.

Спортивно-оздоровительный туризм является многогранным видом спорта, имеющим различные формы и направления. Заниматься им, можно не зависимо от времени года, погодных условий, наличия специального оборудования, что делает его одним из массовых видов спорта в России. Маршруты с разным уровнем сложности являются доступными для людей с разным уровнем подготовленности и здоровья, в том числе и студентов. Занятия туризмом требуют от спортсменов системного повышения уровня различных компонентов подготовленности, включающих физическую, техническую, тактическую, морально-волевую и интеллектуальную составляющую.

Организация профессионально-спортивной подготовки в вузе строится по нескольким направлениям. Основное внимание уделяется планированию и организации занятий для формирования общей физической подготовки будущих специалистов. Также акцент делается на развитие специальной подготовки студентов для участия в соревнованиях по туристской технике, приобретение походного опыта для организации маршрутов с активными способами передвижения, формирование туристских навыков на основе требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Таким образом, видно, что специалисты по спортивно-оздоровительному туризму чаще всего на первый план выдвигают проблему практической подготовки будущих специалистов по туризму (1, 4).

В тоже время, по мнению ряда исследователей в области физкультурно-спортивного образования, сегодня, для осуществления процесса подготовки высококвалифицированных специалистов, требуется находить пути объединения программ спортивной подготовки с образовательными программами профессиональной подготовки в вузах физической культуры (2).

Выявление наиболее рациональных технологий и способов физкультурно-спортивной деятельности, обеспечивающих развитие и совершенствование профессиональных компетенций, повышение как физических, так и интеллектуальных способностей спортсменов, является одной из насущных проблем спортивно-педагогической науки.

Одной из таких технологий комплексного развития базовых профессиональных компетенций, сопряженных с повышением уровня подготовленности, является квест-занятие как элемент квест-технологии, применяемой в высшем образовании. Образовательный квест подразумевает под собой аналитическую, поисковую деятельность человека, реализуемую в форме игры или игровых заданий. Основная цель образовательного квеста заключается в рациональной и эффективной организации процесса поиска и обработки информации в сопряжении с развитием основных умений и навыков(3, 5).

В процессе прохождения образовательного квеста участниками находится решение определённой проблемной ситуации и при этом присутствуют элементы игровых взаимодействий, позволяющие приобрести студентам качественные навыки коммуникации и взаимодействия с другими участниками команды.

В тоже время для достижения эффективности такой формы деятельности, включающей целостность и результативность, необходимо обеспечить качественную подготовку и выдержать определённую последовательность и содержание каждого из элементов данной технологии.

У всех видов квестов можно выделить общие элементы, которые позволяют обеспечить целостность процесса и его результативность (рис. 1).

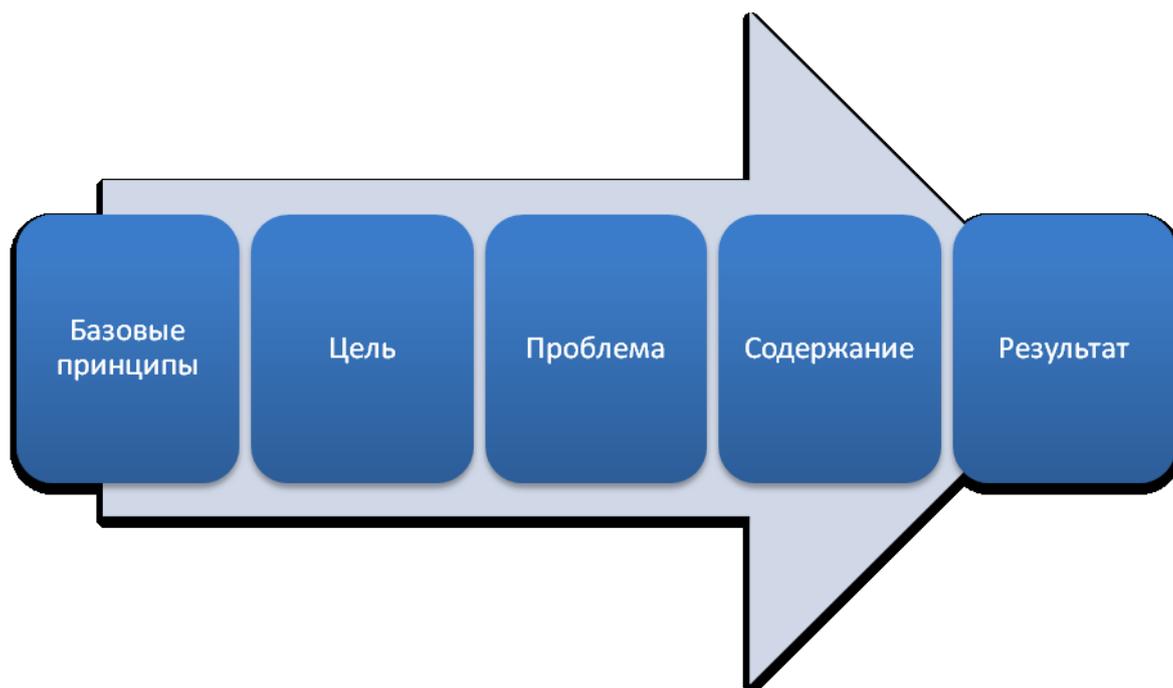


Рисунок 1 - Основные элементы структуры квеста

В основу подготовки каждого квеста должны быть положены следующие базовые принципы:

- доверительные отношения между организатором и участниками, построенные на основе сотрудничества;
- демократический стиль управления процессом со стороны организатора;
- многообразие форм организации деятельности участников в процессе прохождения квеста;
- наличие личного педагогического опыта у участников;
- включение внутренней и внешней мотивации участников.

Перечисленные принципы позволяют грамотно выстроить план решения проблемной задачи и ориентируют участников на анализ существенных аспектов поставленной проблемы.

Помимо базовых принципов к основным элементам квеста относятся цель, проблема, содержание и конечный результат.

Цель квеста не должна прямо значиться в самом квесте. Ее формулировка для участников должна быть значимой и привлекательной,

что позволит им проявить творческие способности и креативность мышления.

Под *проблемой* в данном случае следует понимать преграду, ситуацию, препятствующую чему-либо, а также отсутствие чего-либо необходимого, либо противоречие, рассогласование чего-то с чем-то. Для того чтобы образовательный квест не стал простой игрой, которая позволяет приятно провести время, необходимо поставить участников в какую-нибудь проблемную ситуацию. Участникам при решении заданий необходимо решить проблему, которую можно сформулировать так: «*Как достичь поставленную цель?*». Решение этой проблемы будет основываться на непосредственном выборе участниками необходимых на их взгляд действий.

Содержание любого квеста включает в себя несколько важных элементов: а) сюжет; б) роли участников; в) загадки, задания, головоломки и т.д. Опишем подробнее каждый элемент содержания. Сюжет квеста позволяет придать образовательному процессу интерактивность и творческую своеобразность. Выполнение задач, поставленных для достижения цели следует встроить в уникальную сюжетную оболочку, что позволит повысить мотивацию и заинтересованность участников. Задачи, приобретая элемент сюжетности и игровой вовлеченности участников, попадают в поле их интересов и решаются ими уже по собственному желанию, а не из-за того, что это нужно сделать. Распределение ролей участников являются важным элементом квеста, поскольку наличие у игроков каких-либо ролей позволяет им наиболее детально погрузиться в атмосферу образовательного квеста, что, в свою очередь, способствует развитию уникальных личностных качеств человека. Каждый участник в процессе игры выполняет свою уникальную задачу, что придаёт ему уверенности в действиях и приводит к осознанию важности выбранного им персонажа. Задания являются наиболее лёгкой частью для создания квеста. Можно использовать различные доступные учебные задачи, но прошедшие творческую переработку и встроенные в сюжет квеста. Также педагог может самостоятельно придумать свои уникальные задачи и в дальнейшем использовать их для создания различных квест-игр.

Результат. Под результатом стоит понимать не столько прохождение учащимися данного квеста, сколько достижение его образовательной цели.

Помимо перечисленных структурных элементов, важным методическим аспектом является обязательное наличие правил игры и

необходимых условий для дальнейшего прохождения квеста. Также для повышения мотивации участников квестов можно придумать систему уровней, благодаря которым участники смогут получать какие-либо уникальные способности.

Заключение. Анализ приведенного в статье материала позволяет отнести игровые квест-технологии к наиболее активно развивающимся обучающим методикам в системе вузовского образования. Они помогают не только обеспечивать более высокое качество образовательного процесса, но и предоставляют педагогам уникальный инструментарий, позволяющий в интересной для студентов форме сочетать разнообразные виды профессиональной подготовки, а также возможность формирования у них устойчивых компетенций в избранном виде деятельности.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Алексеева, О.В. Основы спортивно-оздоровительного туризма: учеб.пособие для студентов / О.В. Алексеева. – Улан-Удэ: БГУ, 2009. – 220 с.
2. Костюченко, В.Ф. Профессиональное образование и спорт (противоречия и пути их разрешения) / В.Ф. Костюченко, М.Ю. Щенникова // Современные проблемы теории и практики физической культуры: науч.-практ. конф., посвящ. 90-летию со дня рождения Николая Ивановича Пономарева: сб. науч. тр. – СПб: СПбГПУ, 2012. – С. 85-95.
3. Образовательный квест – современная интерактивная технология / С.А. Осяк, С.С. Султанбекова, Т.В. Захарова, Е.Н. и др. // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 1-2. – С. 157
4. Федотов, Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм: учебник / Ю.Н. Федотов, И.Е. Востоков. – М.: Советский спорт, 2003. – 238 с.
5. Фирсин, С.А. Использование квест-технологий в системе физического воспитания детей и молодёжи / С.А. Фирсин // Современные здоровьесберегающие технологии. – 2017. – №4. – С. 178-182.

ИНКЛЮЗИВНОЕ ОБУЧЕНИЕ ИНОСТРАННОМУ ЯЗЫКУ СТУДЕНТОВ НЕЯЗЫКОВЫХ ВУЗОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Дашдамирова И.В., Шукаева Е.М.

**Смоленская государственная академия физической культуры,
спорта и туризма, Смоленск, Россия**

Современный мир переживает радикальное изменение подходов к образованию и к социокультурной политике в целом. Это связано с переориентацией общества на развитие и формирование личностных качеств человека. Характерным для XXI века является понимание того, что самореализация личности служит главной целью любого общественного развития. Изменения в общественном сознании обусловили появление новой парадигмы образования, в основе которой лежат подходы и концепции, выработанные современной практикой. В частности, к ним относится понятие "инклюзивное образование" [1].

Современные тенденции в сфере высшего образования предполагают реализацию государственной политики в области образования лиц с ограниченными возможностями здоровья (далее-ОВЗ) и возможность получения полноценного высшего образования для данной категории граждан, в результате приобретения такой специальности, которая позволит им быть равноправным членом общества.

Важной гуманитарной задачей преподавателей иностранных языков в системе высшего образования является равное преподавание языковых знаний студентам с ограниченными возможностями здоровья, поскольку дисциплина "Иностранный язык" способствует развитию коммуникативной культуры и расширению познавательных возможностей студентов с ограниченными возможностями здоровья.

Включение студентов с ограниченными возможностями здоровья во взаимодействие со всеми участниками педагогического процесса, несомненно, даст положительные результаты [2].

Этот опыт инклюзии показал, что он оказывает положительное влияние на развитие учащихся и их успешное вхождение в образовательное

пространство, что требует внедрения новых подходов к организации учебной деятельности.

Сегодня лингвистический подход актуален и востребован в российской системе образования, и особенно в инклюзивной практике, так как ориентирован на проблемы коммуникативного развития личности и формирования ценностных качеств личности, нравственных, патриотических, эстетических, духовных и др.

Следует отметить, что формирование иноязычных речевых и коммуникативных умений студентов с ограниченными возможностями здоровья является одним из основных требований программы профессиональной подготовки бакалавра.

Овладение иностранным языком и вхождение в мир социальной действительности, нравственных норм поведения и отношений осуществляется посредством активной деятельности, преимущественно, общению, прямому или косвенному.

С целью успешной социализации и профессиональной адаптации студентов с ограниченными возможностями здоровья в образовательном процессе вуза могут проводиться занятия-экскурсии, внеклассные мероприятия и др. На таких занятиях студенты развивают познавательную активность к учебному процессу, а также формируют нравственные взаимоотношения учащихся в инклюзивном образовании.

Но следует отметить, что при обучении иностранному языку студентов с ограниченными возможностями здоровья преподаватели должны учитывать следующие особенности:

- замедлить, по сравнению с другими учащимися, скорость выполнения отдельных заданий;
- медленный темп деятельности в целом;
- относительная замедленность овладения двигательными навыками.

Основная проблема заключается в том, чтобы удержать внимание студента и качественно преподнести новый материал, потому что учащимся с ограниченными возможностями необходимо преподносить материал в зависимости от их компенсаторных возможностей. Поэтому на занятиях педагог должен быть готов к различным способам представления одной и той же информации, например, в то время как большинство учащихся записывают новый материал письменно, выполняют фонетические задания или записывают лексические упражнения, учащемуся с ограниченными

возможностями здоровья может быть предложена электронная версия этой информации в виде текстового файла, презентации, аудиоформата и т. д.

Существующие особенности здоровья учащихся с ограниченными возможностями здоровья предполагают использование дифференцированного подхода в учебном процессе, а также наглядного материала, плакатов, карточек и технических средств обучения для активизации зрительного восприятия.

Для проведения занятия по английскому языку на соответственно высоком и качественном уровне от преподавателя требуется специальная подготовка. В контексте инклюзивного образования необходимы опыт и знания современных здоровьесберегающих технологий, методов личностно-ориентированного обучения, а также знание продуктивных методов обучения.

При работе с иноязычными текстами студентов с ограниченными возможностями здоровья особое внимание уделяется подбору заданий с учетом индивидуальных особенностей; используются англоязычные образцы, одновременно осваивая лексическое и грамматическое значение слова.

Таким образом, использование лингвистического подхода в инклюзивном образовании будет, в первую очередь, способствовать развитию речевых и коммуникативных навыков, социализации молодых людей с ограниченными возможностями здоровья, качеству их профессиональной подготовки, но самое главное -воспитанию поликультурной личности.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Инклюзивное образование лиц с ограниченными возможностями здоровья: учебное пособие /О.С. Кузьмина, Т.Ю. Четверикова; под ред. Т.Ю. Четвериковой. –Омск: Изд-во ОмГПУ, 2015. –72с
2. Лебедев О.Е. Компетентностный подход в образовании // Школьные технологии. – 2004. – №4.
3. Брызгалова С. О. Инклюзивный подход и интегрированное образование детей с особыми образовательными потребностями / С. О. Брызгалова, Г. Г. Зак // Специальное образование. — 2010. — № 3. — С. 14–20.

СОЦИОКУЛЬТУРНЫЙ АСПЕКТ ИЗУЧЕНИЯ ИНОСТРАННОГО ЯЗЫКА В НЕЯЗЫКОВОМ ВУЗЕ

Дашдамирова И.В.

**Смоленская государственная академия физической культуры,
спорта и туризма, Смоленск, Россия**

Учебный предмет “Иностранный язык” в силу своей специфики, играет особую роль в формировании у студентов неязыкового вуза одновременно языковой и социокультурной картины мира. Специфика “Иностранного языка” заключается в том, что ведущими компонентами содержания обучения иностранному языку является обучение разным видам речевой деятельности: чтению, письму, аудированию, говорению. Обучение речевой деятельности возможно лишь в общении (устном или письменном). В связи с этим перед студентами стоит ряд достаточно сложных задач освоения социокультурной грамотности.

Согласно требованиям ФГОС результатом обучения иностранному языку неязыкового вуза является формирование коммуникативной компетенции, включающей социокультурный аспект.

Социокультурный аспект представляет собой знания о национально-культурных особенностях страны изучаемого языка, культуре речевого поведения.

Способность применить знания о национально-культурных особенностях стран изучаемого языка базируется на:

- лингвострановедческих знаниях (фоновые знаки, реалии страны изучаемого языка, речевое и неречевое поведение в ситуациях устного общения, безэквивалентная лексика);

- страноведческих знаниях (природно-климатические условия, общественно-политические, экономические и социальные особенности, основные этапы исторического и культурного развития страны изучаемого языка);

- знаниях о культуре страны изучаемого языка (традиции и обычаи, быт, особенности национального характера и психологии страны изучаемого языка).

Важной задачей обучения иностранному языку является развитие определенных личностных качеств, необходимых для успешного осуществления общения в межкультурных коммуникативных ситуациях. К этим качествам мы относим: открытость (свобода от предубеждений по отношению к людям - представителям иной культуры); толерантность (терпимость); способность слышать и слушать собеседника; способность видеть общность и особенности, обусловленные национальными факторами; способность понимать и принимать различия культур поведения родного языка и языка изучаемой страны; готовность к практическому использованию иностранного языка как средства общения с носителями языка; потребность самостоятельно изучать иностранный язык во внеурочное время.

Для того, чтобы студенты успешно усваивали социокультурные особенности, перед преподавателем стоит задача необходимого соблюдения определенных требований, таких как: - владение звуковой стороной речи, которое отвечает орфоэпическим нормам преподаваемого языка; - умение грамотно строить и воспринимать иноязычную речь на слух; - владение лексическим запасом, позволяющим обучать студентов общению в пределах тем и ситуаций, предусмотренных ФГОС; - страноведческие знания и знания о культуре преподаваемого языка.

И вышеизложенного следует, что овладение иностранным языком без ознакомления с культурой страны изучаемого языка, с менталитетом людей, говорящих на этом языке, с их обычаями и традициями не может быть полноценным и эффективным. Иноязычная культура, содержащая в себе социокультурные факторы, способствует повышению мотивации учения, развитию потребностей и интересов, а так же более осознанному изучению иностранного языка.

Социокультурный компонент обучения иностранным языкам, знания и навыки коммуникативного поведения, навыки и умения вербального и невербального поведения входит в содержание обучения иностранному языку в неязыковом вузе. Социокультурный компонент содержания обучения иностранным языкам имеет огромный потенциал в плане включения студентов в коммуникативную деятельность. Отсутствие непосредственного контакта с носителями иностранного языка усиливает значимость социокультурного компонента иностранного. Овладение иностранным языком неразрывно связано с овладением национальной культурой, которая

предполагает не только усвоение культурологических знаний, но и формирование способности и готовности понимать ментальность носителей изучаемого языка, а также особенности национального коммуникативного поведения. И здесь на помощь преподавателю приходят такие фразеологические обороты, как идиомы, которые на протяжении веков сохраняют в себе англо-саксонскую культуру. Идиомы отражают не только мудрость народа, но и его отношение к миру (выраженное через язык) и даже юмор.

Изучение идиом раскрывают студентам эмоционально-образную картину языка англичан, расширяя их кругозор. Многие английские идиомы соотносятся с аналогичными русскими выражениями. Чаще всего эти выражения имеют общее древнее латинское происхождение. Например, *“Лучшая защита - это нападение”* – *“Best defence is attack”* или *“Лучше поздно, чем никогда”* – *“Better late than never”*.

Национально-культурный компонент в обучении иностранному языку на наш взгляд является основным условием приобщения студентов к культуре страны изучаемого языка, а именно ознакомление их с народом, традициями и обычаями данной страны. Это способствует осуществлению иноязычного диалога культур и, как следствие, созданию социокультурного контекста развития личности студента.

Формирование и развитие компонентов социокультурной компетенции позволяет студентам ориентироваться в социокультурных маркерах аутентичной языковой среды, прогнозировать возможные социокультурные сложности в условиях межкультурного общения и способы их устранения, адаптироваться к иноязычной среде, соблюдая каноны вежливости в иноязычной культурной среде; создавать основу для последующего развития социокультурной компетенции профессионально-профильного характера, самостоятельно изучать культуру других стран, народов, культурных сообществ, овладевать способами представления родной культуры в иноязычной среде, осуществлять социокультурное самообразование в профессиональной сфере.

В связи с этим каждое занятие по иностранному языку должно представлять собой практику межкультурной коммуникации, потому что каждое иностранное слово отражает иностранную культуру. Студенты получают знания по основным темам национальной культуры страны изучаемого языка, о социокультурных особенностях носителей языка, что

служит основой общения с людьми разных культур и разных профессий в различных ситуациях, учатся понимать устные и письменные сообщения по темам, правильно и самостоятельно выражать свое мнение в устной и письменной форме, критически оценивают предлагаемый материал и активно работают с ним, учатся использовать соответствующую страноведческую литературу и словари, развивают способности работать самостоятельно и в коллективе.

Таким образом, особую актуальность в практике обучения иностранным языкам в неязыковом вузе приобретает проблема формирования социокультурной компетентности студентов. Привлечение культуроведческих компонентов при обучении иностранному языку абсолютно необходимо для достижения основной практической цели – формирование способности к общению на иностранном языке. Формирование социокультурной компетенции является одной из целей современного образования. Социокультурный компонент в содержании обучения английскому языку является потенциалом в достижении качественных результатов в овладении иноязычным общением, в реализации цели обучения иностранному языку в неязыковом вузе как развития способности студентов к межкультурной коммуникации, что является неотъемлемой частью профессионального развития.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Верещагин Е.М., Костомаров В.Г. Язык и культура: лингвострановедение в преподавании русского языка как иностранного. – М.: Русский язык. – 2015. – с.277
2. Воробьев Г.А. Развитие социокультурной компетенции будущих учителей иностранного языка // ИЯШ. – 2018, №2. – С.30 – 35
3. Маслова В.А. Лингвокультурология. – М.: Издательский центр “Академия”. - 2016. – с.208

АНАЛИЗ КОНЦЕПЦИИ ОЛИМПИЗМА КАК ФАКТОРА ДВИЖЕНИЯ ЗА МИР

Ефременков Е.К. , Ефременков К.Н.

Смоленская государственная академия физической культуры,
спорта и туризма, Смоленск, Россия

Аннотация. В статье проводится историко-философский анализ концепции олимпизма как фактора движения за мир от античности до наших дней.

Ключевые слова: Олимпийские игры, экехерия, Кубертен.

Annotation. The article provides a historical and philosophical analysis of the concept of Olympism as a factor in the movement for peace from antiquity to the present day.

Keywords: Olympic games, ekecheiria, Coubertin.

Возникновению идеи дружбы и мира через спорт и объединению его в олимпийское движение мы обязаны французскому просветителю, педагогу, руководителю Французского атлетического союза (USFSA) барону Пьеру де Кубертену.

16 июня 1894-го стало отправной точкой в возрождении современных Олимпийских игр. На Олимпийском конгрессе в Сорбонне Пьер де Кубертен нашел поддержку своей идеи связанной с движением за мир. А в качестве реализации данной идеи должны стать Олимпийские игры.

В 1912 году на Олимпиаде в Стокгольме Кубертен, став участником в "Конкурсе искусств" с произведением "*Ода спорту*", заложил концептуальные основы олимпизма как фактора движения за мир. *«О спорт! Ты - мир! Ты устанавливаешь хорошие, добрые, дружественные отношения между народами. Ты - согласие. Ты сближаешь людей, жаждущих единства. Ты учишь разноязыкую, разноплеменную молодежь уважать друг друга. Ты - источник благородного, мирного, дружеского соревнования. Ты собираешь молодость - наше будущее, нашу надежду - под свои мирные знамена. О спорт! Ты - мир!»* [2, с. 2].

Однако стоит заглянуть вглубь веков, чтобы понять, как данная идея трансформировалась в современное сознание и объединила, на первый взгляд, не совместимые понятия спорт и мир.

Опираясь на работы античных авторов, можно утверждать, что первоначально Олимпийские игры, проводимые в честь бога Зевса, не учитывали особенности взаимоотношений между разными филами (территориями), входившими в состав Эллады, поэтому военные действия, распри и др. мешали организации Олимпиад. Знаменитый оракул Греции бога Аполлона, сына Зевса дал такой совет организаторам игр: *«Воздерживаясь от войны, вы защищаете вашу страну. Обучайте эллинов общепризнанной дружбе, как только придет дружеский пятый год (т. е. год новой Олимпиады)»* [3, с. 101].

Данная идея была зафиксирована в VI в. до н.э. в своде правил по организации Олимпийских игр.

«Божий мир» или, дословно с греческого языка «снятие оружия», вошло в оборот с понятием «экехерия» - «священное перемирие».

Экехерия - священное перемирие, длилось один месяц (ἑερομηνία, Иеромения, и было, своего рода, политическим инструментом взаимоотношений между отдельными государствами и людьми, когда прекращались все распри, была возможность установить мир, найти факторы сближения отдельных государств.

Идея экехерии именно в Олимпии принадлежит Ифиту в связи с этим диск на котором прописано перемирие носит его имя **ὁ Ἴφίτου δίσκος**.

Наиболее точно концепцию раскрывает Страбон: *«Ифит установил Олимпийские игры, а элейцы были теперь священными. В силу этих обстоятельств население Элиды достигло процветания, ибо в то время, как другие полисы постоянно воевали друг с другом, одни элейцы пользовались продолжительным миром, да и не только они сами, но и чужестранцы, жившие у них, так что их область стала самой населенной из всех»* (Strab. VIII, 8, 33) [4, с. 46].

Таким образом, можно констатировать, что Элида стала в древнем мире правовым центром по поддержанию нейтралитета, который признавали все государства и использовали его для подписания мирных соглашений. В частности, договоры между Сибарисом и Сардами, Элидой и Гереей, между Лакедемоном и Лесбосом и самый известный мирный договор увенчавший пелопоннесскую войну (431–404 гг. до н. э.) между Афинами и Пелопоннесом.

В истории известны факты, когда за нарушение экехерии наказанию подвергались даже более сильные государства античного мира, например,

Спарта. В 420 г. до н.э. Спартанцы хотели захватить соседнюю территорию Лепрей, за что были наказаны штрафом и отстранением от Олимпийских игр. Они выплатили штраф, освободили поселение, и принесли извинения за нарушение олимпийских правил.

Эффективные миротворческие принципы священного перемирия, появившиеся во время проведения олимпийских игр античности и активно используемые в международных отношениях древнего мира, не только предотвращали междоусобные войны, но и являлись фактором национального самосохранения, культурного единства, создавая условия для мирного существования великой эллинской цивилизации.

Возрожденные современные Олимпийские игры (1896 г.) в основу своей концепции также заложили идею мира и сотрудничества, которая закрепляется в основном законе, регулирующем современное олимпийское движение - «Олимпийской хартии». В ней, в частности, закрепляется следующее положение: «Содействие развитию физических и моральных качеств, которые являются основой спорта; воспитание молодежи с помощью спорта в духе взаимопонимания и дружбы, способствующих созданию лучшего и более спокойного мира; всемерное распространение олимпийских принципов для создания доброй воли между народами. Олимпийские игры объединяют спортсменов-олимпийцев всех стран в честных и равноправных соревнованиях. Международный олимпийский комитет обеспечивает максимально широкую аудиторию для Олимпийских игр; по отношению к странам или отдельным лицам; на Олимпийских играх не допускается никакой дискриминации по расовым, религиозным или политическим мотивам» (Основополагающие принципы Олимпизма - статья 6) [1, с. 9]. Еще одним шагом на этом пути стало предложение Международного олимпийского комитета (МОК) в 1992 году восстановить традицию перемирия на Олимпийских играх, и год спустя эта идея была поддержана Генассамблеей ООН в резолюции 48/11, где призвала государства-члены соблюдать олимпийское перемирие, отложив в сторону оружие за семь дней до открытия Игр и не возобновлять боевых действий, пока не пройдет по крайней мере неделя со дня их закрытия.

8 сентября 2000 года Генассамблеей ООН утверждена резолюция 55/2, где идея перемирия получает более широкое трактование: **«Мы настоятельно призываем государства-члены соблюдать «олимпийское перемирие», индивидуально и коллективно, в настоящее время и в**

будущем, и поддерживать Международный олимпийский комитет в его усилиях по поощрению мира и взаимопонимания между людьми посредством спорта и воплощения олимпийских идеалов».

ЛИТЕРАТУРА:

1. Олимпийская хартия (редакция от 17 июля 2020 г.). М.-120 с.
2. Пьер де Кубертен. Ода спорту / перевод с французского. М. 2016.- 6 с.
3. Павсаний. Описание эллады (под ред Е.В. Никитюк) - Издательство «Алетейя» Санкт-Петербург - 1996. 354 с.
4. Страбон. География в 17 книгах - репринтное воспроизведение текста издания 1964 г. / М.: Издательство «Ладомир», 1994. Том 7. 123 с.

ФИНАНСОВО - ЭКОНОМИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РЕГИОНЕ

Ефременкова И. А. , Ефременков К.Н.

**Смоленская государственная академия физической культуры,
спорта и туризма, Смоленск, Россия**

Аннотация. Цель - определение уровня инвестиционного интереса к смоленским физкультурно-спортивным организациям со стороны потенциальных спонсоров. Задача - провести опрос руководителей различных коммерческих предприятий г.Смоленска и Смоленской области. Предполагалось, что данное исследование даст более глубокое понимание проблем и перспектив экономического развития сферы физической культуры и спорта в смоленском регионе. Основным методом являлся опрос и анкетирование. В данной статье представлены результаты проведенного исследования в период с 2014 по 2020 годы.

Ключевые слова: экономика физической культуры и спорта, спортивное спонсорство.

Введение. Проблема развития спорта как коммерческой

индустрии в смоленском регионе, как и в большинстве представителей российской глубинки, стоит крайне остро, и в основном находится в прямой зависимости от возможностей физкультурно-спортивных организаций привлечения негосударственных, спонсорских средств [1]. Особенно острой и актуальной становится проблема поиска спонсоров для физкультурно-спортивных организаций в условиях перманентного экономического кризиса в нашей стране, который усугубляется с начала 2020 года.

Методика. С целью определения уровня инвестиционного интереса к смоленским физкультурно-спортивным организациям со стороны потенциальных спонсоров мы провели опрос в виде анкетирования в ноябре 2019 - марте 2020 годов. Для проведения анкетирования использовались все доступные современные средства коммуникации: телефонная связь, сайты предприятий в сети интернет, соцсети, мессенджеры Viber, WhatsApp. Всего в анкетировании приняли участие 22 руководителя различных коммерческих предприятий г. Смоленска и Смоленской области. Основным критерием отбора участников опроса было нечастое упоминание в средствах массовой информации об их участии в спортивной жизни области, родного города или района.

В результате опроса выяснилось, что 73% опрошенных нами представителей бизнес-сообщества уверены в том, что оказывать материально-финансовую поддержку физкультурно-спортивным организациям своего города или района необходимо, остальные затруднились дать четкий ответ. Столько же - 73% опрошенных - считают, что спонсорская помощь в принципе не способна решить проблему недофинансирования физической культуры и спорта в нашем регионе, видимо полностью отвергая саму мысль о том, чтобы взвалить на свои «плечи» ответственность за материально-финансовое обеспечение физкультурно-спортивных организаций и лишь 36% респондентов уверены, что это возможно.

При этом весьма оптимистично, что практически все предприятия, участвовавшие в опросе, так или иначе, но поддерживали или поддерживают физкультурно-спортивные организации области.

Мы видим, что чаще всего акцент делается в сторону разовой, незначительной помощи физкультурно-спортивным организациям: финансовая помощь в проведении некоторых физкультурно-спортивных мероприятий, в основном, соревнований, выделение средств на покупку

наград, призов их победителям, а также награждение собственными призами и наградами. К сожалению, приходится констатировать, что среди двадцати двух предприятий-участников опроса не оказалось ни одного, которое являлось бы постоянным спонсором для какой-либо из местных физкультурно-спортивных организаций, и полностью взяло на себя расходы по организации и проведению соревнований, тренировочного процесса, выездов спортсменов на сборы и соревнования более высокого уровня, покупке спортивного инвентаря, формы, наградной продукции и т.д.

Как известно, основную отдачу спонсор получает от рекламы своей продукции или своей фирмы. Отсюда общее правило - величина спонсорского участия напрямую зависит от рекламных возможностей спортивных организаций. По всей видимости, именно из этого исходили опрошенные нами потенциальные спонсоры смоленских спортивных клубов и других физкультурно-спортивных организаций, говоря, что их побуждает участвовать в жизни физкультурно-спортивных организаций Смоленщины:

- презентация и продвижение бренда своей фирмы (предприятия) - 82%. Заметим, что в современных условиях 27% респондентов ответили, что их совсем не интересует никакой аспект спонсорской помощи кому бы то ни было;

- интерес высшего управляющего персонала организации к какому-либо конкретному виду спорта (руководитель занимается или занимался определенным видом спорта) - 54%;

- желание оказать помощь бескорыстно - 27%;

- и как свой вариант ответа - «Попросили - мы не смогли отказать, ведь дело-то благородное» - 82%.

Что касается проблем, оказывающих сдерживающий эффект для спонсорской деятельности, то здесь, по результатам опроса, лидирующие позиции заняли:

- самой большой проблемой является недостаточность ощутимых налоговых льгот, субсидий, других инструментов государственной поддержки частных инвесторов, стимулирующих к применению и реализации спонсорских проектов в спорте - так ответили 80%;

- высокие инвестиционные риски и низкая финансовая/рекламная отдача от спонсорских вложений («вложенные средства не окупаются, так как рекламные возможности местных физкультурно-спортивных организаций очень низкие») - 70%;

- на Смоленщине нет или мало достаточно крупных, стабильно работающих компаний (фирм, предприятий и т.д.), способных вкладывать деньги в спорт - считают 40% опрошенных;

- административные барьеры (бюрократическая волокита, множественные согласования, сложность в получении льгот на осуществление спонсорской деятельности и др.) отметили 30% респондентов;

- неблагоприятные условия налогообложения - 30%;

- как свой вариант ответа, нестабильность экономической ситуации в стране (постоянный рост цен на энергоносители, услуги ЖКХ, сырье и другие экономические ресурсы, повышение и введение дополнительных налогов и пошлин и т.д., что ведет к финансовым потерям самих предприятий) - 20%.

Анализ баннерной рекламы, связанной с пропагандой занятий физической культурой и спортом, созданием посредством неё позитивного имиджа предприятий на спортивных сооружениях и магистральных улицах областного центра показал, что местные физкультурно-спортивные организации, спонсоры-рекламодатели, а также рекламные агентства достаточно слабо представляют специфику и особенности спортивной рекламной деятельности. Это относится как к самому рекламному тексту, так и к его оформлению. Использование щитовой, баннерной рекламы 76% опрошенных считают разовой, затратной и малоэффективной, это приводит к тому, что данный вид рекламы либо не применяется вовсе, либо очень редко.

Выводы. В настоящее время ни у одной из исследованных нами физкультурно-спортивных организаций нет своего постоянного спонсора. Заметим, что в 2014 году таких спортивных организаций в области было 20%.

Выяснилось также, что рекламный фонд большинства смоленских спортивных организаций и клубов отсутствует вообще, также как и структурное подразделение, отвечающее за поиск и работу с потенциальными спонсорами. В тех же организациях, где он имеется, рекламный фонд не превышает 1% от общих бюджетных расходов. Все это приводит к тому, что потенциальные спонсоры-рекламодатели стараются воздерживаться от финансирования массовой физической культуры и спорта, предпочитая вкладывать средства в другие сферы, более эффективные с точки зрения рекламной и финансовой отдачи, а помощь физкультурно-

спортивным организациям ограничивается только выделением незначительных средств на покупку наград, призов победителям, а также награждение собственными призами и наградами..

Основным мотивом, побуждающим спонсоров участвовать в жизни физкультурно-спортивных организаций Смоленщины, является продвижение своего бренда и создание положительного имиджа своей фирмы. На второй позиции утверждение, что начальник организации-спонсора отдает предпочтение какому-либо виду спорта, потому что занимается (лся) им, либо занимается член семьи. На третьем месте - бескорыстная, по сути, благотворительная разовая помощь.

Большинство опрошенных нами представителей бизнес-сообщества региона - 73% - уверены в том, что оказывать материально-финансовую поддержку физкультурно-спортивным организациям своего города или района необходимо, но при этом столько же респондентов уверены, что спонсорская помощь не способна решить проблему недофинансирования физической культуры и спорта.

Отметим, практически все предприятия, участвовавшие в опросе, так или иначе, по возможности, поддерживали или поддерживают физкультурно-спортивные организации нашего региона.

Всего на Смоленщине, по данным на 2018 год, работают 2417 спортивных сооружений, среди них: 25 стадионов, 4 крытых спортивных арены с искусственным льдом, 598 стандартных спортивных зала, два 25-метровых плавательных бассейна и один 50-метровый, 19 лыжных баз, 1209 плоскостных спортивных сооружений. Работают 42 детские спортивные школы, из них 11 СДЮШОР, с общей численностью занимающихся более 20 тысяч человек, около 70 спортивных клубов.

К сожалению, за последние годы многие прославленные профессиональные смоленские спортивные клубы прекратили свое существование, команды и игроки распущены. Например, закрыты: волейбольный клуб «СГАФКСТ-Феникс» в 2016 году; Мини футбольный клуб «Автодор»; хоккейный клуб «Славутич», основанный в 2010 г. Смоленской Ассоциацией производителей бриллиантов, ЗАО «Ваш дом», Смоленской государственной академией физической культуры, спорта и туризма, Федерацией хоккея Смоленской области, прекратил соревновательную деятельность в 2017 и ряд других. Виной тому множество причин, главная из которых - перманентный экономический кризис в стране,

из-за которого крупные предприятия и торговые сети закрываются или реорганизовываются, вследствие чего спортивные клубы теряют своих имеющих и потенциальных спонсоров.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Гуреева Е.А., Солнцев И.В. Оценка экономического эффекта от проведения крупных спортивных соревнований: монография / Е.А. Гуреева, И.В. Солнцев // М.: Изд-во «Русайнс». 2014. С. 4-6.
2. Коба Е.Е. Актуальные проблемы функционирования малого предпринимательства в России Актуальные проблемы экономики и менеджмента / Е.Е. Коба // 2020. №1 (25). С.91-98
3. Мурзабулатова Г.Б. Проблема финансирования массового спорта [статья] / Г.Б. Мурзабулатова // Теория и практика физической культуры и спорта. 2011. №5. С. 30-32.
4. Пономарева А.А., Лысенко Ю.В. Оценка и перспективы развития спонсорской деятельности в Российской Федерации [электронный ресурс] / А.А. Пономарева // Территория науки. 2017 - Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/otsenka-i-perspektivy-razvitiya-sponsorskoj-deyatelnosti-v-rossijskoj-federatsii/viewer> (дата обращения 01.04.2020).

МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ ЭКОНОМИЧЕСКИХ ДИСЦИПЛИН В ВУЗАХ НЕЭКОНОМИЧЕСКОГО ПРОФИЛЯ

Ефременкова И.А. , Ефременков К.Н.
**Смоленская государственная академия физической культуры,
спорта и туризма, Смоленск, Россия**

Аннотация. С целью создания условий для более глубокого, сознательного и эффективного изучения дисциплины «Экономика» и разработки новых методических приемов её преподавания в вузе физической культуры, спорта и туризма были проведены оценка мотивации и уровня подготовленности студентов вуза; определены необходимые методические

приемы для актуализации экономических знаний и познавательного интереса студентов к дисциплине. Для оценки результатов использовались комплексные методы входной и выходной диагностики: письменный опрос, беседа и тестирование. Полученные результаты доказывают возможность и эффективность использования авторских педагогических приемов в образовательной практике неэкономического вуза при изучении экономических дисциплин.

Ключевые слова: актуализация экономических знаний, методика преподавания экономических дисциплин, теория и методика преподавания в высшей школе.

Введение. В образовательном процессе неэкономических вузов экономика среди других дисциплин в плане мотивации и интереса занимает далеко не ведущее место. Между тем, это важнейший элемент формирования фундаментальной подготовки высококлассного специалиста любой профессиональной направленности и является отправной точкой в организации процесса формирования компетенций будущих выпускников [3]. Это обусловило **цель исследования** - создание условий для более глубокого, сознательного и эффективного изучения экономики и разработка новых методических приемов преподавания учебной дисциплины.

Основными **задачами** на первоначальном этапе были определены следующие:

- оценка мотивации и уровня подготовленности студентов вуза;
- определение необходимых методических приемов для актуализации экономических знаний и познавательного интереса студентов к дисциплине «Экономика».

Методика. Входная диагностика студентов 3 курса Смоленской академии физической культуры, спорта и туризма - всего 110 человек [2] включала письменный опрос, беседу и тестирование (для оценки уровня экономических знаний третьекурсников перед началом изучения дисциплины). В результате выявилось наличие и особенности проблем, затрудняющих успешное усвоение учебного материала:

- студенты мало информированы об экономических событиях, происходящих в нашей стране и мире, и почти не интересуются, что происходит в экономике;
- с трудом различают политические и экономические события;

– не находят причинно-следственных связей между собственным материальным положением и экономическими событиями, происходящими в стране и мире;

– имеют низкую потребность в экономических знаниях, так как не верят, что они пригодятся в жизни.

Средний балл по входному тестированию составил 3,3, качественный показатель - 37%.

Благодаря проведенному диагностированию и анализу полученной информации были формулированы цели, задачи и методические приемы дальнейшей работы преподавателя со студентами. Кроме этого, проведенная беседа, опрос студентов создали такую эмоционально-психологическую обстановку, при которой дальнейшая работа студентов и преподавателя на лекциях и семинарах стала более продуктивной. Далее были определены основные этапы по формированию компетенций студентов в рамках изучаемой дисциплины: входная диагностика, мотивационно-целевой (актуализация экономических знаний с возможностью их практического применения), деятельностно-практический (акцент на самостоятельную практическую, творческую, проблемно-поисковую работу), результативно-оценочный (выходная диагностика, оценка качества знаний, умений и навыков) и коррекционный (проверка и самопроверка).

В процессе обучения акцент делался на умение учащимися анализировать информацию, ее критически осмысливать; сравнивать и обобщать полученные данные; осознанно ставить и достигать поставленные цели; самостоятельно излагать учебный материал; делать выводы; представлять собственные проекты, презентации и т.д.

Интенсификация учебных занятий достигалась путем:

– применения модульной технологии обучения. Каждый из трех обучающих модулей («Введение в экономику», «Микроэкономика» и «Макроэкономика») включает цель, задачи, взаимосвязанные блоки: содержательный блок, практико-методический (индивидуальные практические, творческие задачи и задания, тесты, исследовательские проекты, тренинги и множество других вариантов организации самообразовательной проблемно-поисковой деятельности студентов) и рефлексивный;

- проведения коротких фронтальных устных и письменных опросов, использование проблемного и диалогового метода обучения;
- применение ТСО, схем и других средств наглядности и выразительности;
- разработки и использования пакетов учебных материалов в виде проблемно-ориентированных курсов лекций, снабженных примечаниями и разъяснениями, дополнительными подборками публикаций по темам, постоянным (внутри каждого модуля) и периодическим (по окончании каждого модуля) самоконтролем уровня освоения материала путем выполнения практических заданий, тренингов; индивидуально-разъяснительная работа преподавателя, постоянное общение студентов с преподавателем посредством современных средств коммуникации (телефон, соцсети, мессенджеры, видеоконференции), а также традиционные учебные семинары.

Студенты двух экспериментальных групп (ЭГ) изучали экономику по новой методике, студенты двух контрольных групп (КГ) - по традиционной.

Результаты. Уровень сформированности компетенций оценивался по 4 уровням: недопустимо низкий, репродуктивный, продуктивный и креативный. Качественные характеристики уровня развития компетенций, формируемых в результате изучения курса, оцениваемые результаты и соответствие уровня освоения компетенций традиционной системе оценки представлены в таблице 1.

Таблица 1

Критерии оценки уровня сформированности компетенций и их соответствие традиционной 4-х уровневой шкале

Уровни освоения	Качественные характеристики уровня	Оцениваемые результаты	Соответствие уровня освоения компетенций традиционной системе оценки
<i>Недопустимо низкий</i>	Уровень развития компетенций ниже среднего, не отвечает большинству требований	Узнавание изучаемых объектов и процессов при повторном восприятии ранее	«2» - неудовлетворительно

	ГОС и учебной программы. Теоретическое содержание курса освоено частично, некоторые практические навыки работы не сформированы, многие предусмотренные программой обучения учебные задания не выполнены, либо качество выполнения некоторых из них оценено на «неудовлетворительно» или «удовлетворительно»	усвоенной информации о них или действий с ними, например, выделение изучаемого объекта из ряда предъявленных различных объектов	
Репродуктивный (восприятие, осмысление, запоминание)	Средний уровень развития компетенций, отвечает большинству основных требований ГОС и учебной программы, теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не являются существенными. Необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, значительная часть заданий выполнены, но с серьезными ошибками	Воспроизведение информации по памяти; воспроизведение усвоенных ранее знаний от буквальной копии до применения в типовых ситуациях.	«3» - удовлетворительно
Продуктивный (применение знаний по образцу, решение типовых задач, объяснение)	Уровень развития компетенций выше среднего, отвечает всем основным требованиям. Содержание курса освоено полностью, без больших пробелов, некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы	Прочность и действенность знаний; понимание существенных сторон учебной информации; способность самостоятельно воспроизводить и	«4» - хорошо

	недостаточно, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения большинства из них оценено на «хорошо», некоторые из выполненных заданий, могут содержать незначительные ошибки	преобразовывать усвоенную информацию для обсуждения проблемных объектов; решение нетиповых задач, выбор подходящего алгоритма из набора ранее изученных для решения конкретной задачи.	
<i>Креативный</i> (применение знаний в новой ситуации)	Очень высокий уровень развития компетенций, отвечает всем требованиям ФГОС и учебной программы, теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено на «отлично»	Самостоятельность и оперативность при применении усвоенных знаний, умений и навыков; наличие самостоятельного критического оценивания учебной информации; умение решать нестандартные задания; владение методами исследовательской деятельности; создание, обработка и представление объективно новой информации	«5» - отлично, великолепно, выдающиеся результаты

В результате применения новой методики изучения дисциплины «Экономика» был получен ощутимый прирост показателей по уровням сформированности компетенций у студентов экспериментальных (ЭГ) групп по сравнению с контрольными группами.

Сравнительная характеристика показателей уровня сформированности компетенций студентов по дисциплине «Экономика» экспериментальной (ЭГ) и контрольной групп (КГ)

Критерии	Этапы исследования	ЭГ (ср.арифм.)	КГ (ср.арифм.)
Недопустимо низкий	до	2,1	2,1
	после	1,1	2,2
Репродуктивный	до	3,6	3,5
	после	1,2	4,0
Продуктивный	до	2,4	2,0
	после	3,2	2,1
Креативный	до	1,8	2,0
	после	4,5	2,1

На заключительном этапе эксперимента, в конце изучения экономики, студентам были предложены задания и вопросы выходной диагностики, который практически полностью повторял входную. Средний балл составил 3,9 в КГ, качественный показатель 38%, и 4,6 в ЭГ, качественный показатель 64%, что доказало эффективность применения новой методики преподавания экономики.

Заключительные опрос и беседа, проводившиеся в конце изучения дисциплины, дали следующую оценку студентами применения новой методики (% выбранных студентами вариантов):

- позволило более широко обсуждать в живом общении различные проблемы, способствующие более полному восприятию и осмыслению получаемых знаний и навыков - 73%;

- помогло приобрести опыт выполнения корпоративных научных исследований и проектов, представления их результатов с помощью современного компьютерного оборудования и презентационных средств - 61%;

- дала возможность развивать навыки коммуникативного общения, включая опыт использования аудиовизуальных методов, средств коммуникаций и сети Интернет - 48%;
- способствовала развитию более тесных контактов студентов друг с другом и с преподавателем - 39%.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Блинов, В. И. Методика преподавания в высшей школе : учебно-практическое пособие / В. И. Блинов, В. Г. Виненко, И. С. Сергеев. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. - 315 с. - (Образовательный процесс). - ISBN 978-5-534-02190-5. - Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/432114> (дата обращения: 20.11.2020).
2. Ефременкова, И.А., Сергеев, А.И. Входная диагностика и актуализация экономических знаний студентов вуза физической культуры [Статья] / И.А. Ефременкова, А.И. Сергеев // Научно-теоретический журнал "Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта", № 5(147) - 2017. - С. 42-44.
3. Ефременкова, И.А. Экономические аспекты развития физической культуры и спорта в регионе (на примере Смоленской области) [статья] / И.А. Ефременкова // Components of Scientific and Technological Progress Scientific and practical journal. ISSN 1997-9347. - № 9(51) 2020, Paphos, Cyprus. - С. 19-25.
4. Ершова, Н.Г. Проявление мотивации к учебной деятельности студентов вузов физической культуры [Статья] / Н.Г. Ершова, Е.В. Дытко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 12 (142). – С. 40-43.
5. Щенникова, М.Ю. Образовательная среда высшего образования в области физической культуры и спорта [Статья] / М.Ю. Щенникова, С.П. Евсеев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 5 (135). – С. 254-266.

СОЦИАЛЬНОЕ ПРОЕКТИРОВАНИЕ В ПРОЦЕССЕ РАЗВИТИЯ ВОЛОНТЕРСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СРЕДЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ ВУЗА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Заблоцкая Ю.В., Мухина Э.В.

Смоленская государственная академия физической культуры,
спорта и туризма, Смоленск, Россия

Актуальность исследования. Отрасль физической культуры и спорта является важной социальной сферой любого современного государства, объединяющей людей различных возрастов, политических взглядов, идейных убеждений, вероисповеданий, культурных предпочтений. Успешность функционирования данной отрасли во многом определяется эффективной организацией деятельности вузов, осуществляющих физкультурное образование.

Полагаем, что оптимизация различных форм работы со студентами будет проходить более успешно благодаря активному включению в социально-образовательный процесс проектной деятельности, направленной на реализацию востребованных и интересных проектных замыслов. Кроме того, процесс проектирования можно рассматривать и в качестве эффективного средства решения проблемных вопросов, поскольку оно изначально выявляет слабые элементы рассматриваемой системы и предлагает конкретные пути их исправления.

Цель исследования- рассмотреть значение социального проектирования в процессе активизации волонтерской деятельности в среде студенческой молодежи вуза физической культуры.

Задачи исследования:

- оценить роль социального проектирования в контексте образовательного пространства;
- охарактеризовать особенности социального проектирования в среде студенческой молодежи;
- рассмотреть пример осуществления проектной деятельности, направленной на популяризацию волонтерской деятельности среди студентов, в вузе физической культуры.

Результаты исследования и их обсуждение.

По результатам анализа работ исследователей Г.А. Бобылевой, А.И. Капичниковой, В.В. Кадакина, Г.Г. Федотовой, А.В. Кокурина, В.В. Мирошкина, Г.В. Саньковой, С.Ю. Ситниковой и ряда других авторов было определено, что социальное проектирование представляет собой регулярное описание социального эксперимента, одну из форм опережающего отображения социальной действительности, содержащую идеи касательно разработки замысла и его практического воплощения[1,2,5].

В настоящее время сложились разные подходы к раскрытию сущности социального проектирования. Первый подход рассматривает проектирование как специфическую деятельность, результатом которой является разработка научно обоснованных вариантов (моделей) прогнозируемого и планируемого развития новых объектов, социальных явлений и процессов в контексте решения определенных задач. Важной составной частью социального проекта выступает прогнозная деятельность. Второй подход трактует социальное проектирование как директивное (нормативно-целевое) определение будущего состояния конкретного объекта социальной среды, связывая его с реализацией долгосрочных программ и планов развития. Третий подход характеризует социальное проектирование как один из видов социального планирования[3,4].

В исследовании, результаты которого фрагментарно отражены в настоящей публикации, речь пойдет о социальном проектировании, основанном на первом подходе. В качестве проблемного поля исследования выбрано студенческое социально-образовательное пространство вуза физической культуры. Целью проектной деятельности является стремление повысить интерес студенческой аудитории к развитию спортивного волонтерства.

Согласно определенным этапам была разработана концепция проекта, составлен план мероприятий и начата успешная реализация проектной идеи, продолжающаяся в настоящее время.

Программой проекта предусмотрено: проведение творческих сессий волонтерской направленности; выполнение специальных кейс-заданий по актуальным вопросам спортивного волонтерского движения в рамках тематических занятий; организация студенческого взаимодействия на фестивалях вузов; популяризация спортивного волонтерства посредством онлайн-взаимодействия.

Технология социального проектирования включала следующие этапы (рис. 1):

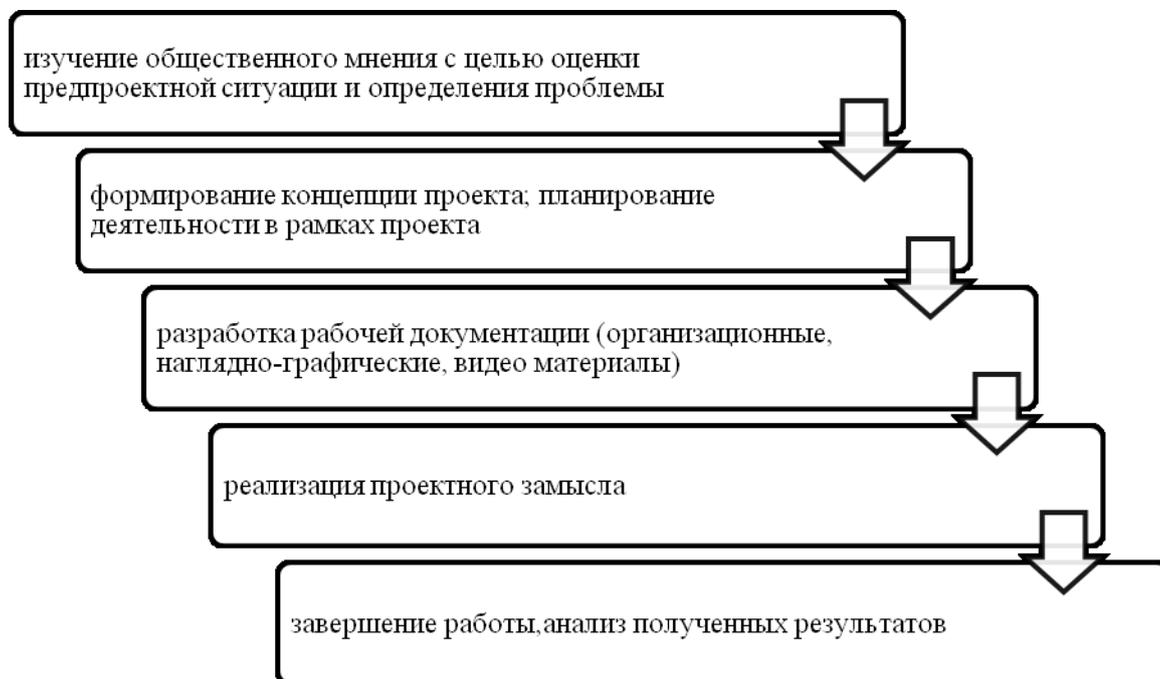


Рис. 1. Этапы технологии социального проектирования

Перспектива проекта направлена на последующее активное включение участников образовательного пространства профильного вуза в интерактивное взаимодействие по передаче и распространению ценностей спортивного волонтерского движения подрастающим поколениям.

В качестве ожидаемых результатов проектной деятельности обозначено: повышение интереса студенческой аудитории к проблеме популяризации спортивного волонтерского движения; активизация познавательной деятельности в процессе участия в экспериментальных мероприятиях; стимулирование профессиональной мотивации и социокультурной интеграции в молодежной среде.

Вывод. Первые результаты проводимого исследования дают основания утверждать о целесообразности включения в социально-образовательное пространство отраслевых вузов технологий социального проектирования,

позволяющих обеспечить многозадачность и целостность педагогического процесса.

Принятый за основу исследования подход, позволяет рассматривать проектирование как специфическую деятельность, результатом которой является представление научно обоснованных моделей новых объектов.

Апробация экспериментальной модели, ориентированной на популяризацию спортивного волонтерства в студенческой среде вузов физической культуры, является активным и незавершенным процессом. Дальнейшие результаты будут представлены в новых публикациях.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Бобылева, Г.А. Межкультурная коммуникативная компетенция студентов в условиях модернизации высшего образования / Г.А. Бобылева, А.И. Капичникова, О.Б. Капичникова // Мир педагогики и психологии. 2017. №4 (9). С. 10- 14
2. Кадакин, В.В. Деятельность факультета физической культуры в новых условиях развития педагогического образования / В.В. Кадакин, Г.Г. Федотова, А.В. Кокурин, В.В. Мирошкин // Теория и практика физ. культуры. -2017. - №11. – с. 9-11
3. Кудринская, Л.А. Прогнозирование, проектирование и моделирование в социальной работе/Л. А. Кудринская // Учебное пособие - Омск: Изд-во ОмГТУ, 2010, - 123 с.

СТАНОВЛЕНИЕ И РАЗВИТИЕ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТИВНОГО ДВИЖЕНИЯ

**Изместьева С.А., Мухина Э.В.
Смоленская государственная академия физической культуры,
спорта и туризма, Смоленск, Россия**

Актуальность исследования. Развитие студенческого спортивного движения является актуальной тенденцией настоящего времени. О том, что

студенческий спорт приобретает все большую популярность, свидетельствуют масштабность проведения международных студенческих соревнований, которые по количеству участников и представительству уступают только Олимпийским играм; регулярность организации тематических спортивных мероприятий для студентов на государственном, региональном, муниципальном уровнях; создание студенческих спортивных лиг и союзов. Стимулирование развития студенческого спорта в нашей стране, поддержание международного сотрудничества в данной области являются приоритетными направлениями развития российской молодежной политики. Серьезное отношение к проблемам студенческого спорта сегодня позволит внести ощутимый вклад в развитие спорта высших достижений завтра.

Цель исследования: рассмотреть истоки становления и содержание основных этапов развития студенческого спортивного движения.

Задачи исследования: - установить начальные вехи становления международного студенческого спортивного движения;

- обозначить периоды развития российского студенческого спорта;
- подчеркнуть актуальность развития студенческого спортивного движения в современном обществе.

Результаты исследования и их обсуждение. Современное студенческое спортивное движение имеет вековую историю, его зарождение датируется XIX веком. В университете г. Берна в 1816 году был организован первый студенческий спортивный союз.

В начале XX века студенческий спорт набирает популярность в передовых мировых университетах. Возникают ассоциации студенческого спорта, первая из которых была организована в США. Постепенно спортивные студенческие ассоциации создаются во многих европейских государствах: Польше, Чехословакии, Швеции, Норвегии, Италии и других странах.

Основателем международного спортивного движения являлся Жан Птижан. Создание первой международной конфедерации студентов произошло в 1919 году в Страсбурге. Импульсом к складыванию международного спортивного студенческого движения стало проведение первых чемпионатов мира среди студентов по отдельным видам спорта.

Первые университетские игры проводились в Париже в 1923 году. Они стали прообразом проведения будущих Универсиад. В Представленной

программе состязаний были выделены определенные ограничения: в разнообразии видов спорта было указано десять видов; в университетских играх принимали участие только мужчины.

На второй спортивный чемпионат мира среди студентов приехали студенты из США и Гаити. Программа соревнований была дополнена включением футбола, тенниса, плавания и фехтования.

В 1924 году основана международная конфедерация студентов.

В 1948 году в г. Люксембурге произошло создание международной федерации университетского спорта, которая стала координатором международного студенческого спорта. Первым президентом стал Пауль Шлеймер, занимавший пост до 1961 года.

В настоящее время Международная федерация студенческого спорта (FISU) объединяет 160 национальных студенческих спортивных федераций, ассоциаций и союзов. Каждый нечетный год (один раз в два года) FISU проводит Всемирные Универсиады. Чемпионаты мира среди студентов проводятся по чётным годам. Право участвовать в Универсиадах имеют студенты, а также выпускники, которые окончили вузы в предшествующем спортивным соревнованиям году. Возраст участников составляет от 17 до 28 лет.

Начало проведения студенческих Универсиад датируется концом 50-х годов XX века. Первая Всемирная летняя Универсиада была организована Итальянской ассоциацией университетского спорта в 1959 году в Турине.

В 1960 году в Шамони (Франция) прошла первая зимняя Универсиада.

Проходили студенческие Универсиады и на территории нашей страны. В СССР в 1973 году в Москве состоялась VII Всемирная летняя Универсиада, где советские спортсмены завоевали первое общекомандное место и 134 медали, 68 из них – золотые.

Первым президентом Международной федерации студенческого спорта стал Примо Небиоло, который занимал должность до 2000 года. В 2000-2011 гг. федерацией руководил Джордж Киллиан, в 2011 по 2015 гг. – Клод-Луи Гальен. С 2015 года пост президента Международной федерации студенческого спорта занимает Олег Васильевич Матыцин.

Становление спортивного движения в нашей стране, по мнению исследователей, было обусловлено влиянием популяризации спорта в индустриально развитых странах Запада [1]. Шлыков А.В. отмечает, что

история студенческого спорта в нашей стране датируется концом 1890-х гг. В начале XX века первые студенческие спортивные клубы появились в политехническом и электротехническом московских институтах. В источниках зафиксировано, что в 1904 году в России функционировало 40 студенческих спортивных клубов. Создание первой студенческой лиги, организовавшей соревнования между студентами Санкт-Петербурга и Москвы, произошло в 1911 году [3].

В 1918 году было открыто высшее учебное заведение в области физической культуры и спорта в нашей стране – Государственный центральный ордена Ленина институт физической культуры. С 1929 года физическое воспитание было определено обязательным предметом в учебных программах вузов страны. В этом же году стали проводиться первые всесоюзные спортивные соревнования, что подчеркивало популярность спортивного движения среди советской студенческой молодёжи.

Масштабная «спортизация» населения активно происходила в нашем государстве после событий Великой Октябрьской социалистической революции. Регулятором спортивно-массовой работы среди советских студентов стало Добровольное спортивное общество (ДСО) «Буревестник», созданное в 1957 году. В состав сообщества вошли все вузы и техникумы СССР. Первоначально, помимо студенческой молодежи, в ряды «Буревестника» также были включены работники государственных учреждений и государственной торговли. С 1959 года организация была включена в международную федерацию университетского спорта и представляла интересы нашей страны на мировой арене. Выдающимися спортсменами ДСО «Буревестника» были Лариса Латынина, Виктор Чукалин, Борис Шахлин. К началу 1970-х годов состав ДСО «Буревестник» стал исключительно студенческим. В этот период состав общества насчитывал более 600 студенческих клубов. Самыми популярными видами спорта являлись спортивные игры, спортивный туризм, легкая атлетика, зимние виды спорта. До начала 1990-х годов все студенческие спортивные соревнования проводились ДСО «Буревестник». В 1987 году общество было передано Всесоюзному центральному совету профессиональных союзов (ВЦСПС). С начала 1990-х годов «Буревестник» прекратил свое существование.

Создание Общественной организации «Российский студенческий спортивный союз» в 1993 году ознаменовало новый этап развития

студенческого спорта в нашей стране. Президентом организации был избран Алексей Иванович Киселев, заслуженный мастер спорта СССР по боксу, серебряный призёр двух Олимпиад, неоднократный чемпион Европы и СССР. С этого времени стали возрождаться традиции проведения студенческих чемпионатов России по разным видам спорта. Российские студенты спортсмены также принимали участие и в соревнованиях международного уровня. С 1995 года они достойно представляли нашу страну на международных соревнованиях. Например, Любовь Егорова, будучи студенткой, входила в состав сборной российской команды в Лиллехаммере. В 1994 году в лыжных гонках она показала столь высокие спортивные результаты, что была признана лучшей спортсменкой страны этого года.

В настоящее время Российский студенческий спортивный союз является полномочным представителем России в Международной федерации студенческого спорта (FISU) и Европейской ассоциации студенческого спорта (EUSA). Действующим президентом Российского студенческого союза является Сайранов Сергей Германович.

При государственной поддержке для развития любительского студенческого спорта созданы всероссийские студенческие лиги по наиболее популярным среди молодежи видам спорта. На сегодняшний день в состав Совета студенческих спортивных лиг, созданного на базе Российского студенческого спортивного союза, входят 26 организаций.

24 января 2013 года создана Ассоциация студенческих спортивных клубов (АССК). 17 сентября 2013 года АССК официально стала Общероссийской молодежной общественной организацией, признанной развивать массовый студенческий спорт.

Российские ученые подчеркивают особую значимость развития студенческого спорта в нашей стране на современном этапе. А.В. Шестакова указывает на важность деятельности Российского студенческого спортивного союза (РССС) и Ассоциации студенческих спортивных клубов для молодёжи (АССК). Состав АССК – это студенты, активно занимающиеся спортом, стремящиеся сделать его доступным для каждого. Автор отмечает, что основными задачами РССК и АССК России, является развитие массового студенческого спорта, направленного на популяризацию здорового образа жизни среди молодежи [2].

С 2008 года по инициативе РССС стали проводиться всероссийские Универсиад. С 2009 года положено начало традиции проведения всероссийских фестивалей студенческого спорта. Под эгидой Российского студенческого спортивного союза ежегодно проводятся всероссийские соревнования среди студентов и чемпионаты РСССР. Важное значение РСССР уделяет реализации международных спортивных и образовательных проектов на территории Российской Федерации. По инициативе и при активном участии РССС создан Международный образовательный центр Международной федерации студенческого спорта в Казани.

Российский студенческий спортивный союз выступал одним из инициаторов проведения в России XXVII Всемирной летней Универсиады и XXIX Всемирной зимней Универсиады 2019 года в Красноярске. В сентябре года в Санкт-Петербурге состоялся фестиваль «Этап Кубка студенческой парусной лиги 2020» и V Чемпионат РССС по гольфу.

Выводы: - развитие студенческого спортивного движения является одним из актуальных и социально значимых направлений молодежной политики России;

- истоки студенческого спорта имеют вековую, насыщенную событиями, историю;

- развитие истории российского спортивного движения неотделимо от мировой истории становления международного студенческого спорта;

- государственное содействие развитию студенческого спортивного движения способствует социокультурному взаимодействию между студентами разных стран, сохранению важности спортивных и олимпийских ценностей в молодежной среде, значимости поддержания в обществе приоритетов общения, дружбы, солидарности, здорового образа жизни.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Пшеничников, А.Ф. Императивы студенческого спорта в России: между прошлым и будущим / А.Ф. Пшеничников, В.И. Григорьев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 3 (145). – С. 45-48.
2. Шестакова, А.В. Российский студенческий спортивный союз и ассоциация студенческих спортивных клубов как источник влияния и продвижения студенческого спорта в России / А.В. Шестакова,

Т.А.Мартиросова // Перспективы развития науки в современном мире: сборник статей по материалам междунар. науч-практ- конф. – 2019. – С. 300-304.

3. Шлыков А.В. // Вестник института мировых цивилизаций. – 2017.- № 16. – С. 53-59.

ПОДГОТОВКА ДЗЮДОИСТОВ-ЮНОШЕЙ К ОСНОВНЫМ СОРЕВНОВАНИЯМ СЕЗОНА НА ОСНОВЕ МЕЗОЦИКЛОВ С ИЗБИРАТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ НАГРУЗОК

Косман М.Д.

**Смоленская государственная академия физической культуры,
спорта и туризма, Смоленск, Россия**

Актуальность исследуемой проблемы определяется важным значением предсоревновательной подготовки спортсменов, в значительной степени обуславливающей уровень достижений на основных соревнованиях сезона. Нами разработана и апробирована модель четырехмесячной программы предсоревновательной подготовки дзюдоистов-юношей, базирующаяся на применении тренировочных мезоциклов с избирательной направленностью нагрузок. Реализация экспериментальной программы обеспечила существенное повышение уровней общей и специальной физической подготовленности, определивших высокую соревновательную результативность борцов.

Ключевые слова: *дзюдоисты-юноши, предсоревновательная подготовка, тренировочные мезоциклы, избирательная направленность нагрузок, общая и специальная физическая подготовленность.*

Введение. Теория и методика спортивной борьбы свидетельствует о наличии тесной взаимосвязи между предсоревновательной подготовкой квалифицированных дзюдоистов-юношей к основным состязаниям сезона и эффективностью выступления на них [3, 5]. Вместе с тем, анализ научно-методической литературы обнаруживает недостаточное внимание злободневным вопросам, связанным с рациональной организацией

тренировочных нагрузок на этапе подготовки к соревнованиям. В исследованиях пока отсутствуют научно обоснованные данные об эффективной структуре тренировочного процесса дзюдоистов-юношей при непосредственной подготовке их к участию в соревновательной деятельности [5].

Исходя из выше изложенного, выбранное направление исследования, ориентированное на поиски новых путей организации и построения процесса предсоревновательной подготовки, с целью повышения соревновательных результатов, является актуальным.

Цель исследования - разработка и обоснование рационального проектирования предсоревновательных этапов подготовки дзюдоистов-юношей на основе использования мезоциклов с избирательной направленностью тренировочных нагрузок.

Методика и организация исследования. В научно-исследовательской работе приняли участие две группы спортсменов (контрольная и экспериментальная), занимающихся борьбой дзюдо в детско-юношеских спортивных школах г. Смоленска, по 14 человек в каждой. По типологическим характеристикам (возраст, стаж занятий, квалификация, масса тела, уровень функциональной подготовленности) подбор спортсменов в опытных группах был идентичным.

Уровень спортивного мастерства атлетов: первый спортивный разряд и кандидаты в мастера спорта. Возраст исследуемых борцов - 16-17 лет.

Педагогический эксперимент проведен в естественных условиях годичного цикла тренировки, где испытуемые реализовывали разное содержание предсоревновательной подготовки. У спортсменов контрольной группы тренировочный процесс осуществлялся по традиционной методике, в соответствии с учебной программой по дзюдо для учреждений дополнительного образования [4]. Ее суть заключалась в значительном снижении общего объема тренировочной работы, выполняемой в соревновательном периоде, за 2-3 недели перед ответственными состязаниями. Для спортсменов экспериментальной группы разработана и экспериментально апробирована четырехмесячная программа предсоревновательной подготовки, основу которой составляли тренировочные мезоциклы избирательной направленности [2, 3]. Она состояла из трёхмесячного текущего (долговременного) и месячного оперативного (кратковременного) этапов [1].

В процессе предсоревновательной подготовки дзюдоистов были определены следующие методические условия, реализация которых выполнялась в обязательном порядке:

- на этапах предсоревновательной подготовки активно использовались систематические переключения тренировочных нагрузок различной величины. Чередовались объёмные или интенсивные тренировочные задания с не одинаковой избирательной направленностью их воздействия;

- на текущем этапе предсоревновательной подготовки широко применялись «острые», концентрированные нагрузки в виде ударных микроциклов, преимущественно направленных на совершенствование базовых физических качеств и способностей, обуславливающих высокую соревновательную результативность дзюдоистов;

- с целью повышения надежности в реализации технико-тактического мастерства спортсменов на оперативном этапе предсоревновательной подготовки заметно возрастал объем соревновательных поединков.

В первом мезоцикле текущего этапа преимущественно осуществлялась

базовая аэробная подготовка дзюдоистов (48% от общего объема выполненной работы). Наряду с этим осуществлялись действия, направленные на совершенствование технико-тактического мастерства спортсменов, скоростно-силовых способностей и выносливости к работе анаэробного характера (в общей сложности 52% от общего объема выполненной работы).

С учетом соревновательной деятельности квалифицированных дзюдоистов, выполняемой, в основном, в условиях субмаксимальной и максимальной интенсивности, очередные программы средних тренировочных циклов текущего этапа предсоревновательной подготовки были направлены на решение задач повышения уровня специальной выносливости к работе в анаэробных условиях мышечной деятельности. Во втором мезоцикле нагрузкам аэробно-анаэробной направленности отводилось 48% от общего объема выполненной работы. Нагрузкам аэробной, скоростно-силовой и анаэробно-лактатной направленности – 18%, 30% и 4% соответственно.

В рамках следующего среднего тренировочного цикла объем работы анаэробно-гликолитической направленности составлял 55% от общей величины суммарной нагрузки. Кроме того, в процессе тренировки решались

задачи повышения выносливости к работе аэробного (24%) и аэробно-анаэробного характера (6 %). Упражнениям иной направленности отводилось 15% от всего объема выполненных заданий.

На оперативном этапе предсоревновательной подготовки выполнялась работа с преимуществом нагрузок анаэробно-алактатной направленности. Их суммарный объем достигал 40%. Специально подготовительным упражнениям, направленным на совершенствование аэробной, аэробно-анаэробной, анаэробно-гликолитической и скоростно-силовой работоспособности дзюдоистов соответственно отводилось 19%, 9%, 14% и 18 % по отношению к общему объему выполненной работы.

Влияние экспериментальных тренировочных программ, примененных на предсоревновательных этапах, оценивалось по достигнутым результатам общей и специальной физической подготовленности спортсменов. Констатация уровня подготовленности производилась при посредстве батареи тестов, позволяющих диагностировать степень развития первостепенных для дзюдоистов двигательных способностей. В качестве критериев общей физической подготовленности использовались: прыжки на скакалке за 10 с (кол-во раз); прыжки в длину с места толчком двух через 2-х метровую зону за 20 с (кол-во раз); гимнастический комплекс за 40 с (кол-во раз). Показатели специальной физической подготовленности оценивались по данным следующих тестов: приставные шаги через метровую зону (кол-во раз) за 10 с; бросок подворотом партнера в удобную сторону (кол-во раз) за 20 с; технический комплекс (кол-во раз) за 40 с.

Результаты исследования и их обсуждение. Полученные данные свидетельствуют о том, что предсоревновательная подготовка юных дзюдоистов обусловила положительные сдвиги в уровне общей и специальной физической подготовленности спортсменов обеих контролируемых групп. Вместе с тем, количественные преобразования в абсолютном приросте исследуемых показателей у испытуемых контрольной и экспериментальной групп имеют различия.

По данным контрольно-тестовых испытаний, в экспериментальной группе выявлен более существенный абсолютный прирост результатов, по сравнению с контрольной.

Анализ и оценка темпов прироста тестируемых значений физической подготовленности также свидетельствуют о более значительном их возрастании у представителей экспериментальной группы.

Вывод. Таким образом, установлено, что программа предсоревновательной подготовки дзюдоистов-юношей, основанная на использовании тренировочных мезоциклов с избирательной направленностью тренировочных нагрузок, является весьма эффективной и способствует существенному повышению уровня общей и специальной физической подготовленности спортсменов.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Завьялов Д.А. Современная предсоревновательная подготовка борцов: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Красноярск, 1998. – 22 с.
2. Куделин А.Б. Структура спортивной тренировки : учебное пособие для вузов физической культуры / А.Б. Куделин. – Смоленск: СГАФКСТ, 2006. – 65 с.
3. Пашинцев В.Г. Физическая подготовка квалифицированных дзюдоистов к главному соревнованию года / В.Г. Пашинцев. – М.: Спорт, 2016. – 216 с.
4. Свищев И.Д. Дзюдо. Учебная программа для учреждений дополнительного образования / И.Д. Свищев, В.Э. Жердев, Л.Ф. Кабанов и др. – М.: Советский спорт, 2003. – 112 с.
5. Туманян Г.С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов / Г.С. Туманян. – М.: Академия, 2006. – 592 с.

ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ В ПРОГРАММЕ ЗИМНИХ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР

Лазарев В.Ф., Измestьева С.А.

**Смоленская государственная академия физической культуры,
спорта и туризма, Смоленск, Россия**

Фигурное катание на коньках – это один из видов конькобежного спорта, основу которого составляют движения конькобежца (на одной или обеих ногах) с переменами направления, вращениями и прыжками. Зачатки фигурного катания как вида спорта связывают с появлением железных

коньков. К ботинку крепились две металлические пластины, которые позволяли контролировать направление движения и даже вырисовывать на льду какие-либо фигуры. Собственно, в этом и заключалась суть фигурного катания.

Различают следующие виды фигурного катания: одиночное – мужское и женское, парное (женщина-мужчина) и спортивные танцы на льду. Как и в большинстве видов спорта, первые турниры по фигурному катанию проходили только среди мужчин. Одиночное женское катание на чемпионатах мира было представлено лишь с 1924 года.

Руководит развитием фигурного катания на коньках Международный союз конькобежцев ИСУ (основан в 1892 году), который объединяет 77 национальных федераций (ИСУ – от англ. International Skating Union, ISU) – международная федерация, управляющая коньковыми видами спорта: фигурным катанием, конькобежным спортом и шорт-треком. Этот союз стал одним из первых международных федераций в зимних видах спорта.

В России фигурное катание на коньках стало культивироваться с конца XIX века. Победителем первого неофициального первенства мира (1890 года, Петербург) стал русский фигурист Лебедев. В Петербурге состоялся и первый официальный чемпионат мира (1896 год).

Олимпийские соревнования в одиночном и парном катании впервые были включены в программу летних Олимпийских игр 1908 года (Лондон). Первой олимпийской чемпионкой в одиночном катании среди женщин стала Медж Сайерс (Великобритания). В мужском одиночном катании победил Ульрих Сальхов (Швеция). В парном катании Анна Хюблер, Генрих Бургер (Германия) и Николай Панин-Коломенкин из России. Русский фигурист, призер чемпионатов мира и Европы, был недостижим в соревнованиях на лучшее исполнение так называемых специальных фигур – были тогда такие соревнования. Фигуристы сами чертили для себя сложные узоры, а затем с помощью коньков переносили их на лёд. Фигуры, предложенные судейской коллегией Олимпийских игр Н. Паниным-Коломенкиным, были настолько оригинальны, красивы и сложны, что их посчитали абсолютно невыполнимыми. И когда русский фигурист все-таки начертил их, заслуженной наградой ему была золотая медаль – первая в истории отечественного спорта вообще! Н. Панин успешно выступал не только на Олимпийских играх. Его спортивный путь украшен многими достижениями и наградами. Он был обладателем серебряной медали чемпионата мира 1903

г. в Петербурге, проиграв многократному чемпиону Ульриху Сальхову из Швеции. В его послужном списке бронзовая награда первенства Европы 1903 г. в Давосе и серебряная медаль европейского чемпионата 1908 г. в Варшаве. Награды достались ему в напряженнейшей борьбе, в ходе которой приходилось преодолевать и необъективность арбитров (как это случилось на Олимпийских играх в Лондоне) и препятствия, чинимые русскому чемпиону дома чиновниками-бюрократами. По этой причине ему приходилось скрывать свою настоящую фамилию и выступать на международных соревнованиях под псевдонимом Панин. Этот псевдоним так прижился, что впоследствии Н.А. Коломенкин всегда присоединял его к своей фамилии.

Вклад Н.А. Панина-Коломенкина в развитие фигурного катания настолько велик, что ещё многие поколения с благодарностью будут вспоминать о нём. Он создал первый в мире фундаментальный учебник, в котором изложил практически все основные технические, постановочные, воспитательные аспекты современной тренировки и соревнований фигуристов. Он сконструировал свою модель конька, которая будучи модернизированной, остаётся по сей день на вооружении у фигуристов. Более того, именно Панин-Коломенкин создал и апробировал успешно действующую и поныне систему спортивных снарядов как основу для совершенствования и роста мастерства. Большой заслугой Н.А. Панина-Коломенкина стало открытие отделения фигурного катания в Ленинградском институте физической культуры имени П.Ф.Лесгафта, что положило начало изучению этого вида спорта и подготовке квалифицированных кадров в рамках высшей школы.

В стенах института работали видные специалисты и опытные педагоги, создавшие научно-практическую базу современного советского фигурного катания. Среди них особое место занимает двукратный чемпион СССР в парном катании профессор А.Б. Гандельсман, ученик Н.А. Панина, много сделавший для сохранения и развития богатых научных и педагогических традиций отечественного фигурного катания.

В институте были подготовлена большая группа квалифицированных специалистов-тренеров, в разные годы успешно работавших в сборной команде страны: С.А. Жук, И.Б. Москвин, Т.Н. Москвина, А.Н. Мишин и др. В 1964 и 1968 гг. наши фигуристы покорили олимпийские вершины Инсбрука и Гренобля, а в 1969 г. лидерами в парном катании стали И. Роднина и А. Уланов, ученики С.А.Жука. В течение четырех лет они

собирали весь урожай золотых наград на чемпионатах Европы и мира и закрепили успех отличной победой на Олимпийских играх в Саппоро (1972).

Затем в качестве партнера И. Родниной начал выступать А. Зайцев (если Роднина – воспитанница московской школы фигурного катания, то Зайцев вырос на ленинградском льду). Вместе они дважды становились олимпийскими чемпионами – в 1976 г. в Инсбруке и в 1980 г. (после того, как в их семье родился ребёнок) в Лейк-Плэсиде. В те годы они семь раз завоевывали звания чемпионов Европы и шесть раз – чемпионов мира. Два года вел их к победам С. Жук, а с осени 1974 г. и до конца спортивной карьеры И. Роднину и А. Зайцева тренировала Т.А.Тарасова. Отличительными признаками стиля И. Родниной и ее партнеров была высокая спортивность, насыщенность программ сложными элементами: прыжками, уникальными дорожками шагов, поддержками, подкрутками, вращениями. Все это органически сплеталось в программах, которые подчеркивали жизнерадостность, оптимизм, открытый характер советских фигуристов. Именно это и приносило им лавры победителей.

Победители отечественного парного катания первыми пробились на мировой пьедестал. Были годы, когда сразу пять - шесть наших пар могли бы бороться за право считаться сильнейшими. Т. Жук и А. Горелик, Т. Москвина и А. Мишин, Л. Смирнова и А. Сурайкин, Л. Смирнова и А. Уланов, Г. Карелина и Г. Проскурин, а позднее М. Черкасова и С. Шахрай, И. Воробьева вначале с А. Власовым, потом с И. Лисовским, М. Петрова и С. Леонович, наконец, Е. Валова и О. Васильев... Какой великолепный список чемпионов и призеров самых крупных международных турниров! Ни одна страна не может ныне похвастаться такими достижениями!

В последующие годы только американская пара Т. Бабилония - Р. Гарднер и С. Бэсс- Т. Тирбах из ГДР сумели потеснить, да и то ненадолго, наших спортсменов на мировом и европейском пьедестале.

Если говорить об отечественной школе парного катания в целом, то ее отличает разнообразие стилей, обращение к нестандартным решениям, постоянное стремление создать запоминающийся сценический образ.

Как это обычно бывает в истории любого вида спорта, появление чемпионов вызывает общий рост спортивных достижений. И в советском фигурном катании вслед за лучшими спортивными парами стали быстро прогрессировать представители и других видов. В первую очередь – танцоры. Они позже всех вышли на международную арену и резко отставали

в мастерстве. Но им понадобилось всего три - четыре года, чтобы пройти путь до пьедестала. Первым это удалось ученикам экс-чемпионки СССР в одиночном катании балетмейстера Е. Чайковской – Л. Пахомовой и А. Горшкову. В 1969 году они стали призерами чемпионатов Европы и мира, а в 1970-м – чемпионами. Л. Пахомовой и А. Горшкову вместе с их тренером пришлось вести тяжелейшую борьбу за укрепление позиций советской танцевальной школы. И в 1976 г. они пришли к самой замечательной победе, завоевав – первыми в истории – звание олимпийских чемпионов в спортивных танцах на льду.

Первую эстафету подхватили И.Моисеева и А. Миненков – ученики Т.Тарасовой, а затем в лидеры вышли Н. Линичук и Г. Карпонос, ученики Е.Чайковской. Обе пары по два раза завоевывали звания чемпионов мира и Европы. Н. Линичук и Г. Карпонос в Лейк -Плэсиде (1980) стали и олимпийскими чемпионами.

За всю историю развития фигурного катания наибольшее количество олимпийских медалей в своих дисциплинах завоевали: женское одиночное катание – Соня Хени (Норвегия) трехкратная олимпийская чемпионка 1928, 1932 и 1936 гг. Мужское одиночное катание: Гиллис Графстрём (Швеция) – завоевал за свою спортивную карьеру три золотые олимпийские медали – в 1920, 1924 и 1928 гг., а также серебряную (1932). Наш фигурист Евгений Плющенко имеет в своем активе две золотые медали в 2006 г. в личных соревнованиях и в 2014 году в командных, а также две серебряные медали в 2002 и 2010 году.

Парное катание: Ирина Роднина в паре с Алексеем Улановым и Александром Зайцевым – трехкратная олимпийская чемпионка (1972, 1976, 1980 гг.).

Танцы на льду: Тесса Вертью и Скотт Моир стали трехкратными олимпийскими чемпионами (2010, 2018 – в личном первенстве и 2018 в командном). В 1976 году в Колорадо-Спрингсе (США) был открыт Зал Славы мирового фигурного катания. Зал Славы предназначен чествовать людей, внесших наибольший вклад в развитие мирового фигурного катания на международном уровне. По состоянию на 2014 г. в Зал Славы избрано 112 чел., из них большинство американцев (26 чел.), за ними следуют канадцы и англичане (по 17 чел.) Несмотря на то, что наши фигуристы удерживают первенство по количеству завоеванных медалей как на Олимпийских играх, так и на чемпионатах мира, наших представителей (СССР-Россия) лишь 13

(7 от СССР и 6 от России). Первыми из отечественных фигуристов в Зал Славы были избраны Людмила Белоусова и Олег Протопопов (1978). В дальнейшем членами Зала Славы в Колорадо-Спрингс стали олимпийские чемпионы Ирина Роднина и Александр Зайцев, танцоры Людмила Пахомова и Александр Горшков, а также тренеры Алексей Мишин, Тамара Москвина и Татьяна Тарасова.

В новейшей истории появилось немало новых имен, особенно в одиночном женском катании – Алина Загитова, Евгения Медведева, Елизавета Туктамышева, Александра Трусова. Последняя, к слову, совсем недавно обновила мировой рекорд по количеству баллов за технику. В целом российская школа фигурного катания и ее тренеры высоко ценятся по всему миру.

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ТЕХНОЛОГИЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У БОЙЦОВ РУКОПАШНОГО БОЯ

Новиков А.В., Шевцов В.С., Сыравнев И.А., Васейкин В.Е.

**Военная академия войсковой противовоздушной
обороны Вооруженных Сил Российской Федерации имени маршала
Советского Союза А.М. Василевского, Смоленск, Россия**

Разработка новой модели подготовки бойцов по рукопашному бою определяется уровнем их психологической и специальной физической подготовленности. В рукопашном бое исход поединка зависит от уровня психологической и специальной физической подготовленности бойца. Многое зависит от его умения быстро и эффективно вести бой. Поэтому проблема поиска наиболее эффективных методов, средств и принципов специальной физической подготовки бойцов рукопашного боя приобретает актуальное значение [1-8].

Проведенные предварительные исследования показали, что развитие физических способностей, в частности координационных бойцов рукопашного боя представляет собой сложный процесс. При развитии

координационных способностей у спортсменов используются разные методические приемы. Обучение бойцов новым разнообразным движениям должно осуществляться с постепенным увеличением их координационной сложности. Этот подход к развитию координационных способностей у бойцов рукопашного боя широко используется на этапе базовой физической подготовки. Установлено, что осваивая новые движения, спортсмены не только пополняют свой двигательный опыт, но и развивают способность образовывать новые формы координации движений. Установлено, что спортсмены, обладающие большим двигательным опытом, легче и быстрее справляется с новой неожиданно возникшей двигательной задачей, в ходе поединка.

Большое применение в подготовке бойцов нашел методический прием по развитию способности перестраивать свою двигательную деятельность в условиях внезапно меняющейся обстановки. Такая двигательная деятельность часто встречается в ходе поединка. При этом должен использоваться методический прием по повышению пространственной, временной и силовой точности движений спортсменов. В ходе тренировочного процесса это осуществляется на основе улучшения двигательных ощущений и восприятий бойцов. Основным средством совершенствования координационных способностей является целенаправленное развитие у бойцов рукопашного боя быстроты реагирования и приспособления к изменяющимся условиям в ходе поединка. Это должно осуществляться на основе технически правильного изучения движений и комбинаций технических действий. Особое внимание в ходе тренировки должно уделяться улучшению функционирования анализаторов, способствующих существенному повышению уровня координационных способностей. Установлено, что использование вращающегося стула, качелей приводит к улучшению функций вестибулярного аппарата спортсменов. Это приводило к улучшению способности удерживать равновесие у бойцов в ходе поединка.

Установлено, что методика тренировки спортсменов должна быть основана на повышении координационной сложности используемых физических упражнений. Это достигалось за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров. Сложность физических упражнений следует увеличивать за счет изменения внешних условий. Необходимо изменять порядок расположения снарядов, их вес,

высоту. Можно изменять площадь опоры, увеличивая ее подвижность в упражнениях на равновесие. На этапе спортивного совершенствования координационные способности у бойцов рукопашного боя следует развивать, сочетая ходьбу с прыжками, бег и ловлю предметов, выполняя упражнения по сигналу или за ограниченное время.

Практика свидетельствует, что особой эффективностью обладает методический прием, направленный на предоставление дополнительной информации о новом движении или комбинации технических действий. Использование зеркала или ориентиров для контроля движения спортсменов облегчает освоение ими новых навыков движений. Ограниченное или полное исключение зрительной информации (очки, закрывание глаз, затемненное помещение) значительно усложняют выполнение двигательных действий бойцов рукопашного боя.

Установлено, что развитие координационных способностей у спортсменов следует планировать на первую половину основной части занятия. Надо учитывать, что данные упражнения быстро ведут к утомлению. Интервалы отдыха между упражнениями должны обеспечивать относительно полное восстановление. Следует помнить, что упражнения, направленные на развитие координационных способностей у спортсменов, эффективны до тех пор, пока они не будут освоены до автоматизма. Затем они теряют свою ценность в плане развития координационных способностей.

Рассмотренные выше методы и методические приемы развития координационных способностей носят, в основном, общий характер. Надо помнить, что при совершенствовании различных видов проявления координационных способностей следует применять специфические средства и методы тренировки спортсменов.

Способность к дифференцированию усилий связана с оптимальной реакцией тонуса мышц. Это происходит на основе сочетания предельных напряжений с максимальным расслаблением. Установлено, что в основе развития этой способности лежат особые процессы в коре больших полушарий мозга, регулирующие возбуждение и торможение в нервной системе. Для совершенствования этой способности необходимо использовать упражнения на рациональное расслабление.

Установлено, что способность к ориентации движений и равновесию происходит в ходе тренировки функций вестибулярного аппарата. В ходе тренировки бойцов рукопашного боя кроме целостных форм упражнений,

входящих в программу состязаний, применяют упражнения на специальных тренажерных устройствах. Такие устройства позволяют создавать повышенные угловые или прямолинейные ускорения. При использовании их надо иметь в виду, что адаптация вестибулярного аппарата к вращательным движениям относительно мало зависит от адаптации к прямолинейным ускорениям. Поэтому дифференцированно следует подходить к совершенствованию вестибулярных функций у спортсменов, учитывая особенности применения тех или иных упражнений. При развитии способности у спортсменов поддерживать равновесие в динамичных двигательных действиях особое значение имеет совершенствование навыка фиксации и варьирования позы применительно к различным условиям поединка. Чтобы расширить диапазон целесообразной вариативности такого навыка и этим способствовать увеличению динамической устойчивости позы, пользуются чаще всего приемами, основанными на варьировании внешних условий действия.

Установлено, что биомеханические закономерности генерирования воздействующих сил в методике тренировки бойцов чрезвычайно сложны и специфичны. Эта специфичность обусловлена условиями поединка. Именно поэтому следует определять технику бойцов как умение наилучшим образом координировать свои действия. Данное определение, на наш взгляд, наиболее точно соответствует понятию техники бойцов, поскольку координационные способности рассматриваются в качестве основополагающего критерия рациональности технических действий в ходе поединка. Это является характерной чертой для определения роли развития координационных способностей с точки зрения спортивной подготовки бойцов рукопашного боя. Динамический баланс является результатом координационных возможностей бойцов рукопашного боя.

В области изучения биомеханических закономерностей совершенствования движений у бойцов рукопашного боя имеются значительные достижения. Функциональное назначение развития координационных способностей у спортсменов является главным критерием высокого уровня использования физического потенциала спортсменов. Пути улучшения координационных способностей бойцов рукопашного боя лежат в направлении улучшения качества технических действий. Вследствие анатомической разницы в расположении центра тяжести и центра давления тела спортсменов в ходе поединка возникает крутящий момент. В связи с

этим актуальным становятся поддержание стабилизации движений. Стабилизация движений также будет способствовать улучшению технических действий бойцов. Важное направление стабилизации технических действий состоит в использовании бойцом сил, влияющих на специфические изменения движения в ходе поединка. Физический смысл осуществляемых бойцом действий должен заключаться в том, чтобы эффективнее использовать мышцы туловища, которые значительно сильнее мышц конечностей. Исходя из этих позиций, движения руками и ногами должны выполняться синхронно с движениями торса на основе высокого уровня развития координационных способностей у спортсменов.

Установлено, что в процессе многолетней тренировки у спортсменов происходит целенаправленное развитие координационных способностей. Разработанные на основе изучения технических действий спортсменов эталонные технические модели тренировки характеризовались целенаправленным развитием координационных способностей бойцов рукопашного боя.

Таким образом, основным направлением развития координационных способностей у бойцов рукопашного боя явилась экономизация движений. В отличие от экономизации функциональных систем организма, которая закономерно достигается лишь в процессе многолетней систематической тренировки, экономичная техника спортсменов может быть сформирована в течение концентрированных занятий, объединенных единым методическим принципом к тренировке бойцов.

Среди множества подходов к развитию координационных способностей у бойцов рукопашного боя наиболее доступными и эффективными, на наш взгляд, может считаться комплексный подход. Данный подход к развитию координационных способностей у бойцов рукопашного боя должен быть основан на повышении координационной сложности используемых физических упражнений. Это достигалось за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров, применяемых упражнений. Установлено, что сложность физических упражнений следует увеличивать за счет изменения внешних условий.

Исходя из представленных выше особенностей, нами была разработана педагогическая технология развития координационных способностей, состоящая из трёх этапов (рис. 6).

На первом этапе проводится оценка уровня развития координационных способностей у бойцов рукопашного боя.

На втором этапе происходит освоение новых движений, на основе постепенного увеличения координационной сложности действий, развития способности образовывать новые формы координации движений.

На третьем этапе проводится совершенствование различных видов проявления координационных способностей на основе применения дифференцированных специфических средств и методов тренировки бойцов.



Рис. 6. Педагогическая технология развития координационных способностей у бойцов рукопашного боя

Необходимость методического обеспечения подготовки бойцов рукопашного боя заключалась в специфике вида спорта, основанного на развитии координационных способностей у спортсменов. Учитывалось, что

рукопашный бой подразумевает применение различных технических действий, как ударных видов единоборств, так и технических действий борьбы. В рукопашном бою шансы победить выше у того спортсмена, кто имеет в своем арсенале большее и более разнообразное число приемов, то есть у кого больше объем технических комбинаций.

Учитывалось, что в процессе приближения эмпирически выявленных технических комбинаций к объективно обоснованным типам действий в поединках бойцов рукопашного боя следует идти путем развития координационных способностей у спортсменов. Актуальным становился вопрос развития координационных способностей, поскольку именно от этого зависело общее действие бойцов в поединках и совершенствование двигательных элементов техники рукопашного боя. Исходя из того, что новые движения бойцов формировались на основе потребностей в совершенствовании имеющихся технических комбинаций, связи вновь освоенных движений не должны были противоречить согласованности ранее сложившихся координаций и технических действий у спортсменов. Иначе говоря, новые движения были призваны способствовать совершенствованию ранее сложившихся вариаций технических действий в поединках. Отсюда новые движения должны были находиться в гармоничности и согласованности по всем возможным критериям технических действий в поединках. Вместе с тем каждому новому движению, интегрированному в структуру технической комбинации, необходимо было обладать некоторой степенью свободы, обеспечивающей возможность развития и использования координационных способностей. В это выражалась главная функция координационных способностей бойцов рукопашного боя.

Установлено, что внутри сложившейся вариации технических действий следует распределить участвующие в движении элементы так, чтобы они не препятствовали совершенствованию друг друга. Такой подход к тренировке бойцов рукопашного боя способствовал проявлению синергичных функций на основе взаимодействия новых движений. При этом взаимодействие, понимаемое как взаимовлияние, было особо значимо для поступательного развития целостной комбинации технических действий, поскольку изменение одного движения приводило к последовательному совершенствованию и других, имеющих к ним отношение.

Были выделены две регуляторные фазы обучения целенаправленным движениям бойцов рукопашного боя:

– направленные на нейтрализацию сил, препятствующих достижению искомых характеристик технических действий;

– направленные на развитие степеней свободы, способствующих формированию необходимой техники действий в поединках.

Комбинация технических действий у бойцов рукопашного боя должна была складываться не как стохастическая конструкция элементов, а как динамическая система, проявляемая в поединках. Комбинации технических действий у бойцов рукопашного боя должны были проявляться в конкретной ситуативной деятельности, в функциональной реализуемости. Поэтому движения должны были не только закрепляться в определенной структуре техники спортсменов на основе координационных способностей, но и взаимодействовать между собой посредством биомеханических, биологических и функциональных связей.

Выделение технических действий бойцов рукопашного боя в отдельные комбинации технических действий было обусловлено внешними закономерностями поединков и реакцией на действия противника. Поэтому каждое движение, вошедшее в состав комбинации технических действий спортсменов, формировалось в ее структуре не произвольно, а по определенным закономерностям, основанным на определенном уровне развития координационных способностей. Учитывалось, что координирование отдельных движений внутри комбинаций технических действий спортсменов согласуется как с внешним действием, так и с внутренними закономерностями формирования двигательных стереотипов бойцов. При этом внешние функции движений зависят от технических действий противника и обуславливают внутренний порядок и взаимодействие технических элементов в комбинации. В этом выражалась их сущностная взаимосвязь, основанная на координационных способностях спортсменов. Поэтому движения координировались не только в структуре комбинаций спортсменов, но также относительно технических действий противника.

Учитывалось, что передвижения бойцов в ходе поединка осуществляется посредством использования индивидуально освоенных движений. Именно это определяло те ситуативные вариации технических действий, которые должны были быть освоены ими в дальнейшем. Выбор методики тренировки бойцов был основан на индивидуальном двигательном опыте и уровне развития координационных способностях спортсменов. Это в

существенной мере определяло направление последующего развития координационных способностей у бойцов рукопашного боя. Различные методики тренировки предполагали различающиеся друг от друга педагогические решения и способы достижения поставленных целей в подготовке бойцов рукопашного боя.

Разновидности выбранных методик тренировки предполагали возможность использования альтернативных направлений совершенствования технических действий. Эти направления зависели от педагогического мастерства тренера, от его искусства использовать координационные способности спортсменов. Вместе с тем выбор методики тренировки ограничивался конкретными свойствами нервной системы спортсменов или областью проявления изучаемых движений.

Учитывалось, что процесс формирования комбинаций технических действий у спортсменов не исключает определенную свободу в выборе направленности методики тренировки. Немаловажно также делать так, чтобы выбор методов тренировки оказывал определяющее влияние на структурное содержание технических действий бойцов и способы развития координационных способностей. Поскольку любая комбинация технических действий бойцов рукопашного боя имеет свою структуру, то координирование вновь осваиваемой комбинации зависело от их структурных признаков. В этом аспекте процесс развития координационных способностей рассматривался как процесс интеграции новых движений в структуру комбинации технических действий спортсменов. Тем самым формировалась упорядоченность объединения отдельных движений в единое целое, которое затем использовалось в ходе поединка. Это дало основание для прогрессирования комбинаций технических действий спортсменов, так как составляющие их элементы развивались и одновременно влияли на совершенствование общей комбинационной структуры движений бойцов.

Установлено, что частные проявления координационных способностей спортсменов характеризуют разные комбинационные сочетания движений. Это составляло общие конструкционные формы комбинаций в конкретных пространственно-временных условиях. При этом координация отдельных движений, как функция интегрирования ее в общую комбинационную структуру, отражала процессы ориентации, сопоставления и соизмерения движений в ходе поединка.

Таким образом, движения спортсменов не только занимали определенное место в структуре технической комбинации, но и согласовывались своими функциями и механизмами действий с процессами развития координационных способностей у бойцов рукопашного боя. Это приобретало особое значение при выполнении приемов и действий в ходе поединка. Учитывалось, что согласованность комбинаций с функциональными движениями в этом случае должна быть наиболее развита у бойцов.

Рассматривая выполнение действий в ходе поединка на основе координационных способностей, следует подчеркнуть, что координация разученных движений представляет собой согласование движений спортсменов. Все воздействия на бойцов и их реагирования на действия противника должны были сохранять пропорциональность и соразмерность движений. В силу смыкания этих компонентов движений в комбинации они должны были синхронизироваться по многим показателям взаимодействия – времени, двигательным аккумуляциям, энергоресурсам спортсменов. Следует особо отметить, что объединение движений в любую комбинацию технических действий бойцов рукопашного боя происходило лишь на основе их координирования. Для познания закономерностей преобразования движений необходима была соответствующая научная система взглядов на развитие координационных способностей у бойцов рукопашного боя. Под этим подразумевалась возможность частного взаимодействия движений и обладание ими потенциалом к интегрированию в комбинации технических действий на основе координационных способностей спортсменов. Учитывалось, что данные комбинации технических действий обладают уровневым строением, в котором отдельные движения могут прогрессировать диспозитивно. Установлено, что они обновляют и пополняют новым содержанием и функциональностью комбинационную структуру технических действий спортсменов в целом. Следует обозначить также не только пространственную, но и временную координацию движений у бойцов, предусматривающую их своевременное интегрирование в рамках конкретной комбинации технических действий. Учитывалось, что в противном случае временной дисбаланс в совершенствовании движений может привести к дезорганизации всей комбинации технических действий в ходе поединка. В философском смысле мы пришли к пониманию того, что все, что имеет место быть в ходе поединка бойцов, зависит от составляющих

предметов и явлений, приобретает условно зависимую от них форму движений и технических действий. Концепция зависимости проявлялась в стремлении к объединению отдельных элементов движений в комбинацию технических действий спортсменов. Подобная тенденция генерировала свойство координационного взаимодействия двигательных элементов целого, включающего свойства как ранее существующих, так и вновь осваиваемых моторных актов спортсменов.

Установлено, что механизмы координирования связывают и распределяют индивидуально освоенные движения бойцов в условности пространственно-временных характеристик. Координационные способности спортсменов определяет непосредственную обусловленность комбинаций технических действий спортсменов в ходе поединка.

Таким образом, разработанная технология развития координационных способностей у бойцов генерировала объединение разнообразнейших индивидуальных движений спортсменов в функционально продуктивные комбинации технических действий. Развитие координационных способностей было ориентировано на общее стратегическое прогрессирование технических действий спортсменов в ходе поединка. Оно способствовало объединению вновь разученных движений на основе упорядоченного развития координационных способностей бойцов.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Абашин А.И. Методика построения технико-тактических комбинаций в соревновательном поединке по спортивному рукопашному бою/ А.И. Абашин, А.В. Конаков// Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. - 2009. - № 1. - С. 57-62.
2. Александрова В.А. Сравнительный анализ координационных способностей спортсменов в различных видах единоборств/ В.А. Александров, В.В. Шиян// Сб. трудов очно-заочной науч.-практ. конф по спортивным единоборствам (Москва, 16-17 июня 2017г.).- М.: Изд.-во РГУФКСМиТ,2017.- С.37-42.
3. Афонин М.А. Влияние содержания программы физической подготовки на подготовленность спортсменов по рукопашному бою / М.А. Афонин // Теория и практика физической культуры. - 2016. - № 3. - С. 11-13.

4. Волков П.Б. Использование комплекса физических упражнений в совершенствовании координационных способностей студентов, занимающихся рукопашным боем/ П.Б. Волков, Н.В. Кондратьев// Современные научные исследования и разработки.- 2017.-3(11).- С.90-94.
5. Гаранин Е.А. Теоретические и практические аспекты моделирования соревновательной деятельности по армейскому рукопашному бою/ Е.А. Гаранин// Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта.- 2015.-4(37).- С.47-51.
6. Еганов А.В. Современные подходы к учебно-тренировочному процессу по методике развития двигательно-координационных способностей в служебно-прикладных видах единоборств/ А.В. Еганов, Д.А. Пакетин, Г.П. Поздняков, М.В. Холин// Сб. мат.-лов XIXмеждунар. науч.-практ. конф.: Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств (Иркутск, 15-16 июня 2017г.).- Иркутск: Изд-во Восточно-Сибирского ин-та МВД России, 2017.- С.110-114.
7. Хасанов А.Х. Анализ технических действий высококвалифицированных спортсменов, занимающихся рукопашным боем/ А.Х. Хасанов, А.С. Гареева// Проблемы физкультурного образования: содержание, направленность, методика, организация: мат.-лыIVМеждунар. конгресса, посвящ. УГУФК.- Челябинск: Изд. центр «Уральская Академия», 2015.- С. 138-144.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Мелихов В.В.

**Смоленская государственная академия физической культуры,
спорта и туризма, Смоленск, Россия**

Здоровый образ жизни можно определить, как деятельность человека в конкретных социально-экономических, политических, экономических и прочих условиях, направленных на сохранение, улучшение, и укрепление

здоровья людей. В это понятие входит, с одной стороны, формирование позитивного поведения человека, с другой стороны, преодоление факторов риска здоровью, безопасность жизнедеятельности.

Здоровый образ жизни — это индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, душевное и социальное благополучие в реальной окружающей среде (природной, техногенной и социальной) и активное долголетие. Здоровый образ жизни создает наилучшие условия для нормального течения физиологических и психических процессов, что снижает вероятность различных заболеваний и увеличивает продолжительность жизни человека. Здоровый образ жизни помогает нам выполнять наши цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями, а если придётся, то и с колоссальными перегрузками. Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит ему прожить долгую и полную радостей жизнь. Здоровье - бесценное богатство каждого человека в отдельности, и всего общества в целом.

Во все времена человека сопровождали опасности, он был вынужден бороться за свое существование с опасными факторами окружающей среды, природными катаклизмами, болезнями, эпидемиями и т.д.

Безопасность - необходимое условие дальнейшего развития цивилизации. В XXI веке мир не стал безопаснее. Сохраняются традиционные угрозы и опасности, возникают новые. Наблюдается усиление социальных противоречий, возрастает уязвимость городских инфраструктур к ударам стихии, энергетическим катастрофам, актам терроризма. Распространяются новые инфекционные заболевания.

Обеспечение безопасности каждого человека в процессе его жизнедеятельности и повышение его уровня общей культуры в области безопасности являются одной из основных составляющих в индивидуальной системе здорового образа жизни. Можно утверждать, что здоровый образ жизни - это цельная, логически взаимосвязанная система поведения человека в процессе его жизнедеятельности, которая способствует обеспечению его личной безопасности и благополучию в жизни.

Важным является то, чтобы обеспечение безопасности жизнедеятельности являлось приоритетной целью и внутренней потребностью человека, общества, цивилизации. Это может достигаться путем развития нового мировоззрения, системы идеалов и ценностей, норм и

традиций безопасного поведения, т.е. формирования целой культуры безопасности жизнедеятельности.

Наше общество начинает осознавать, что полностью безопасной жизнедеятельность не бывает, а развитие человечества и технический прогресс требуют повышенной ответственности каждого человека за свои поступки и дела. Что следует понимать под общей культурой в области безопасности жизнедеятельности? Это:

- осознанное поведение в процессе повседневной жизнедеятельности и в условиях различных опасных и чрезвычайных ситуаций;
- способность уметь с определенной степенью вероятности предвидеть возникновение опасной или чрезвычайной ситуации по внешним признакам развития событий, по анализу различной информации и по собственному опыту;
- способность правильно оценивать ход событий и, если есть возможность, избегать опасных ситуаций;
- способность ответственно относиться к своему поведению и не совершать умышленно поступки, которые могут способствовать возникновению опасной или чрезвычайной ситуации;
- знания и умение адекватно вести себя в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, чтобы снизить фактор риска для жизни и здоровья;
- жизнедеятельность, направленная на сохранение и укрепление здоровья.

Приобретенные знания, умения и навыки в области безопасности становятся насущной потребностью в жизни каждого человека, общества и государства, потому что они в конечном итоге формируют национальную безопасность России в современном мире.

Существенным фактором является подготовленность человека, уровень знаний, умений и навыков. Глубина и прочность усвоения способов и средств защиты от опасных и чрезвычайных ситуаций, развития умений и навыков безопасного поведения в различных условиях является основой снижения рисков жизнедеятельности людей. Большую роль в этом играет профессорско-преподавательский состав кафедры БЖД в учебно-воспитательном процессе.

Немалую роль в этом процессе играют индивидуально-психологические особенности личности, являющиеся условием успешного выполнения той или иной продуктивной деятельности. Это темперамент,

характер (черты характера), воля, эмоциональная сфера, способности человека и др. Часть из них генетически предопределены и слабо изменяются под влиянием социальной среды, например - темперамент, тип высшей нервной деятельности, характеристики процессов восприятия, запоминания. Другие формируются социальной средой и зависят от степени достигнутого обществом, человеческой цивилизацией исторического развития, индивидуального и коллективного социального опыта. Это черты характера, воля, эмоциональный настрой, морально-психологическая устойчивость, физическое состояние человека, социальные и индивидуальные стереотипы безопасного поведения. Формирование и воспитание безопасности жизнедеятельности и здорового образа жизни.

Приобретать свой индивидуальный жизненный опыт ребенок начинает с первых дней самостоятельной жизни под влиянием окружающей среды. С момента его рождения и до последних дней его жизни будут появляться все новые и новые условные рефлексы, в формировании которых решающее значение имеет социальная среда. Именно поэтому, воспитываясь, обучаясь, работая, отдыхая в разных социальных условиях, мы с каждым днем своей жизни начинаем отличаться друг от друга не только морфологически (рост, вес, цвет кожи, глаз и волос и т.д.), но и функционально - каждый из нас владеет своей уникальной и индивидуальной памятью - набором знаний, умений и навыков. В основе их лежат приобретенные в процессе жизни условные рефлексы - от простых до сложных динамических стереотипов или знаний и навыков профессиональных, спортивных, бытовых и т.д. И все же главное - ребенок должен овладеть знаниями и навыками здорового образа жизни, чтобы самому расти здоровым, и передать хорошую наследственность новому поколению. При этом родителям следует помнить, что привычка - это и есть первый уровень понимания и осознания необходимости того или иного поведения. Нужно помнить, что в основе воспитания лежит выработка у ребенка условных рефлексов, из которых складываются его привычки, поступки и характер. Вначале необходимо добиться, чтобы ребенок выполнил ваше требование или просьбу, и только вслед за этим должно следовать подкрепление, направленное на запоминание правильного поведения.

Влияние родителей на формирование личности ребенка в основном приходится на первые годы его жизни. К подростковому возрасту, как

правило, закладывается стиль взаимоотношений детей с родителями: покровительственный или дружественный, основанный на доверии или постоянном контроле. Стабильность, сплоченность и взаимопонимание в семье укрепляют психологическую устойчивость подростка.

Значительное место в формировании безопасности поведения человека принадлежит влиянию социальной среды в процессе воспитания. Именно поэтому первый жизненный опыт ребенок получает в микросоциальной среде семьи. Семья становится не только образцом для всего последующего поведения ребенка и подростка, но и фактором подавления его изначально более ярко проявляющихся индивидуальных биологических потребностей.

Важным направлением деятельности в сфере образования, связанной с сохранением жизни и здоровья населения, является обучение безопасности и защите жизнедеятельности - правилами поведения в экстремальных ситуациях, когда для сохранения жизни и здоровья людей необходимы немедленные действия и нет времени для раздумий по поводу принятия решения и выработки программы поведения.

Социальные потребности отличают человека от животного, и его поведение под их влиянием в процессе жизни значительно социализируется, т.е. подчиняется требованиям социальной среды обитания.

Именно поэтому здоровый образ жизни мы трактуем как поведение, направленное на рациональное удовлетворение биологических и социальных потребностей.

Понимая важность образования разных слоев населения в этом направлении, Правительство Российской Федерации своим постановлением от 2 ноября 2000 г., определило, что соответствующее обучение должно осуществляться в рамках Единой системы подготовки в области гражданской обороны и защиты от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера на всех предприятиях, в учреждениях и организациях независимо от их организационно - правовой формы, а также, по месту жительства. Для соблюдения здорового образа жизни необходимо научить население, как ему действовать в чрезвычайных ситуациях в мирное и военное время, т.е. научить основам безопасного поведения человека в быту, а также в чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера. С этой целью в СГАФКСТ преподаётся учебный курс «Безопасность жизнедеятельности» в пакете с учебными курсами, «Основы

медицинских знаний» и «Здоровый образ жизни». Эти учебные курсы позволяют формировать отношение к здоровью подрастающего поколения и населения в целом.

Решение проблемы обеспечения безопасности жизнедеятельности состоит в обеспечении нормальных (комфортных) условий деятельности людей, в защите человека и окружающей его среды (производственной, природной, городской, жилой) от воздействия вредных факторов, превышающих нормативно-допустимые уровни. Поддержание оптимальных условий деятельности и отдыха человека создает предпосылки для его высшей работоспособности и продуктивности. Обеспечение безопасности труда и отдыха способствует сохранению жизни и здоровья людей за счет снижения травматизма и заболеваемости.

Таким образом, понятие здорового образа жизни гораздо шире, чем отсутствие вредных привычек, режим труда и отдыха, система питания, различные закаливающие и развивающие упражнения; в него также входит система отношений к себе, к другому человеку, к жизни в целом, а также осмысленность бытия и безопасность, жизненные цели и ценности.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Безопасность жизнедеятельности и защита окружающей среды (техносферная безопасность): учебник / С.В.Белов. – 2-е изд. испр. И доп. – М.: Издательство Юрайт, 2011. – 680 с.
2. Здоровый образ жизни – фактор профессионально-личностного развития студентов / С.В. Михайлова, Е.Норкина, Ю.Тремаскина, Д.Борзенко // Молодой ученый. 2014. №18-1. С. 64-65.
3. Здоровая молодежь – здоровое общество / Л.Н.Галанкин, Г.С.Корчагина, А.М.Куликов и др.; под ред. Л.П.Симбирцевой. – СПб.: Нордмедиздат, 2005. – 368 с.
4. Исследование распространенности табакокурения среди студенческой молодежи / С.В.Михайлова, Е.Норкина, Ю.Тремаскина, К.Глаголева // Исследования в области естественных наук. 2014. № 5 (29). С.5.
5. Назарова Е.Н., Жиллов Ю.Д. Основы здорового образа жизни: учебное пособие для бакалавров. – М.: Изд.центр «Академия», 2013. – 25

ПРИНЦИП ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ В СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКЕ

Перепекин В.А.,
Смоленская государственная академия физической культуры,
спорта и туризма, Смоленск, Россия
Костюков А.А.
Смоленский государственный медицинский университет

Каждый спортсмен обладает индивидуальными умственными и физическими способностями. Тренер студенческой футбольной команды должен стремиться к тому, чтобы учесть индивидуальные особенности спортсменов.

Каждый футболист имеет индивидуальные достоинства и недостатки, различна и величина получаемой нагрузки в играх в зависимости от амплуа в команде. Статистические данные о перемещении футболистов за игру, полученные на студенческом **Чемпионате Мира в 2019** году в Китае, утверждают следующее:

- вратарь пробегает	2-3 км,
- защитник	4-6 км,
- полузащитник	8-11 км,
- нападающие	6-10 км.

В этом аспекте может использоваться следующая стратегия тренера:

- определение индивидуальных достоинства спортсмена, которые можно развивать в перспективе;
- выявление индивидуальных недостатков, которые могут помешать спортсмену в достижении наилучших результатов;
- выбор индивидуального стиля, в котором индивидуальная комбинация достоинств и недостатков спортсмена позволит ему быть готовым к нагрузкам и быть ориентированным на победу.
- планирование учебно-тренировочного процесса футбольной команды с учетом экзаменов, каникул и курса обучения студента. На разных курсах студенты получают различную нагрузку в рамках расписания вузовских занятий.

Индивидуальные особенности спортсмена прямым образом влияют на повышение его спортивной квалификации. Например, важной особенностью

является устойчивостью к большим тренировочным нагрузкам. При низкой устойчивости футболист не может интенсивно тренироваться и быстро восстанавливаться после нагрузки. При медленном восстановлении работоспособности спортсмен старается избегать больших нагрузок.

Известно, что у футболистов очень часто, мотивацией для победы является желание сделать тренеру приятное. Известный бразильский футболист **Пеле** вспоминал: *«Я старался играть хорошо не для себя, не для зрителей, только для тренера!»*. Большой плюс, когда спортсмен открыт для контакта и сотрудничества с тренером, когда тренер полностью доверяет спортсмену.

СТУДЕНЧЕСКИЙ ФУТБОЛ НА МЕЖДУНАРОДНОЙ АРЕНЕ

Перепекин В.А., Биткин В.М.

**Смоленская государственная академия физической культуры,
спорта и туризма, Смоленск, Россия**

В 1930 году была создана футбольная команда Смоленского техникума физической культуры. С тех пор (исключение составили годы Великой отечественной войны) команда выступает под знаменем техникума физической культуры, затем института, а впоследствии – академии.

В институтской футбольной команде раскрыли свои способности будущие футболисты первых и высших дивизионов. Из числа студентов, которые в разные годы входили в состав футбольной команды звание МСМК по футболу присвоено Александру Максименкову и Анатолию Захарову. Александр Максименков входил в состав и Олимпийской сборной и сборной команды СССР.

19 человек, прошедших школу вузовского футбола, стали мастерами спорта СССР и России. Звания заслуженных тренеров России и республик бывшего СССР удостоены: В. Алонцев, В. Арзамасцев, Д. Думаревский, Г. Шермаков, Г. Миневич, А. Бобков, С. Успенский.

Футбольная команда СГИФК стабильно выступала в первенстве Советского Союза и России среди студенческих команд. Пять раз становилась чемпионом совета СДСО «Буревестник»

Футбольные традиции вуза, правильно организованный круглогодичный учебно-тренировочный процесс, открытие современного спортивного комплекса на базе академии создали предпосылки для выхода студенческой футбольной команды на международную арену.

В 2015 году сборная команда СГАФКСТ по футболу выиграла все титулы Смоленской области (Чемпионат, Кубок, Суперкубок) и дебютировала в республиканских соревнованиях Национальной студенческой футбольной лиги (НСФЛ).

В 2017 году, выступая в Премьер-группе Высшего дивизиона НСФЛ, смоленские студенты заняли 1 место. Победа в этом турнире дала право участвовать в студенческом Чемпионате Европы, который состоялся в июле 2018 года в Португалии. Команда СГАФКСТ в предварительной части выиграла у студенческих команд Португалии, Норвегии, Германии и Украины, а в финале потерпела поражение от студентов Хорватии и заняла 2-е место в Европе, что стало путевкой на участие в Чемпионате Мира среди студентов в Китае.

Именно тогда в полный голос заявили о себе такие студенты как Шепляков Александр, Панькевич Никита, Федоров Илья, Жачкин Иван, Винокуров Антон, Новиков Максим. Максименков Илья, Мешковский Василий, и, особенно проявил свои лидерские качества капитан команды Зенкин Иван.

В ноябре 2019 года лучшие студенческие команды с 5 континентов мира в течение 11 дней выявляли сильнейший университет в футболе. 16 клубов участвовали в турнире, проводя игры через день, каждая команда провела по 6 игр.

Тренерский штаб (Новиков А.А., Чернецов М.М., Биткин В.М.) во главе с руководителем делегации ректором академии Грецом Г.Н. настроили команду на предстоящие соревнования и напомнили, что стартовый матч мы проводим с нашими знакомыми из хорватского университета из Сплита, которым уступили в финале Чемпионата Европы в Португалии. Поэтому необходимо «вернуть долг». Первый тайм не дал результата, команды осторожничали. Во втором тайме игра оживилась. Илья Федоров забивает гол и вносит тем самым перелом в игру. Хорваты занервничали, в их рядах

появилась паника и Василий Мешковский забивает 2-й гол. Победа над чемпионами Европы среди студентов состоялась.

Следующей была игра с командой Республиканского университета Уругвая. Первый тайм закончился 1:1. Во время тайма будущие чемпионы мира затягивали время, симулировали после различных стыков, очень долго производили замены. Наши студенты не использовали ряд великолепных моментов. Счет до конца матча не изменился.

Затем была достигнута победа над студентами Китая с разгромным счетом 5:0, выиграли 1:0 у команды Бразилии. В середине турнира смоленская команда заставила считать себя одним из претендентов на медали. На следующую игру с австралийцами смоляне вышли предельно собранными, создали ряд острых моментов у ворот соперника. Но неожиданная ошибка нашего опытного вратаря позволила соперникам забить гол. Обидный гол обескуражил команду. Грубую ошибку теперь уже допустила оборона – пропустили еще один гол. В результате – 0:2.

В последней игре турнира с Таиландом при 30 градусной жаре, к которой тайцы привычны, был назначен в наши ворота «странный» пенальти. К концу матча соперники доказали, что они были выносливее при таких температурных условиях. Как следствие снова проиграли – 0:2. Таким образом три игры выиграли, одна ничья и два поражения.

Студенты СГАФКСТ завершили свое выступление на ПЕРВОМ Чемпионате Мира среди студентов на шестой строчке в итоговой турнирной таблице. Это лучший результат среди команд Европы (позади остались хорваты, немцы, испанцы, итальянцы, украинцы)! Мы вживую познакомились с различными школами футбола нашего земного шара. Техничные, креативные, играют, словно танцуют, – латиноамериканцы. Великолепно обучены азам футбола, физически и тактически подготовленные – австралийцы и европейцы. Мобильные, дисциплинированные, выносливые – азиаты. Это был незабываемый праздник футбола и неоценимый опыт для смоленских студентов. Наша команда запомнится очень эмоциональными победами над хорватами и бразильцами, колоссальной самоотдачей, желанием победить и некоторым разочарованием, что не удалось добраться до медалей.

АНОМАЛИИ И КАТАКЛИЗМЫ СМОЛЕНЩИНЫ

Перепекин В.А.

**Смоленская государственная академия физической культуры,
спорта и туризма, Смоленск, Россия**

Наши предки описывали случавшиеся природные катаклизмы в летописях, которых сохранилось, к сожалению, немного. В них упоминаются многочисленные случаи голода, морового поветрия, землетрясений, пожаров и ураганов. Так же отмечен интересный случай, когда в январе цвела земляника, а в феврале ее собирали.

Одно из первых описанных землетрясений, обрушившихся на Смоленщину, жители нашего города пережили в 1230 г. Наблюдались землетрясения в Смоленске в 1801 и в 1821 гг. Наиболее отчетливо ощущались толчки вдоль берегов Днепра. Днепровский мост заметно сотрясался. Во всей губернии замечена была тряска в домах, построенных у берегов какой-либо реки.

Землетрясение 4 марта 1977 г. до сих пор памятно многим смолянам. Автор этих строк вечером того дня находился у себя дома. Вдруг в шкафу начала звенеть посуда, слегка сдвинулся с места стол. «Наверное, колонна военной техники идет по улице», подумал я.

А вот землетрясение 30 мая 1990 года для многих обывателей прошло незаметно. Толчки были слабые. Среднерусская равнина, где находится смоленская область, сама по себе сейсмологически не активна. Подземные беспокойства, к счастью, лишь «эхо» сильных землетрясений в других странах.

Голод, моровые поветрия

Первый историк нашего города Никифор Мурзакевич упоминает более 10 случаев голода и морового поветрия. Началось с того, что в 1218 г. в области случилась страшная засуха, которая погубила урожай. Едва жители успели прийти в себя после землетрясения, как через четыре года «великая сушь» повторилась.

После упомянутого выше землетрясения, обрушившегося на Смоленщину в 1230 г., наступил двухлетний голод, закончившийся страшным мором. Тогда от «великого голоду» погибло 77 тысяч местных жителей. В том же году на Смоленск напала эпидемия чумы. От средневековой заразы погибло более 30 тысяч человек. Это было первое и самое

опустошительное появление чумы на Смоленщине. Последний раз болезнь появлялась в наших широтах в 1415 г. Не обошла Смоленск стороной и холера, люди болели примерно раз в сто лет, а то и чаще. Ужасным стал мор в 1387 г., когда в Смоленске осталось в живых только 10 человек. И они «согласясь затворить пустой город, разошлись по другим городам», по примеру князей и других знатных людей, уехавших из города в начале заразы.

В 1426 г. случилась жестокая и продолжительная зима. В то лето не родился хлеб, никакие плоды и овощи, был великий падеж скота, бушевал голод, и некоторые смоляне стали каннибалами! Никифор Мурзакевич так описал это: «...в том же городе Смоленске столь великий был голод, что жители... ели тела человеческие. Убивали друг друга. Даже матери убивали своих детей. Съедали, а собаки догладывали кости человеческие...»

Пожары, ураганы

С 1194 по 1415 гг. город почти полностью выгорал 4 раза. Подробное описание крупного пожара, случившегося летом 1715 г., сохранилось в одном из донесений рижского вице-губернатора князя Гагарина Петру Первому. Сначала загорелась деревянная церковь Казанской Богородицы, сейчас там находится парк Блонье. Из-за сильного ветра пожар «разнесся» по городу. Сгорела полковая комендатура, склады с военной амуницией, пушками и провиантом, не говоря уже о множестве домов. Два года тогда подсчитывали убытки и выясняли причины пожара. Петр Первый, видимо устав от расследования, лично указал: «в Смоленске для случая пожарного казенный погреб и канцелярию построить каменные».

Война 1812 г. практически не оставила от города-ключа камня на камне. Тогда выгорело больше тысячи обывательских домов и трехсот лавок. Огонь не мог остановить даже Днепр. Пожар, будто огненный зверь, перекидывался с одного берега на другой. В пятистах саженях невозможно было стоять. Выгорела вся Молоховская улица (ныне Советская). Сильный пожар разгорелся в Заднепровской части города. С самого утра 6 августа загорелись Никольская, Петропавловская и Воздвиженская церкви, сгорел мост через Днепр.

Пожары до сих пор угрожают Смоленщине. Самый губительный разыгрался в 1972 г., когда горела территория в 12 тысяч квадратных

километров. В то лето в пламени погибли люди, едкий дым распространился чуть ли не по всей Смоленщине.

В конце 17-го века над городом пронесся ураган невиданной силы. Разбушевавшийся ветер срывал главы церквей и колоколен, с домов крыши. А с крепостной стены выламывал каменные зубья. Сильные ветра и ураганы преследуют нашу область постоянно. И в наши времена Смоленщина не раз страдала от стихии. В 1985 г. сильнейший ураган натворил дел в 11 районах области. Разрушения после него устраняли в 840 населенных пунктах. Особенно, наверное, запомнилось жителям, как ветром уносило прочь тысячи испуганных домашних птиц. В последние годы смоляне не раз лишались электричества и крыш над головами из-за бушующих ветров.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Матросова В. Оскол природы / В.Матросова // Газета Никольское кольцо. – 2007. – № 43. – С. 5.
2. Степченков Л.С. Дореволюционная печать об историке Смоленска Никифоре Мурзакевиче / Л.С. Степченков // Смоленск: Коллекция, 2007 – 256 с.
3. Мурзакевич Н.А. История города Смоленск / Н.А. Мурзакевич. – Смоленск, 2014. – 208 с.

ИССЛЕДОВАНИЕ АКТИВНЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ НА КАФЕДРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ВОЕННОМ ВУЗЕ

**Пестов М.Ю., Шевцов В.С., Олендер Л.Г.
Военная академия войсковой противовоздушной обороны
Вооруженных Сил Российской Федерации имени Маршала Советского
Союза А.М. Василевского, Смоленск, Россия**

Одной из актуальных проблем совершенствования военного физкультурного образования является проблема активизации познавательной деятельности слушателей и курсантов.

Важнейшим на сегодня и, пожалуй, одним из самых перспективных направлений в области активизации познавательной деятельности обучаемых является разработка и внедрение в учебно-воспитательный процесс активных методов обучения (АМО). Педагогическая практика показывает, что обучение, при котором учащийся воспроизводит знания, полученные в готовом виде из какого-либо источника, не отвечает современным требованиям к образованию и подвергается всеобщей критике. С точки зрения психологии и теории обучения, учебный процесс должен представлять собой активную и сознательную деятельность обучаемого по усвоению знаний, посредством которой он формируется как личность и специалист[1-5].

Эффективность АМО и необходимость их внедрения в учебный процесс к настоящему времени не вызывают сомнения. Полученные результаты позволяют утверждать, что применение АМО:

- повышает эффективность процесса обучения на 90 %;
- интенсифицирует процесс обучения (время изучения учебного материала уменьшается на 30 – 50 %);
- активизирует процесс обучения, делает его творческим, увлекательным;
- увеличивает заинтересованность обучаемых.

Отличительными особенностями активного обучения являются следующие:

принудительная активизация мышления (вынужденная активность), когда обучаемый вынужден быть активным, независимо от его желания;

достаточно длительное осознанное вовлечение обучаемых в учебный процесс, поскольку активность их должна быть не кратковременной или эпизодической, а достаточно устойчивой и длительной;

самостоятельная творческая выработка решений, повышенная степень мотивации и эмоциональность обучаемых;

постоянное взаимодействие обучаемых и преподавателей с помощью прямых и обратных связей.

Успешное обучение и эффективность профессиональной деятельности во многом определяются восприятием занимающимся учебного материала, его осмыслением (анализ и обобщение приобретенных знаний), углублением и запоминанием полученных данных с использованием их при решении

разнообразных задач. Все звенья процесса обучения образуют единое целое, при этом каждое из них является основой для последующего.

С целью реализации этого положения в учебном процессе предусмотрена определенная системность изучения нового материала независимо от рассматриваемой темы.

Восприятие начинается на лекционных занятиях, где обучаемым разъясняется основное содержание рассматриваемых вопросов. Процесс осмысления связан со всесторонним анализом и синтезом учебного материала, что начинается уже в процессе лекции и продолжается в период самостоятельной подготовки к семинару, где формируется углубленное знание предмета.

Успех лекций во многом зависит от профессионального мастерства педагога, которое совершенствуется независимо от опыта педагогической работы как в процессе самого занятия, так и при подготовке к нему.

Подготовка преподавателя к лекции условно включает в себя 2 этапа: предварительный и непосредственный.

На предварительном этапе происходит ознакомление с содержанием и требованиями учебной программы по изучаемой дисциплине с учебниками и методическими пособиями. Немаловажен опыт работы других педагогов. Особое место занимает изучение тематических планов, обеспечивающее четкое и достаточно полное представление о тематике всех проводимых занятий в данном периоде обучения и позволяющее добиваться преемственности целей, задач и содержания учебного материала, концентрировать усилия на более ответственных для профессиональной деятельности образовательных вопросах.

Все вышеизложенное является основой лекторского мастерства, проявляющегося в суммарной характеристике всех профессиональных и личностных качеств. Вместе с тем всем педагогам необходимо стремиться к разнообразным вариантам чтения лекций. Так, в современных условиях развития лекционной формы обучения выделяются следующие типы лекций: информационная, проблемная, лекция-визуализация, "лекция вдвоем", "лекция с заранее запланированными ошибками", лекция-пресс-конференция и другие[4, 5]. С помощью таких лекций осуществляется последовательный переход от простой передачи информации до активного ее усвоения с включением механизмов мышления и всей структуры психических функций.

Еще одним из активных методов обучения в рамках дисциплины «Физическая культура» являются военно-специальные игры, проводимые, как правило, на методических занятиях. В структуре военно-специальной игры предусматривается несколько этапов: подготовительный, вводный, основной (собственно военно-специальная игра) и заключительный (анализ результатов и подведение итогов игры).

На подготовительном этапе курсанты (слушатели) изучают методы решения ситуационных задач применительно к военно-специальной игре; знакомятся с объектом игрового моделирования, функциями участников; правилами и методикой проведения игры, а также с системой оценки деятельности участников игры.

Вводная часть военно-специальной игры посвящается комплектованию групп, выдвижению командиров (лидеров), распределению ролей между участниками.

Основным этапом является собственно военно-специальная игра. Говоря о содержании фрагментов игры, не следует забывать, что для многих (или всех) участников военно-специальная игра может оказаться первой. В данном случае следует учитывать закрепощенность некоторых игроков, неприятие идей и предложений в начале игры. Игра в целом может не достичь цели, если первый ее этап окажется сложным. Поэтому целесообразно на первом этапе предлагать участникам достаточно простые задания, не требующие мобилизации всего их творческого потенциала.

Заключительный этап – анализ результатов игры – проводится преподавателем отдельно или совместно с участниками игры. В последнем случае анализ проходит в виде свободной дискуссии, в которой преподаватель направляет и корректирует ход обсуждения.

Проведение военно-специальных игр в рамках дисциплины «Физическая культура» целесообразно по следующей тематике: «Организация физической подготовки в подразделении», «Проверка и оценка физической подготовки», «Организация и проведение соревнований по видам спорта».

Так, например, при проведении занятия по теме "Организация и проведение соревнований по спортивным играм" в первую очередь назначается судейская бригада, распределяются обязанности судей между курсантами, проводится совещание членов судейской коллегии, разрабатывается календарь соревнований. Перечень учебных вопросов при

проведении игры зависит не только от особенностей «Положения о соревнованиях», но и от категории обучаемых, их подготовленности и уровня соревнований.

Заканчивается практическое методическое занятие, проводимое методом военно-специальной игры, разбором действий учебных групп и оценки каждого участника этой игры. Главным достоинством этого метода является возможность радикального сокращения времени на обобщение опыта работы военного специалиста и активного формирования профессиональных качеств, самостоятельности и творческого воображения будущих специалистов.

С целью проверки наших предположений о том, что, процесс формирования методических навыков и умений у курсантов и слушателей происходит более эффективно, если учебно-методические занятия проводить в виде имитационной (ролевой, деловой) игры, нами был проведен естественный педагогический эксперимент. В нем приняли участие курсанты 4 курса инженерного факультета в количестве 32 человек. Были сформированы группы: экспериментальная (ЭГ) – 18 человек и контрольная (КГ) – 14 человек. Эксперимент проходил в рамках учебно-методического занятия по теме № 20 «Организация и проведение спортивной работы в подразделении».

ЭГ занималась по разработанной нами программе ролевой игры, КГ – в соответствии с тематическим планом.

Педагогический эксперимент (на примере соревнований по гимнастике) проходил в два этапа:

подготовка к игре (изучение методического задания, уяснение проблемной ситуации, распределение ролей и изучение прав и обязанностей должностных лиц, разработка документации, материальное и методическое обеспечение игры);

проведение игры в процессе методического занятия (организация обучаемых, собственно игра, дискуссия, заключение).

Нами предполагалось, что поскольку в деловой игре участвует значительное количество курсантов, то успех на этапе подготовки к занятию во многом будет обусловлен следующими факторами:

активностью преподавателя и его регулярным контролем за ходом подготовки к занятиям;

степенью взаимодействия преподавателя с командованием факультета, курса, старшиной и командирами учебных групп;

назначением на ключевые роли (начальник физической подготовки и спорта, главный судья, главный секретарь) наиболее ответственных обучаемых.

Накануне педагогического эксперимента (соревнований) было проведено совещание главной судейской коллегии в присутствии начальника курса, старшины, командира учебной группы и преподавателя. На этом совещании проверялись материальное, методическое и медицинское обеспечение деловой игры, документация, уточнялось количество задействованного в игре личного состава, готовность формы одежды участников соревнований и судей.

Проведение эксперимента началось сразу же после подготовительной части учебно-методического занятия. Игровая часть включает в себя: инструктаж судей, парад участников при открытии и закрытии соревнований, выступления участников соревнования 1-й и 2-й смены, показательные выступления лучших спортсменов курса.

Таблица 1.

Анализ уровня организаторско-методической подготовленности участников эксперимента

Группы	Методические задания	Количество оценок			
		«Отл.»	«Хор.»	«Удовл.»	«Неудов.»
ЭГ	Теоретические/практические	8/7	6/8	4/3	–
КГ	Теоретические/практические	3/3	5/7	3/1	1/1

Дискуссионная часть занятия позволила не только обсудить действия тех или иных участников игры, но и выработать у обучаемых единый подход к решению практических вопросов организации, проведения и судейства соревнований. Дискуссия дала возможность преподавателю, основываясь на мнении непосредственных участников игры, определить наиболее слабые стороны учебно-методического занятия и учитывать их в дальнейшей работе. При этом дискуссия перешла в подведение итогов учебно-методического занятия.

Проверка уровня организаторско-методической подготовленности курсантов по специально разработанным билетам показала, что оценки за теоретические знания и методические умения у участников ЭГ выше, чем у КГ (таблица 1).

Таким образом, внедрение в учебно-воспитательный процесс кафедры физической подготовки и спорта перечисленных активных методов обучения позволяет активизировать познавательную деятельность обучаемых по вопросам военно-физкультурного образования.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Основы методики физической подготовки: учебное пособие В.А. / Савченко[и др.]. – Смоленск: ВА ВПВО ВС РФ, 2015.– 425 с.
2. Дементьев К.Н. современные тенденции повышения эффективности физической подготовки курсантов в военном вузе // Теор. и практ. физ. культуры. 2016.– № 9. –С. 42 – 45.
3. Николаева Н.И. Педагогическая концепция содержания профессионального образования в сфере физической культуры и спорта / Н.И. Николаева, Е.А. Лубышев, И.В. Колоколова // ФК: ВОТ, 2020. – №4. – С. 20-24.
4. Физическая подготовка. Ч. 1: учебник для курсантов / А. А. Обвинцев– Смоленск: ВА ВПВО ВС РФ, 2018. – 328 с.
5. Физическая подготовка. Ч. 2: учебник для курсантов / А. А. Обвинцев [и др.]. – Смоленск: ВА ВПВО ВС РФ, 2018. – 231 с.

ДУХОВНАЯ КУЛЬТУРА – ЗАЛОГ СОХРАНЕНИЯ ТРАДИЦИЙ НАШЕГО ГОСУДАРСТВА

Рафиенкова Е.Н.

**Смоленская государственная академия физической культуры,
спорта и туризма, Смоленск, Россия**

Сегодня, в век успехов технического прогресса, к сожалению, духовная свобода человека ущемляется. Одна из причин заключается в том,

что современная реальность ориентируется на материальные ценности, меркантильные интересы. А это способствует, во многом религиозное невежество, а это, в свою очередь, делает человека отзывчивым на многое негативное в современном мире. Например, на экстремизм, межконфессиональную нетерпимость, анархия и разные другие нестроения.

Формируя общественное мировоззрение, государство должно стремиться прививать духовные основы, духовные ценности. Сохранять духовно-нравственный традиции. Именно это условие позволит сохранять целостность личности, семьи, образование. Духовные ценности являются главными, приоритетными в любом здоровом обществе.

Русская культура, в особенности, исторически непрерывно связана с Православием. Святая Русь образовалась на основе византийской православной вере, которую воспринял в X веке князь Владимир. Академик Б. Раушенбах среди самых важных причин выбора православной веры князем Владимиром, назвал просветительскую деятельность святых Кирилла и Мефодия. Созданная им письменность позволяла проповедовать Православие на славянском языке. Крещение Руси не только не лишили Русь самостоятельности и идентичности, но и способствовали созданию именно на этой основе мощнейшего культурного генофонда нашего народа.

Но, с течением времени, духовные идеалы утрачиваются, смена идеологий влияет на творческий потенциал человека не в лучшем смысле. Со временем, мы потеряли единение духовной и светской культур, а их единство и составляет нашу российскую культуру. Взять для примера хотя бы нашу классическую литературу и ее великих представителей: И. Т.С.Тургенева, Н.В. Гоголя, Ф. М. Достоевского.

Культура. Этимология этого слова имеет религиозную направленность. В.Даль определяет культуру возделывание образования. Культура, в этом контексте – возвышение человека, в смысле его духовности и никак иначе. И потому, раскрывая через культуру возможности своей личности, человек проникает в глубину своего внутреннего мира, отыскивая там глубину, чистоту, совершенство создания Божьего. И сейчас люди задумываются о своем бытии. И становится всегда востребованной православная историческая вера.

Православие, в отличии, от циничного сознания, навязанного нам Европой, поможет нам вернуть утраченные главные общечеловеческие ценности – ценность самой личности, семьи, чувства патриотизма,

ответственностью перед своей совестью. Все это поможет вернуть человека в сферу добра и любви. Сфера добра, как подчеркивает академик Д. Лихачев, плотно связана с традициями родной культуры, с прошлым и будущим. От каждого из нас требуется внимание к истории – своей и мировой, к культурным ценностям, накопленным всем человечеством. Но прежде всего необходимо познать свою историю, свою культуру. Именно национальная культура поможет определить человеку свое мировоззрение, свое миропонимание, свое мирочувствование. И это позволит ему через свою культуру проникнуть и мировую культуру.

Проблема исторической и культурной преемственности – еще одна основная проблема современности. Историческая память должна быть в народе. Пренебрежение к этой традиции ведет к отрыву от наших корней. Об этом с болью писал И. Ильин «В современном мире есть большая беда, а именно: оторванность человека от корней. Люди блуждают, носимые ветром судьбы, как опавшие листья, ни с чем не срастаясь, нигде не оседая, нигде не становясь верою как внешне, так и внутренне» Многие наши беды именно от этого – потеря исторической памяти. Осознание этой проблемы, должно вернуть нас к истокам нашей культуры и осмысливать исторические факты не только с позиции географической, политической, экономической, а прежде всего духовной, на основе наших традиций и самобытности русского человека. И более того, воспитывать в этой традиции молодое поколение и учить его ценить, сохранять и передавать традиции следующим поколениям.

Будущее России во многом, если не во всем, зависит именно от этого. А это, ко всему сказанному, зависит от того, каким путем пойдет наше образование. Будет ли оно через единый экзамен давать обезличенную сумму сиюминутных знаний. Или займется главным, к чему оно и призвано – давать фундаментальные классические знания на основе нашего менталитета, на основе наших традиций, в том числе и образовательных. Иерархию ценностей определяет государство и отдельный человек. И потеря в наш кризисный период правильных духовно-нравственных ориентиров, грозит нравственным распадом. Что бы эта страшная беда обошла нашу страну, нашу молодежь, необходимо, прежде всего, осознать эту проблему всем, родителям, педагогам, государственным людям. Осознание этой катастрофы, должно привести к размышлениям, «А что делать?». Повышение духовно-нравственной, религиозной культуры и будет путь формирования достойного, исторического облика нашего народа, нашего молодого

поколения, а безразличие к проблеме – усугубит положение общества во всех сферах его жизни. А от нас, педагогов зависит очень многое. От того, какого человека мы воспитаем, какие ценности составят основу его культуры, а, соответственно и его реальной жизни, будет зависеть наше будущее, а соответственно и нашего государства.

ЛИТЕРАТУРА:

1. И.А.Ильин. Наши задачи. Статьи 1948-1954 гг.

СРЕДСТВА СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ 13-14 ЛЕТ

Самойлов А.Б., Лапыкин А.В.
**Смоленская государственная академия физической культуры,
спорта и туризма, Смоленск, Россия**

Аннотация. В статье рассмотрены средства скоростно-силовой направленности в физической подготовке лыжников-гонщиков 13-14 лет на различных этапах подготовительного периода. Приводится объём средств скоростно-силовой направленности в физической подготовке лыжников-гонщиков 13-14 лет на этапах подготовительного периода тренировки.

Ключевые слова: лыжники-гонщики 13-14 лет, средства скоростно-силовой подготовки, этапы и периоды тренировочного процесса.

Введение. Для достижения высоких результатов в лыжных гонках, по мнению Н.Т. Станского и Г.В. Бабичева [6], важны скоростно-силовые способности. В то же время, использование средств общефизической и специальной физической подготовки для развития скоростно-силовых способностей лыжников-гонщиков 13-14 лет во многом зависит от этапа и периода годичного цикла спортивной тренировки.

Цель исследования: изучить средства скоростно-силовой подготовки лыжников-гонщиков 13-14 лет.

Результаты исследования. Наибольший объём средств скоростно-силовой направленности, применяемый в физической подготовке лыжников-гонщиков 13-14 лет, выполняется в подготовительном периоде тренировочного процесса и предполагает проведение трех этапов:

1. На первом этапе подготовительного периода, когда необходимо заложить «фундамент» общей физической подготовленности, лыжник-гонщик выполняет упражнения с отягощениями 50-70 % от максимального.

2. На втором этапе подготовки лыжников-гонщиков 13-14 лет реализацию упражнений скоростно-силовой направленности рекомендуется проводить одновременно с применением средств развивающих быстроту. В это же время начинают применяться и собственно скоростно-силовые упражнения:

– прыжки и различные многоскоки;

– упражнения в быстром темпе с отягощением 15-30 % от максимальных рывком.

3. В конце второго и в начале третьего этапа для развития скоростно-силовых способностей лыжников-гонщиков 13-14 лет начинают всё больше применяться специальные средства подготовки, например, лыжероллеры, имитация и пр. Так, Ю.К. Лукин [4] пишет, что скоростно-силовые способности лыжника-гонщика 13-14 лет целесообразно развивать при выполнении движений имитационного характера, которые по форме и особенностям функционирования нервно-мышечного аппарата очень близки к соревновательным упражнениям, однако с повышенной долей силового компонента.

4. В бесснежный период развитие скоростно-силовых способностей происходит специфическими и неспецифическими упражнениями.

К *неспецифическим упражнениям* для развития скоростно-силовых способностей лыжника относятся: прыжки, прыжковые упражнения, многоскоки, метание лёгких снарядов, различные упражнения для мышц рук и туловища, выполняемые рывком.

Из *специфических средств* подготовки лыжников-гонщиков Г.П. Богданов [2] выделяет:

– передвижение на лыжероллерах и роликовых коньках;

– работа с резиновыми амортизаторами и на блочных тренажерах;

– подготовительных упражнений, избирательно воздействующих на развитие специальных качеств, необходимых лыжнику.

– имитацию попеременного двухшажного хода в подъём;

– передвижение на лыжероллерах одновременными ходами только за счёт отталкивания ногами или руками;

– имитационные упражнения с резиновыми амортизаторами или блоками и т. д. Считается, что применение резиновых амортизаторов на летне-осеннем этапе подготовительного периода оказывает существенное влияние на уровень развития скоростно-силовых способностей мышц верхних конечностей, причём наибольшее значение имеет повторная работа с весом отягощений 25-50 % от проявления максимальной силы [1].

Начиная со второго этапа подготовительного периода, скоростно-силовые способности лыжников-гонщиков развивают в начале неспецифическими, а затем специфическими средствами.

В то же время, приобретённый в бесснежный период скоростно-силовой потенциал лыжника-гонщика должен проявиться в специфических условиях передвижения на лыжах, так как в практике имеются примеры, когда спортсмены, обладая высокоразвитыми скоростно-силовыми способностями, так и не смогли научиться отталкиваться на лыжах правильно.

В рекомендациях специалистов Ю.К. Лукина [4], Н.Б. Новиковой [5] наибольшие различия выявлены в параметрах веса отягощения и в методах применения упражнений скоростно-силовой направленности. Так, по мнению авторов, вес отягощений не должен превышать 30-40 % от максимального.

Н.Я. Кот [3] расположил все средства направленные на повышение скоростно-силовой подготовленности юных лыжников-гонщиков 13-14 лет по эффективности использования в следующей последовательности:

1. Ходьба с лыжными палками в подъём.
2. Передвижение на лыжероллерах попеременным бесшажным ходом.
3. Передвижение на лыжероллерах одновременным бесшажным ходом.
4. Передвижение на лыжероллерах при нескольких отталкиваниях сначала одной, затем другой рукой.
5. Моделирование соревновательной скорости при бесшажных ходах.
6. Прыжковая имитация попеременного двухшажного хода с палками.

7. Прыжковые упражнения в подъём.
8. Упражнения со штангой и партнёром на плечах.
9. Упражнения с камнями.
10. Прыжки и многоскоки с отталкиваниями лыжными палками.
11. Бег по пашне.
12. Статические упражнения.

Бег с имитацией в подъёмы по пересечённой местности в объёме 25-30 % от общей тренировочной нагрузки создаёт необходимую базу скоростно-силовой подготовки лыжников-гонщиков 13-14 лет в подготовительном периоде. Развитие скоростно-силовых качеств будет более эффективным, если это происходит параллельно с развитием силовых качеств, быстроты, выносливости, ловкости и т. д. [1].

В построении тренировочных занятий, направленных на развитие скоростно-силовой и силовой выносливости, а также специальной силы лыжников-гонщиков 13-14 лет очень важным является равномерное распределение тренировочной нагрузки на все группы мышц, участвующих в передвижении на лыжах. Такое распределение упражнений весьма действенно осуществляется в круговой тренировке.

Заключение. Таким образом, в тренировочном процессе лыжников-гонщиков 13-14 лет развитию скоростно-силовых способностей наибольшее внимание уделяется на 1-м и 2-м этапах подготовительного периода (бесснежный период подготовки). На 1-м этапе наиболее распространёнными средствами развития скоростно-силовых способностей у лыжников-гонщиков 13-14 лет являются упражнения общефизической подготовки или упражнения из других видов спорта, например, легкой и тяжелой атлетики, гимнастики, гребли и др., а также упражнения на тренажерах и тренажерных устройствах.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Баталов А.Г. Нормирование интенсивности тренировочных нагрузок в лыжных гонках: методические разработки / А.Г. Баталов. – М.: Физическая культура и спорт, 2015. – 96 с.
2. Богданов Г.П. Лыжный спорт / Г.П. Богданов. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 162 с.

3. Кот Н.Я. Программа и содержание силовой подготовки лыжников-гонщиков в подготовительном периоде / Н.Я. Кот // Материалы III научной сессии университета физического воспитания и спорта Республики Беларусь. – Минск, 2012. – С. 80-84.
4. Лукин Ю.К. Методика планирования тренировочной нагрузки скоростно-силовой направленности в системе годичной и многолетней подготовки лыжников-гонщиков: автореф. дис. ... канд. пед. наук 13.00.04 / Ю.К. Лукин. – М., 2011. – 24 с.
5. Новикова Н.Б. Планирование специальных средств скоростно-силовой подготовки лыжников-гонщиков 13-15 лет в бесснежном периоде: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Н.Б. Новикова. – СПб., 2009. – 24 с.

ТРЕНАЖЕРНЫЕ УСТРОЙСТВА В БЕССНЕЖНОМ ПЕРИОДЕ ТРЕНИРОВКИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ 13-14 ЛЕТ

Самойлов А.Б., Лапыкин А.В.

**Смоленская государственная академия физической культуры,
спорта и туризма. Смоленск, Россия**

Аннотация. В статье рассматривается применение тренажерных устройств и, в частности, использование лыжероллеров в бесснежный период тренировки, активно стимулирующих подготовку лыжников-гонщиков 13-14 лет и являющихся одним из эффективных средств максимально приближенным к скорости скольжения на лыжах по снегу. Лыжероллеры применяются, главным образом, для совершенствования техники передвижения на лыжах с одновременным повышением специальных физических качеств и распределении и перераспределении мышечных усилий.

Ключевые слова: тренажеры, техника передвижения на лыжах, двигательная координация, лыжероллер, специфические качества лыжника, техника лыжных ходов.

Введение. Для современного спорта характерны высокие требования к качеству построения тренировочного процесса и эффективности его

реализации в условиях соревновательной деятельности. В настоящее время специальная подготовка приобретает все большее значение в лыжных гонках в связи с усложнением профилей лыжных трасс, увеличением скоростей, появлением спринтерских дистанций, частым применением массовых стартов с целью увеличения зрелищности общего старта. Поэтому смещение акцента в тренировочном процессе на оперативное подведение лыжника-гонщика к соревнованию и повышение работоспособности спортсмена, является одним из основных факторов эффективности его соревновательной деятельности [5].

Цель исследования: изучить значение лыжероллеров в подготовке лыжников-гонщиков 13-14 лет в бесснежный период тренировки.

Тренажёр – это учебно-тренировочное устройство (или комплекс устройств), позволяющее воспроизводить целостные упражнения или их основные элементы в специально созданных для этого искусственных условиях, обеспечивающих возможность регламентировать режимы выполняемых движений и их целесообразное изменение [3].

Кроме того, тренажерное устройство это специальное оборудование, обеспечивающее возможность моделировать какие-либо спортивные упражнения полностью или отдельные его части и при этом развивать необходимые физические качества спортсмена.

Спортивные тренажёрные устройства по своим характерным признакам должны соответствовать специфическим особенностям лыжного спорта. Желательно, чтобы при выполнении физических упражнений на тренажёрах они совпадали с упражнениями, выполняемыми и в соревновательной деятельности [3]:

1) по кинематике движений и топографии работающих мышц, т. е. перечень мышц, активно участвующих и в избранном виде спорта. Например, при педалировании на велоэргометре активны те же мышцы, что и при езде на велосипеде;

2) интенсивность мышечной работы, например, бег на лыжероллерах ближе к бегу на лыжах, чем имитация лыжного хода;

3) зависимость развиваемой силы и скорости от времени. Например, обычный резиновый бинт активно используемый в тренировке лыжников, так как сила сопротивления растягиваемой резины при выполнении толчковых движений руками растёт по мере её растягивания и почти не зависит от скорости растягивания, а при выполнении толчковых движений

руками, резиновый бинт проявляет силу сопротивления, преодолевая ее руками, прежде всего, определяется воздействием, скоростью движения рук).

Тренажерные устройства в тренировочном процессе лыжников создают возможность вариативности применения техники лыжных ходов, значительно повышают способность спортсмена к своевременному изменению амплитуды движений, темпа, ритма и толчковых двигательных действий руками.

Применение тренажерных устройств дает возможность более целенаправленно и рационально решать следующие вопросы:

управления учебно-тренировочным процессом;

позволяют более эффективно проводить обучение технике лыжных ходов в сопряженном формировании специфического равновесия;

повышать способность мотивировать процесс приобретения знаний;

позволяют одновременно развивать физические качества и совершенствовать техническое мастерство;

моделировать технико-двигательную деятельность лыжников-гонщиков с целью получения гарантированного результата повышения уровня физической подготовленности, технико-двигательного мастерства, функциональных возможностей организма занимающихся и, как следствие, достижения высокого уровня спортивных результатов.

Несмотря на то, что в большинстве районов России достаточно снежная и продолжительная зима, для тренировок лыжников-гонщиков этого времени недостаточно, поэтому в летний период специальные устройства являются неоценимыми. К специальным устройствам относятся лыжероллеры, роликовые коньки, пружинные и резиновые амортизаторы, которые способствуют повышению уровня развития специфических качеств лыжника и совершенствованию отдельных элементов техники лыжных ходов.

Лыжероллеры – это спортивный снаряд в виде коротких лыж на роликах, воспроизводящих на асфальте технику передвижения лыжника [4].

Лыжероллеры относятся к спортивно-техническим средствам, разработанные для межсезонья для обеспечения занимающимся лыжной подготовкой и получение специальной нагрузки, соответствующей практически аналогичной тренировкам на лыжах в зимний снеговой период.

В бесснежный период лыжероллеры являются одним из основных средств подготовки лыжников и применяются, главным образом, для

развития и совершенствования техники передвижения на лыжах и повышения специальных физических качеств.

Скорость передвижения на лыжероллерах, в целом максимально приближена к скорости скольжения на лыжах по снегу. Они позволяют воспроизводить движения лыжника во всех способах передвижения (ходы, переходы, повороты, спуски и т.д.), фазовая структура, кинематические и угловые характеристики классических и свободных стилей передвижения на лыжероллерах имеют большое сходство с передвижением на лыжах. Поэтому передвижение на лыжероллерах следует широко использовать как средство специальной физической подготовки в бесснежный период, создающее условия искусственной среды, повышающее точность движений во времени, а также силовые и пространственные компоненты, не приводящие к искажению действий и грубых ошибок [2].

Преимущества лыжероллеров как тренажёра, применяемого в подготовке лыжников, проявляются в следующем:

1. По структуре отталкивания ногой ближе к передвижению на лыжах классическими и коньковыми стилями относятся лыжероллеры, так как они выполняют отталкивание внутренней частью стопы, что характерно для отталкивания лыжей от снега.
2. Лыжероллеры, хотя и не в полной мере, однако создают возможность воспроизведения «чувства лыжи» (её длины и веса), «чувства равновесия», «чувства скольжения». Крепления с ботинками на лыжероллерах соответствуют креплениям на гоночных лыжах по снегу, что позволяет формировать и осуществлять овладение равновесием на одной лыже в момент одноопорного скольжения.
3. Лыжероллеры предпочтительно используются в комплексной подготовке, как лыжников, так и биатлонистов в момент стрельбы с винтовкой на огневом рубеже с удержанием веса тела на гоночных лыжах.

Следует особо отметить, что на сегодня лыжероллеры перешли в самостоятельный вид спорта, по которому проводятся соревнования различного уровня, например, летний биатлон.

Эффективность использования любого тренажёра обуславливается прежде всего таким свойством, как воспроизводимость движений с необходимым набором характеристик, таких как:

– возможность многократного воспроизведения двигательных действий проявляется в искусственности внешней формы и практически полное отсутствие в них естественных двигательных навыков, обусловленных онтогенезом и филогенезом;

– условия искусственной среды позволяют контролировать вариации двигательных действий [1, 2, 4, 5].

Заключение. Таким образом, реализация тренировочного процесса лыжников-гонщиков 13-14 лет с помощью тренажерных устройств в бесснежный период тренировки во многом зависит от профессионализма тренера, обеспечивающего разностороннюю спортивную подготовку лыжников-гонщиков, что позволяет увеличить объем специальной подготовки.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Зеленин Л.А. Технология развития равновесия в сопряженном освоении техники гребли у начинающих гребцов с помощью тренажеров / Л.А. Зеленин // Ученые записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 1 (95). – С. 35-41.
2. Зеленин Л.А. Тренажерные устройства в лыжной подготовке / Л.А. Зеленин, Ю.С. Канаев // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2015. – № 4 (37). – С. 77-88.
3. Мулик В.В. Система многолетнего спортивного совершенствования в усложнённых условиях сопряжения основных сторон подготовленности спортсменов (на примере лыжного спорта) / В. В. Мулик. – Киев., 2002. – 515 с.
4. Ратов И.П. Концепция перспектив развития физкультурно-спортивных тренажёров / И. П. Ратов // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 8. – С. 10-13.
5. Плохой В.Н. Подготовка лыжников-гонщиков / В.Н. Плохой. – М. : Человек - Спорт, 2016. – 183 с.

ХОРЕОГРАФИЯ КАК НЕОТЪЕМЛЕМАЯ ЧАСТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ФИГУРНОМ КАТАНИИ

Свид О.Д.

Смоленский государственный институт искусств,
г. Смоленск, Россия

В статье рассмотрена специфика хореографической подготовки спортсменов в фигурном катании, её влияние на повышение мастерства профессиональных спортсменов.

Ключевые слова: хореография, фигурное катание, пластическая подготовка, классический экзерсис.

Фигурное катание — конькобежный вид спорта, относится к сложно координационным видам спорта. Основная идея заключается в передвижении спортсмена или пары спортсменов на коньках по льду с переменами направления скольжения и выполнении дополнительных элементов (вращений, прыжков, комбинаций шагов, поддержек и др.) под музыку.

В фигурном катании существует расхожее мнение, что тренер дает технику, а педагог-хореограф ставит программу, в современных условиях несколько устарело. Над «первой оценкой» работают тренер, спортсмен, врачи, массажисты, над «второй оценкой» — тренер и спортсмен работают вместе с педагогом-хореографом, звукорежиссером, дизайнером по костюмам и портными.

Возросшее значение второй оценки (во всех видах программы), диктует определенные задачи в пластической подготовке современного фигуриста. Занятия хореографией с педагогом-хореографом должны встать вровень с другими видами подготовки, такими как общефизическая и специальная. В своей работе педагог-хореограф учитывает, что особенно у юных спортсменов занятия должны быть интенсивными по объему материала и нагрузкам, поскольку в начале закладываются основы хореографии, а затем лишь будет совершенствование выученного и поддержание формы пластической подготовки.

В зависимости от того, в каком виде фигурного катания будет выступать спортсмен, должна вестись специализация по пластической подготовке. Но, поскольку все начинают как одиночники, то и разговор будем вести о подготовке одиночников.

Для того, чтобы занятия хореографией стали плодотворными, они должны быть разнообразными, то есть, каждый урок должен включать в себя множество форм и средств для полноты развития пластической подготовки у спортсменов. Еще несколько лет назад вся хореографическая подготовка фигуристов ограничивалась классическим экзерсисом, который давал возможность развиться лишь некоторым качествам, не затрагивая всю палитру развития хореографических способностей спортсменов.

Первая задача педагога-хореографа – научить спортсмена правильному движению в правильной позе и позиции; для этого он должен видеть себя в зеркале и поправлять свои движения. Педагог-хореограф, стоя спиной к спортсменам, лицом к зеркалу, показывает движения, которые они должны точно выполнять. Спортсмены за спиной педагога-хореографа, так чувствуют себя свободнее, а педагог-хореограф в зеркале видит класс. Таким образом идет коррекция, правка.

По ходу педагог-хореограф должен объяснять спортсменам, какое движение у станка может пригодиться им для работы на льду. Мы должны получить от занятий по хореографии в первую очередь грамотность свободной ноги – это дотянутость колена, вытянутый носок при тяжелом ботинке и тяжелом коньке. Эта одна из главных особенностей пластической подготовки в специфике фигурного катания. Поэтому не стоит обращать внимание на то, в какой обуви пришел на занятия спортсмен. Он может прийти и в кроссовках, поскольку это близко к тому, в чем он катается, но все равно нужно требовать от ученика максимальной эстетики исполнения, для повышения уровня пластической подготовки.

От балетного класса берутся самые простые движения. Например, можно пропустить *grand plié* по I и по V позициям, выполнив его только по II и IV позициям, так как II и IV позиции вообще больше всего нужны фигуристу, и наибольшего качества исполнения нужно требовать от ученика именно в этих позициях.

По I и по V позициям используются любые другие движения: *battement tendu*, *battement tendu jeté*, *battement frappé*, *battement fondu*, *grand battement jeté* – все это можно варьировать и все это должно сочетаться с

позициями рук. Безусловно, нужно следить за вытянутостью колена, за носком и выворотностью пятки, за точностью положения шеи, головы, руки, локтя, кисти.

Это «сокращенный» вариант станка для одиночников, но его следует давать по 2-4 подхода на каждое движение. Таким образом, мы решаем две задачи: не только добиваемся высокого качества исполнения движений, но и даем достаточную функциональную нагрузку.

Переходим к «середине». «Середина» для фигуриста – это прежде всего постижение 3 основных позиций рук и подготовительное положение, их последовательность по законам классической хореографии, которые потом ученик сможет перенести на работу ног на льду.

Можно сделать *battement fondu*, используя выученные позиции рук. В этом движении очень важно положение свободной ноги. Могут быть использованы различные *arabesque*, которые нужны для выполнения либелы. Вторая и четвертая позиция в ногах для исполнения «корабликов». Здесь тоже можно все варьировать с различными позами. Вариантов множество – от простого к сложному.

Таким же образом в зале оттачиваются любые движения: от классических до современной пластики различных направлений, то есть, всего того, что поможет в развитии пластической подготовки спортсмена.

Ключевой момент в занятиях – это работа над выразительностью движений. Хореографию записать словами нельзя, хотя есть названия основных па, названия основных позиций рук, но, чтобы это все ожило, зазвучало – педагог-хореограф передает ученикам рисунок танца из рук в руки, с ног на ноги, наполняя каждое движение смыслом. Гениальный балетмейстер Касьян Голейзовский говорил: «Каждый жест — есть результат мысли». Эти слова как никакие другие наиболее точно выражают суть хореографического действия пластической подготовки спортсмена. Только ногами, танца не получишь. Плющенко не был бы «Плющенко», если бы работал только ногами. Сколько души, эмоций он вкладывает в свои композиции, он буквально стораит на льду во время проката.

Педагогу-хореографу необходимо научить спортсмена творчески мыслить, осмысленно действовать, ведь имея свое творческое мнение, можно осуществлять любые образы в постановке программ, и показательных номеров. Путь к этому через импровизацию. Чтобы импровизация состоялась, надо создать определенную атмосферу в классе. Для этой цели

используют и рекомендуют другим специальные упражнения – этюды, пантомиму. Для развития ассоциативного мышления очень помогает работа с воображаемым предметом.

Музыка может и должна стать сильным стимулом в развитии у ребенка любви к хореографии. Прежде всего музыка должна быть с очень четким ритмом, создающая настроение и конечно, настроение бодрое, вызывающее желание двигаться. Это могут быть песни, классические произведения, современная эстрадная музыка, танцевальные мелодии, модные ансамбли разных стилей.

В конце урока, обязательно должны быть занятия конкретно на развитие понимания характера музыки. Можно предложить классу поразмышлять над музыкой, почувствовать ее, предложить придумать этюд, какой-то танец, выразить музыку пластически, то есть, начать импровизировать, все это поможет в пластической подготовке спортсмена.

Ошибочное мнение, что работа педагога-хореографа по развитию художественных способностей второстепенна, ведь педагогу-хореографу предстоит долгая и такая же кропотливая работа над пластической выразительностью спортсмена, как и работа тренера над техникой.

Итак, основой развития пластической подготовки фигуриста является хореография в самом объемном своем понятии, с использованием разнообразных средств, таких, как экзерсис классического, народно-характерного, эстрадно-современного танцев, а также джаз-класс и пантомима. Всеми этими средствами нужно пользоваться с первого года обучения в школах фигурного катания методом «от простого к сложному». Важно привить спортсменам, пришедшим заниматься фигурным катанием в таком раннем возрасте, любовь к хореографии.

Педагог-хореограф должен понимать, что именно свойственно спортсмену на каждый данный момент, при этом не выпуская из виду, что в будущем, он должен будет воспринимать другие задачи. Другими словами, задача педагога-хореографа состоит в том, чтобы не только выявить индивидуальные возможности спортсмена, но еще и привить новые качества, которые в будущем повлияют на должное развитие личности. Когда спортсмен станет сформировавшейся личностью, педагогу-хореографу в постановке программ предстоит уже только усиливать его пластическую подготовку и всячески показывать достоинства, сильные стороны ученика, а недостатки маскировать, прятать.

Таким образом педагог-хореограф должен учитывать специфику пластической подготовки в фигурном катании, в работе со спортсменами. Роль пластической выразительности в спортивных программах фигуристов очень велика. Более того, хореография может иной раз компенсировать недостатки спортивной стороны, погрешности чисто ледовой техники исполнения. И наоборот, впечатление от технически сложной и чисто выполненной программы значительно снижается, если она слаба с пластической точки зрения. И все же нельзя не согласиться с тем, что основой программы фигуриста, определяющей ее лицо, является техника, тот уровень спортивного мастерства исполнителя, который позволяет ему максимально точно и легко воплотить замысел тренера и хореографа-постановщика в спортивном и в художественном отношении, осуществить танцевально-пластическое решение образного содержания средствами фигурного катания.

Возможности фигурного катания неизмеримы, поэтому творчество тренеров и спортсменов и педагогов-хореографов – это прежде всего поиск. Специфика фигурного катания отнюдь не исключает его связей с другими видами спорта и искусства, такими, как театр, кино, цирк, изобразительное искусство, музыка, поэзия и т. д. Подобные связи всегда будут обогащать фигурное катание. Но самым плодотворным союзом для него был и остается творческий союз с хореографией.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Бирюк, Е. В. Хореографическая подготовка в спорте : метод. рек. / Е. В. Бирюк, Н. А. Овчинникова. - Киев: Изд-во КГИФК, 1990. - 20 с
2. Матвеева, Е.М. Хореографическая подготовка фигуристов: методические рекомендации / Е.М. Матвеева. – М.: отдел исследований орг.-метод. Проблем НИД ВНИИФК, 1990. – 16 с.
3. Медведева, И. М. Система подготовки спортсменов в фигурном катании на коньках / И.М. Медведева.— К.: Изд-во "Олимп. лит." при Нац. ун-те физ. воспитания и спорта Украины, 2002. — 408 с.
4. Мишин, А.Н. Фигурное катание на коньках: Учеб. Для ин-тов физ. культ. / А.Н. Мишин. — М. Физкультура и спорт, 2005. — 271 с.
5. Морель, Ф. Р. Хореография в спорте / Ф. Р. Морель. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 110 с.

ПЛАСТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ В СИНХРОННОМ ПЛАВАНИИ

Свид О.Л.

МБУ ДО «Кардымовская ДШИ»

Смоленская обл., п. Кардымово, Россия

В статье рассмотрена специфика пластической подготовки спортсменов синхронного плавания, повышение профессионального уровня спортсменов средствами хореографии.

Ключевые слова: *пластическая подготовка, хореография, синхронное плавание, классический экзерсис, хореография.*

Синхронное плавание — водный вид спорта, связанный с выполнением в воде различных фигур под музыку. Несмотря на кажущуюся лёгкость, синхронное плавание является весьма требовательным видом спорта — помимо того, что спортсменки испытывают серьёзные физические нагрузки, им нужно обладать не только выносливостью, но и гибкостью, изяществом, отточенным мастерством и исключительным контролем дыхания.

Задачами хореографической подготовки синхронисток является повышение общей координации движений, гибкости, совершенствование уровня технической и пластической подготовленности, воспитание двигательной культуры и творческих способностей, формирование осанки, артистичность исполнения спортивных программ. Средством достижения запланированных результатов является применение партерного и классического экзерсисов для повышения уровня пластической подготовки спортсменов. В практике подготовки синхронисток особенно на начальном этапе обучения используется огромный выбор всевозможных упражнений значительно различающихся по их ценности, поэтому основная задача педагога-хореографа выбрать такие средства подготовки, которые были бы наиболее эффективными при решении поставленных задач.

Выбор упражнений должен быть научно обоснован и апробирован на практике. На начальном этапе обучения синхронистки изучают простейшие упражнения классического экзерсиса. К ним относятся основные позиции рук и ног, полуприседания приседания, выведение ноги вперед, в сторону, на

носок, малые махи, резкое сгибание и разгибание голени с ударом у щиколотки опорной ноги, круговые движения вытянутой ноги по полу, большие махи и др.

Хореографическая подготовка является неотъемлемой частью тренировочного процесса в синхронном плавании, особенно важна она на начальном этапе – для выработки пластических качеств спортсмена: правильной осанки, постановки корпуса, укрепление опорно-двигательного аппарата, развития музыкальных и ритмических, творческих способностей.

В основу обучения пластической выразительности у спортсменов младшего школьного возраста необходимо положить игровое начало. Специфика обучения хореографии связана с постоянной физической нагрузкой. Но физическая нагрузка сама по себе не имеет для спортсмена воспитательного значения. На занятиях, наряду с упражнениями у станка, педагог-хореограф много времени отводит освоению движений на середине зала (без опоры). Также включаются прыжки, равновесия.

Уроки хореографии могут проводиться в спортивном зале. Наличие специальных станков в зале необязательно, но желательно. При выполнении упражнений перед зеркалом необходимо менять направление движения спортсменок с тем чтобы, поворачиваясь то лицом, то спиной к зеркалу. Постоянные занятия лицом зеркалу не дадут возможности почувствовать свое тело и мышцы, а впоследствии затруднят ориентацию при выступлении. Приступая к изучению азов классической хореографии на начальном этапе, педагог-хореограф добивается у спортсменов правильного выполнения упражнений и исправляет, и предотвращает технические ошибки, развивает музыкальность.

Хореография является одним из основных средств работы над композицией, пластическая подготовка воспитывает грациозность, художественный вкус. Поэтому в занятиях рекомендуется включать упражнения под музыку в разном ритме и темпе, упражнения, выполняемые синхронистками экспромтом, а также музыкально-танцевальные импровизации. Рекомендуется выполнение небольших пластических этюдов с воображаемыми предметами (надувание шарика, игра в мяч), для развития пластических способностей спортсменов.

Развитию актерской выразительности послужат сценки подражания повадкам животных (этюды «кошка», «петух») и др. В группах 2-го года обучения следует включать занятия хореографией на воде. Выполнение

основных позиций рук в экбита, с поворотами, в разном темпе, а также выполнение произвольных связок руками с перестроением, и без перестроений. Кроме того, при выполнении этих упражнений дети легче осваивают движения при выполнении композиций, а также тренируются такие качества как координация движений, сила, выносливость. На начальном этапе подготовки особое внимание следует уделять специальному растягиванию мышц и увеличению степени подвижности в суставах, что достигается работой на полу (партерный экзерсис), у хореографического станка и на середине зала.

В синхронном плавании существует техника образования рисунков, она не предполагает владения большим числом форм движения. Педагог-хореограф вносит свой вклад в эту специфическую особенность. Помощь педагога-хореографа заключается в обучении спортсменок расслаблять и напрягать различные группы мышц, т.к. тело спортсменки в положении лежа на спине плоско вытянуто на поверхности воды. Она должна уметь находиться в таком положении в течение длительного времени, не двигая руками и ногами.

Важность работы педагога-хореографа в синхронном плавании заключается в обучении спортсменок вытягивать колено и стопу, для повышения уровня мастерства. Вытянутые ноги с оттянутыми носками могут быть сомкнуты или раздвинуты. Основу рисунков составляют треугольники, четырехугольники и круги, которые могут быть преобразованы в кресты, звезды и другие рисунки.

Таким образом, специфика работы педагога-хореографа в синхронном плавании имеет свои отличительные особенности. Педагог-хореограф участвует только во второй части подготовки спортсменов, а именно в хореографическом зале, поэтому во многом работа с синхронистками имеет схожие черты с учениками балетной школы, однако педагог-хореограф должен брать во внимание что подготовка спортсменов с помощью хореографии — это лишь часть тренировочного процесса.

Влияние работы педагога-хореографа в пластической подготовке влияет на спортивные достижения спортсменов в эстетических видах спорта на наш взгляд, это методически грамотный подход к тому или иному движению, для развития и выработки навыков, которые помогут на возрастных этапах спортивного совершенствования за короткий срок овладеть техникой своего вида спорта.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Курамшин, Ю.Ф. Координационные способности и методика их развития / Ю.Ф. Курамшин, О.А. Двейрина // Теория и методика физической культуры: учеб. пособие для образоват. завед. физ. к-ры / под ред. Ю.Ф. Курамшина, В.И. Попова. – СПб: Изд-во СПбГАФК, 1999. – 153 с.
2. Максимова, М.Н. Многолетняя спортивная тренировка в синхронном плавании / М. Максимова, М. Боголюбская, Г. Максимова.– М.: Учеб. пособие для студентов РГУФКа, 2004. – 58 с.
3. Морель, Ф. Р. Хореография в спорте / Ф. Р. Морель. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 110 с.
4. Пуртова, Т.В. Учите детей танцевать: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования / Т.В. Пуртова – М, 2003 – 256 с

АНАЛИЗ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ И СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ПРЕДПОСЫЛОК ИССЛЕДОВАНИЯ СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**Становов В.В., Становов М.В.
Смоленская государственная академия физической культуры,
спорта и туризма, Смоленск, Россия**

Данный анализ показал, что концептуальные основы воспитания физической культуры человека, как фактора социальной адаптации, могут быть представлены в виде системы теоретических положений в своей совокупности создающих целостное представление об изучаемом феномене.

Методологическую основу исследования составило учение о всесторонней и гармонически развитой личности, единстве духовного и физического в развитии человека, неразрывной связи его сознания, мышления и деятельности. Использование принципа научности, основанного на историческом, эволюционном подходах позволило получить новое

функциональное и технологическое знание о сложной педагогической инновации, которой являются физическая культура и социальная адаптация учащейся молодежи.

Пересмотр целевой направленности физического воспитания в существующей образовательной системе связан с парадигмальным сдвигом в педагогическом сознании, со сменой устаревших установок и подхода, ориентирующих на преимущественно функциональное, биологическое развитие индивида. В связи с этим, педагогический акцент ставился на обучении двигательным действиям, на воспитание физических качеств, без учета специфики духовных запросов и потребностей развивающейся личности. Позиция нового видения сущности физической культуры заключается в создании условий для целостного проявления и развития личности, в формировании ее физической культуры, что в конечном итоге привело к переосмыслению содержания всей существующей системы образования в сфере физической культуры.

Сущность этих положений отражает необходимость гуманизации, гармонизации и непрерывного развития основ физкультурного воспитания. Разработанные принципы представляют ряд закономерных черт этого развития и обосновывают конструктивный смысл его системного и интегративного построения. В основе этих принципов лежат идеи о формировании всесторонне развитой личности в процессе ее деятельности, о единстве мышления, сознания и деятельности. Согласно этим идеям и результатам проведенного исследования формирование физической культуры человека осуществляется не только посредством приобретения индивидом социально-практического опыта, как это принято в традиционном процессе физического воспитания, но и через формирование определенного мировоззрения, активного сознательного усвоения знаний.

Реализация принципа единства мировоззренческого, интеллектуального и двигательного компонентов позволяет решать задачи интеллектуального, социально-психологического и телесного воспитания. Объективное единство физического и духовного развития индивида, реализуемое в процессе физкультурного воспитания способствует формированию волевых качеств человека, регулированию эмоциональных состояний, развитию его нравственных качеств и эстетических потребностей. Правомерность такого утверждения обусловлено самой сущностью физкультурного воспитания, представляемого как способ формирования

личности в органическом единстве ее духовного и телесного, социального и биологического.

РАЗВИТИЕ БАЗОВЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ПЛОВЦОВ НА ОСНОВЕ МЕТОДА СОПРЯЖЕННОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ

Сусоева А. В., Куделин А.Б.

**Смоленская государственная академия физической культуры,
спорта и туризма, Смоленск, Россия**

Аннотация. Выявление эффективных способов развития и совершенствования базовых физических качеств и способностей в спортивном плавании является актуальным. В этой связи, в данной работе представлен весьма продуктивный метод сопряженного развития физических кондиций пловцов при занятиях на суше и в воде.

Ключевые слова: спортивное плавание, физическая подготовка, метод сопряженного воздействия.

В последние годы увеличилось число исследований, направленных на изучение взаимосвязей между показателями физической и технико-тактической подготовленности спортсменов. Органическая взаимосвязь физической и технико-тактической подготовки спортсмена рассматривается как один из ведущих принципов спортивной тренировки, позволяющий одновременно и целенаправленно развивать и совершенствовать физические способности и технические приемы. Для этого необходим подбор специальных упражнений, близких по структуре и характеру выполнения к соревновательному упражнению и позволяющий обеспечить единство развития специальных скоростных способностей и двигательных навыков. Такой подход составляет принципиальную основу метода сопряженных воздействий. Смысл метода сопряженного воздействия заключается в том, что, выполняя специальные упражнения, развивающие какие-либо физические способности, одновременно формируется координация, которая составляет основу соревновательного упражнения. За счет этого удается значительно повысить эффективность тренировочного процесса [2].

Использование тренировочных упражнений на суше для развития силовых способностей предполагает рациональное сочетание с тренировочными упражнениями в воде и общей направленностью тренировочного занятия. Так, множественные исследования, проведенные на пловцах высокого класса, показало, что дополнительное к плавательным программам выполнение тренировочных упражнений на суше, направленных на развитие силовой выносливости не обеспечило значительного преимущества в мощности по сравнению с пловцами, не использовавшими тренировочные упражнения на суше. В исследованиях не выявлено увеличения шага пловцов. Незначительные различия установлены между группами во всех плавательных тестах на мощность и на лучший результат.

Результаты исследований показали, что недостаток силовых возможностей пловцов может быть компенсирован применением соответствующих технических средств, обеспечивающих функцию помощи в необходимые моменты времени и в нужных местах системы звеньев двигательного аппарата применением искусственной поддержки для развития какой-либо функции этого двигательного аппарата. Задача для более быстрого формирования двигательного навыка, соответствующего рекордному результату может быть решена задолго до того, как будет создана необходимая для этого база силовой подготовленности. Полученные экспериментальные подтверждения подобных возможностей дали основания для обобщающего научно-практического положения, по принципу «опережающего развития темпо-скоростной основы двигательных действий». Реализация этого принципа возможна лишь в условиях применения тренажеров, выполненных в соответствии с положениями концепции «искусственная управляющая среда».

Использование внешнего взаимодействия, облегчает пловцам преодолевать сопротивления водной среды, обеспечивает предпосылки для выполнения плавательных движений «в полной координации», что позволяет более эффективно улучшать технику плавания и контролировать напряжение мышц, создающих продвижение пловца вперед [3,4].

Рассмотрим два варианта внешнего взаимодействия. В первом предполагается организация приложения к телу пловца внешнего искусственного тягового усилия по направлению движения. Подобное взаимодействие называется «силовым лидированием». Второй вариант предполагает использование гидроканала с регулируемыми скоростями

движения воды, которая обтекает тело пловца. Для того чтобы пловца не сносило водным потоком, используют устройство для фиксации пловца. В первом и во втором вариантах обеспечиваются возможности создания условий планируемых скоростных режимов, в том числе и рекордных, а также создаются условия для ограничения отрицательного влияния внешней среды на технические характеристики движений. Разработанные тренажеры типа «силового лидирования» обеспечивают возможность получения, поддержания и изменения искусственно созданных скоростных режимов для воспроизведения двигательных заданий в условиях дистанций различной длины. Тренажеры «силового лидирования» с успехом применяются в тренировках сборных команд. Методический прием искусственного выведения пловцов на более высокую скорость продолжает развиваться.

Применение скоростных режимов при использовании «силового лидера», превышающих максимально скорость на 10 %, позволяет устранять проблемы технической подготовки. Определено, что скорость, увеличенная на 10%, помогает улучшить решение задач, направленных на рационализацию сочетания темпа и шага при плавании кролем на груди, на спине и баттерфляй. Показано, что искусственно повышенные скоростные режимы приводят к достоверному уменьшению пульсовой суммы работы, а также влияют на уменьшение концентрации лактата [1].

Применение «силового лидирования» достоверно увеличивает скорость плавания кролем на груди и темп гребковых движений, а также снижает величину гидродинамического сопротивления. Выяснились возможности через «протягивание» на повышенных скоростях как бы «перестраиваться в конфигурациях обтекаемости» активно движущегося спортсмена, чего не удастся достичь при обычных скоростях плавания.

Таким образом, метод сопряженного развития двигательных качеств и технической подготовленности с использованием специальных тренажерных устройств в спортивном плавании весьма перспективен. Целесообразность его использования, при наличии должного оборудования, очевидна.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Дубровский, В.И., «Спортивная медицина: учеб. для студентов вузов, обучающихся по педагогическим специализациям», / В.И. Дубровский. – 3-е изд., доп. – М.: «Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС», 2005. – 528 с.

2. Дьячков, В. М., «Методы совершенствования в технике движений квалифицированных спортсменов: пути спортивного мастерства [Текст]: учебное пособие». / В.М. Дьячков, - М.: Изд-во «Физкультура и спорт», 1966. — 170 с.
3. Платонов В.Н., «Спортивное плавание: путь к успеху. Книга 1.» Под общей редакцией Платонова В.Н., перевод с англ. И. Андреева. М.: Изд-во «Советский спорт», 2012. – 480 с.
4. Платонов В.Н., «Спортивное плавание: путь к успеху. Книга 2.» Под общей редакцией Платонова В.Н., перевод с англ. И. Андреева. М.: Изд-во «Советский спорт», 2012. – 544 с.

КОРПОРАТИВНАЯ КУЛЬТУРА КАК СОЦИАЛЬНЫЙ ФЕНОМЕН

Фомченкова Г.А.

Смоленская государственная сельскохозяйственная академия, Смоленск, Россия

Аннотация. В статье анализируется социальный феномен «корпоративная культура», исследуется специфика корпоративной культуры государственных служащих и работников образовательных организаций по параметрам: оценка комфортности работы в коллективе, неформальный уровень обстановки, возвратная грация. В итоге заключается, что коллектив необходимо не только изучать, но и формировать с учетом возрастных категорий, эмоционального климата и сплоченности коллектива.

Ключевые слова: культура, корпоративная культура, корпоративизм, коллектив, педагог, государственный служащий.

Одно из условий успешно работающей организации являются приемы гибкого реагирования на требования общества в контексте современных социально-экономических условий, которыми она должна владеть. Достаточно трудно представить организацию без принципов и законов взаимодействия, собственного внутреннего пространства и внутриорганизационного климата.

В статье предпринимается попытка исследования такого социального феномена, как корпоративная культура, который в условиях современности увязывается в единую основу, как целостное организационно-деятельностное пространство организации, отражающуюся в ее духовном пространстве, в социально-психологическом самочувствии сотрудников, носителей корпоративной культуры. В связи с этим рассмотрение вопросов корпоративной культуры и ее аномалий, последствий воздействия последних на духовную сферу сотрудников в виде анализа явления организационного стресса представляется чрезвычайно актуальным, поскольку в основу ставится не только повышение профессионализма персонала, но и наращивание кадрового потенциала (кадрового капитала) предприятия [4]. Кроме того, изучая заявленный социальный феномен, отметим, что он позволяет оценить степень стабильности организации, ее конкурентоспособность, предположить возможные направления управленческих решений, способных достигать не только запланированных результатов, но и влиять на кадровый капитал.

Как известно корпоративная культура, являясь сложным социальным явлением, формируется внутри организации под влиянием определенных факторов. Дуальность этих факторов заключается в том, что природа личности сотрудника является социальной и зависит в той или иной мере от мнения социума, проявляющегося в корпоративной культуре, это в одной стороны. С другой стороны, личность сама оказывает воздействие на формирование и изменение корпоративной культуры. При этом корпоративная культура формирует долговременную, устойчивую мотивацию персонала, ориентированную на достижение стратегических целей организации, что входит составной частью в стратегическое управление.

Интерес к проблематике заявленного социального феномена (корпоративной культуры) носит устойчивый характер в социологии, психологии, менеджменте, маркетинге, осмысление которого позволяет не только диагностировать проблемы, вызванные культурным фактором, но и сознательно планировать и формировать ее эффективность [2].

Корпоративизм и корпоративную культуру одним из первых изучал Макс Вебер, определивший основы самоорганизации корпораций, взаимосвязь морально-этнических и социально-экономических принципов благополучия отдельных корпоративных структур. Социолог разработал

модель «рациональной организации свободного труда», которая требовала от работника ответственности, точности, дисциплины и стабильности [1]. Его были продолжены Ф. Тейлором и А. Файоном, создавшим монополярную модель промышленной организации производства индустриального общества, которые также, как и М. Вебер придерживались жесткой иерархии предписанных ролей и статусов, а человека рассматривали как функционера, но не как творца [5].

Понимая значимость заявленной тематики, проанализируем специфику корпоративной культуры государственных служащих и работников образовательных организаций, на основе полученных эмпирических данных в Департаменте Смоленской области по социальному развитию и в МБОУ гимназия № 1 имени И.М. Пржевальского г. Смоленска.

Для количественной оценки состояния коммуникативной среды и ключевых параметров корпоративной культуры использовался метод анкетирования. Департамент: N=50, возрастная градация от 25 до 59 лет, респонденты обоего пола в процентном соотношении 50 / 50, 2020 г.; гимназия № 1: N=50, возрастная градация от 25 до 59 лет, респонденты обоего пола в процентном соотношении 14 / 86 (мужчины и женщины соответственно), 2020 г. Результаты анкетирования, были условно разбиты на три блока: оценка эмоциональной атмосферы, обстановка в коллективе на неформальном уровне, социально-демографический блок.

Согласно полученным эмпирическим данным более половины педагогов оценили коллектив на 4,0 балла (66,0%), 18,0% – на 5,0 баллов, 10,0% – на 3,0 балла, и 6,0% – на 2,0 балла. Отметим, что среди респондентов отсутствуют те, которым безразлична обстановка в коллективе, но все же присутствует небольшое количество опрошенных, которым не нравится коллектив. Хотя средний балл составил 3,7, это говорит о достаточно высоком уровне сплоченности, что невозможно не отмечается в коллективе государственных служащих.

Большая часть коллектива госслужащих настроена к коллективу отрицательно, так как большая часть респондентов оценила свой коллектив на 1 балл (30,0%) и 2 балла (34,0%), 18,0% – оценили на 3 балла, 12,0% и 8,0% оценили свой коллектив на 4 и 5, соответственно. Средний балл составил 2,4, это говорит о недостаточном уровне сплоченности. Отсюда заключаем, что большая часть работников испытывают негативные ассоциации с образом коллектива.

Этот феномен, с нашей точки зрения, объясняется следующим образом. Как известно, в органах государственной службы присутствует жесткая иерархия власти, каждый сотрудник имеет четко закрепленные полномочия и обязанности, следовательно, индивидуальные цели и задачи выполняемой деятельности. А это, в свою очередь, исключает возможность творческого подхода к работе и увеличивает индивидуализацию и обособленность члена коллектива. При этом в педагогическом коллективе имеет место быть одна общая цель – дать качественное образование в контексте получения максимального количества знаний, а также сформировать умения и навыки для получения образования более высокого уровня или профессиональной деятельности. Именно общая цель и способствует сплочению коллектива.

Кроме того, нас интересовал и вопрос, который показал бы неформальный уровень обстановки в педагогическом коллективе: «Если бы у Вас возникла возможность провести отпуск вместе с членами Вашего коллектива, то, как бы Вы к этому отнеслись?». Ответы на поставленный вопрос распределились следующим образом:

- 48,0% опрошенных затрудняются ответить на данный вопрос,
- 38,0% были бы рады провести отпуск вместе с коллегами,
- 14,0% против совместного проведения отпуска.

Из этого следует, что наблюдается благоприятный климат в коллективе, но заметим и тот факт, что некоторая часть показателей, определяющих неформальную обстановку в коллективе стоит на границе «противоречивая, неопределенная» (48,0%). Возможно, это можно обосновать тем, что в коллективе педагогов отмечается высокий уровень взаимодействия в формальных отношениях. Кроме того, отсутствует четкий перечень полномочий, то есть чем выше уровень творческой активности, сплоченности и взаимодействия в формальных отношениях, тем меньше личное взаимодействие на неформальном уровне.

Для сравнения, более 1/3 госслужащих (40,0%) на этот же вопрос затруднились ответить, 34,0% были бы рады провести отпуск вместе с коллегами и только 26,0% респондентов против совместного проведения отпуска. Из этого следует, что коллектив имеет недостаточный уровень сплоченности. Однако некоторая часть сотрудников стремится взаимодействовать на неформальном уровне (34,0%).

И наконец, рассмотрим социально-демографический блок. Возрастная градация представлена в таблице (см. табл. 1).

Таблица 1

Возрастная градация респондентов (N=50/50, %)

<i>Возрастная Категория</i>	<i>Коллектив государственных служащих</i>	<i>Коллектив работников образовательного учреждения</i>
25-29	26	4
30-34	20	2
35-39	22	22
40-44	16	18
45-49	10	5
50-54	6	31
55-59	0	18

На основании табличных данных заключаем, что педагогический коллектив школы зрелый, отсутствует обновление коллектива. Это обоснуем следующим образом. Профессиональная деятельность педагога энерго-, морально- и интеллектуально трудоемка, и требует полной самоотдачи. В школах недостаточное количество молодых специалистов, готовых к такому труду, а также способных привнести новаторское в обучение, да и опытные педагоги достаточно часто меняют преподавательскую деятельность на иную профессиональную деятельность. Безусловно, на качество получения образовательных услуг этот факт влияет отрицательно. Это, в свою очередь, влияет на качество сформированности тех или иных компетенций для реализации молодым специалистом своей профессии, что в реалиях жизни и наблюдается. И причина здесь связана с финансированием образовательных организаций и уровнем заработной платы педагога, особенно молодого, у которого еще отсутствует и педагогический стаж.

Иная картина наблюдается в коллективе государственных служащих, более половины специалистов (66%) сконцентрированы в возрасте 25-39 года, что показывает внедрение молодого поколения в сферу управления.

Таким образом, психологический климат педагогического коллектива является более благоприятным, сплоченным, отсутствует яркая раздробленность коллектива на малые неформальные группы, что отвергает возможную конкуренцию между ними. Однако стоит отметить, что отсутствие молодого поколения в составе коллектива педагогов может влиять отрицательно на цели учреждения. Для сравнения, психологический

климат коллектива государственных служащих характеризуется в целом, как не очень благоприятный и нейтральная позиция по поведенческому компоненту является слабым звеном в структуре отношений. Кроме того, присутствует раздробленность коллектива на малые неформальные группы.

Выявленные проблемы, безусловно, требуют внимания со стороны агента изменений, так как эффективность управления организацией в современных условиях может быть обеспечена за счет корпоративной культуры, являющейся инструментом формирования и развития норм, ценностей, убеждений участников образовательного процесса в соответствии с миссией, целями и задачами организации и оказывает непосредственное влияние на производительность труда.

Итак, на основе проведенного анализа корпоративной культуры в указанных организациях, заключаем. Процесс корпоративной культуры необходимо изучать, на основе чего его важно формировать. В противном случае, организация обречена на провал, так как выжить в современных рыночных условиях ей может помочь только сильная сплоченная команда всего персонала, то есть эффективная корпоративная культура. Именно поэтому важно соблюдать определенные рекомендации, в частности:

- а) выработка четкой нормативной базы по корпоративной культуре;
- б) внедрение разработанных форм мотивирования персонала с использованием материальной и нематериальной систем стимулирования, реализация программы косвенной материальной заинтересованности (например, выдача жилищных субсидий);
- в) создание стандарта информирования персонала;
- г) разработка и реализация комплекса коллективных мероприятий, «программ отдыха» (совместные выезды на природу и проведение корпоративов, походы в театр, на экскурсии и т.д.) [3].

Безусловно, эти рекомендации не претендуют на совершенство, но могут быть первым шагом к совершенствованию корпоративной культуры той или иной организации.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Вебер М. Основные понятия стратификации // Социологические исследования. 1994. № 5. С. 147-156.

2. Семенов Ю.Г. Антистрессовое управление персоналом предприятия железнодорожного транспорта в контексте организационной культуры (автореферат диссертации) – Екатеринбург, 2008. – 42 с.
3. Спивак В.А. Корпоративная культура. Теория и практика. – СПб.: Питер, 2001. – 352 с.

МЕТОД КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ПЛОВЦОВ 8-9 ЛЕТ

Харчев Н.О., Самойлов А.Б., Муханова А.В.
**Смоленская государственная академия физической культуры,
спорта и туризма, Смоленск, Россия**

Аннотация. В статье рассматриваются различные аспекты применения метода круговой тренировки в тренировочных занятиях юных пловцов 8-9 лет.

Ключевые слова: круговая тренировка, физическая подготовка, тренировочные занятия, юные пловцы 8-9 лет.

Введение. Детско-юношеский спорт – важнейший социальный фактор обеспечения крепкого здоровья, всесторонней физической подготовленности, эффективной подготовки спортивных резервов и индивидуального развития человека.

Для достижения высоких спортивных результатов в любом виде спорта большую роль играет уровень развития физических качеств спортсмена. Эта истина не является новой, однако проблема развития физических качеств у спортсменов в каждом конкретном виде спорта и, в частности, в плавании на сегодняшний день остается по-прежнему далеко не решенной.

Физическая подготовка представляет многокомпонентный длительный процесс, направленный на эффективное развитие и совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей, силы, выносливости, гибкости и подвижности в суставах и ловкости пловца. В связи с этим тренер должен разрабатывать тренировочные программы,

которые бы эффективно и при меньших физических и нервных затратах способствовали росту физических качеств и, как следствие, спортивных результатов.

В спортивной тренировке, в программе реализации физической подготовки, юных пловцов 8-9 лет необходимо осуществлять три частных задачи.

Первая – используя широкий комплекс средств и мероприятий укреплять состояние здоровья и повышать сопротивляемость организма к различным заболеваниям, особенно инфекционным и простудным, а также «профессиональную» устойчивость организма против травм опорно-двигательного аппарата.

Главный критерий оценки здоровья пловца – не должно быть никаких отклонений в функционировании систем организма в целом.

Вторая задача физической подготовки связана с формированием телосложения и должна осуществляться по двум направлениям. Одно направление – это использование разнообразных физических упражнений, обеспечивающих формирование тела. Второе направление основано на формировании специальных для пловца тотальных размеров, пропорций и конституции тела и, прежде всего, топографии силы мышечной системы.

Третья задача – наиболее важная, связанная с развитием и совершенствованием физических качеств. Этот раздел физической подготовки вносит основополагающий вклад, в рост спортивно-технического мастерства обеспечивая необходимый уровень функциональных возможностей и работоспособности юного пловца.

В этом плане интересно преподнесенная система спортивных упражнений в значительной степени предreshает успех тренировочного занятия, настраивает юных спортсменов на рабочий лад и, чаще всего, определяет конечную цель учебной работы.

В связи с возрастающими требованиями, предъявляемыми к физической подготовленности юных пловцов, предается большое значение вопросам совершенствования структуры тренировочного процесса, так как интересно преподнесенная система спортивных упражнений в значительной степени предreshает успех тренировки, настраивает юных спортсменов на рабочий лад и чаще всего определяет конечную цель учебной работы на тренировке.

Круговая тренировка является одним из эффективных способов для развития двигательных качеств. Метод круговой тренировки позволяет добиться высокой эффективности в освоении учебного материала, отличается высокой моторной плотностью занятий, развивает и совершенствует двигательные навыки детей, а простота упражнений доступна для занятий любого возраста.

Изучение литературных источников позволило выдвинуть предположение о том, что наиболее рациональным путем повышения эффективности, как отдельного занятия по физической подготовке юных пловцов, так и всего тренировочного процесса может служить применение метода круговой тренировки, разработанный английскими учеными Р. Морганом и Г. Адемсоном (1958).

Цель исследования – изучить особенности применения метода круговой тренировки в учебно-тренировочных занятиях юных пловцов 8-9 лет.

Круговая тренировка является одним из эффективных способов для развития физических качеств и двигательных способностей спортсменов. Метод круговой тренировки позволяет добиться высокой эффективности в освоении учебного материала, отличается высокой моторной плотностью занятий, развивает и совершенствует двигательные навыки детей, а простота упражнений доступна для занятий любого возраста.

Организационно-методическая форма занятий физическими упражнениями, известная под названием круговой тренировки, обладает многими достоинствами. Однако это форма дает эффект только, если применять ее правильно. Педагогическое наблюдение и беседы тренерами показали, что многие педагоги понимают под круговой тренировкой мелкогрупповой поточный метод, который, несомненно, повышает плотность занятий. Но круговую тренировку, с присущим ей особенностями, не следует смешивать с проведением любых упражнений поточным способом, так как это снижает ее значение.

Проведение учебно-тренировочных занятий с использованием метода круговой тренировки, нагрузки обеспечиваются различными комбинациями параметров объемов и интенсивности. Например, большой и субмаксимальной интенсивности с относительно небольшими объемами (что характерно для упражнений скоростного и скоростно-силового характера) или умеренной и большой интенсивности с относительно большими

объемами (что характерно для упражнений, направленных на развитие выносливости).

При выборе упражнений для комплексов круговой тренировки определенные требования предъявляются к степени изученности и координированной сложности упражнений. Эти требования вытекают из особенностей образования двигательных навыков – закрепленных до автоматизма движений.

Основные особенности в применении метода круговой тренировки в занятиях с юными спортсменами-пловцами 8-9 лет состояли в следующем:

Индивидуализация физической нагрузки.

1. Подбор относительно несложных упражнений, воздействующих на определенную группу мышц.
2. Выполнение упражнения в определенной последовательности по кругу (по станциям).
3. Определение индивидуальной физической нагрузки с помощью тестирования.
4. Повышение нагрузки путем увеличения дозированных упражнений.
5. Определение результативности тренировочных занятий сравнением результатов в начале и в конце цикла.

Круговая тренировка как комплексная организационно-методическая форма использования физических упражнений применяется в соответствии с рядом методических правил.

Первое правило: нужно воспитывать сознательное и активное отношение к круговой тренировке у занимающихся. Грамотно подобранный комплекс круга и его выполнения и тщательная подготовка мест занятий круговой тренировки еще не являются залогом эффективного ее применения. Формирование осознанного отношения детей к круговой тренировке, управление их активностью на занятиях – важная задача тренера. Поэтому следует сформировать социально-значимые мотивы спортивной деятельности. Таковыми мотивами могут стать стремление к совершенствованию, потребность в движении и т. д. Чтобы эти мотивы стали для детей убеждениями, их необходимо укреплять результатами самоконтроля, фактами из биографии известных спортсменов, статистическими данными. Такой подход к решению воспитательно-образовательных задач способствует формированию устойчивого интереса к занятиям.

Кроме того, при проведении круговой тренировки имеется широкая возможность воспитывать у детей инициативу, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам. Здесь могут быть использованы такие педагогические приемы, как взаимный контроль за правильностью выполнения упражнения, подсчет количества повторений или определение времени работы, самостоятельная подготовка станции круговой тренировки и уборка мест занятий после выполнения упражнения, взаимопомощь. Все это способствует воспитанию у детей сознательного и активного отношения к круговой тренировке и повышению эффективности проведения.

Второе правило заключается в следующем: обеспечение наглядности во многом определяет успешность круговой тренировки.

Основными задачами наглядности при проведении круговой тренировки являются:

- уменьшение времени объяснения содержания комплекса;
- обеспечение правильной техники выполнения упражнения;
- ознакомление занимающихся со способом определения величины нагрузки на каждой станции.

Для этой цели на каждой станции устанавливают таблички со схемой выполнения упражнения: исходное положение и базовые элементы техники, а также количество подходов, повторений в подходах, интервал и характер отдыха.

Третье правило: строгое соблюдение меры доступного при дозировании нагрузки. В качестве меры воздействия предлагают «прибавочную функциональную активность организма (относительно уровня покоя или другого исходного уровня), вносимую выполнением тренировочных упражнений, и степень преодолеваемых при этом трудностей». Характер воздействия определяет по специализированности, направленности тренировочного эффекта, координационной сложности нагрузки.

Доступность нагрузки – сложный вопрос при составлении комплекса круговой тренировки, так как в практике физического воспитания пока еще нет достаточно объективных способов измерения нагрузки. Доступной считается нагрузка, не приносящая вреда занимающемуся, однако она должна быть достаточной, чтобы вызвать прирост показателей общей и специальной работоспособности.

При работе с детьми групп начальной подготовки в круговой тренировке не рекомендуется превышать среднюю нагрузку, то есть она всегда должна быть меньше предельной работоспособности. Например, если максимальное количество повторений (МП) определяют за 60 сек, то работа на станции должна быть МП/2.

Четвертое правило: систематическое повышение тренировочной нагрузки.

Человек является живой динамической системой. Одно из важных свойств этой системы – адаптация. Адаптация - это универсальное свойство живого организма, позволяющее ему приспосабливаться к изменяющимся условиям существования. Она развивается в ответ на воздействия, превышающие физиологически «привычную» норму.

Круговая тренировка должна строиться с учетом особенностей протекания адаптационных процессов под влиянием тренировочных нагрузок. Одна из них заключается в том, что при неизменной тренировочной нагрузке в круговой тренировке адаптация проявляет тенденцию к угасанию по мере воздействия нагрузки.

Заключение. Основной задачей начального этапа подготовки является улучшение физической подготовленности юных пловцов 8-9 лет. В этих целях используют метод круговой тренировки, позволяющий юным спортсменам упражняться одновременно и самостоятельно, добиваясь высокой моторной плотности занятия.

Применение кругового метода при физической подготовке пловцов групп начальной подготовки характеризуются следующими особенностями:

строгое соблюдение дидактических принципов (постепенности, последовательности, индивидуализации и др.),

соответствие выполняемых нагрузок степени физической подготовленности занимающихся;

учет исходных особенностей функционального статуса и уровня здоровья занимающихся;

оптимизация условий проведения учебно-тренировочных занятий;

чередование различных средств физической подготовки в одном занятии (принцип контрастности);

строгий медицинский контроль за процессом физической подготовки.

Упражнения круговой тренировки при методически правильном применении являются достаточно сильным стимулом адаптации и под

действием круговой тренировки в организме занимающегося наступают значительные функциональные сдвиги.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Булгакова Н.Ж. Плавание Н.Ж. Булгакова. – М.: АСТ - Харвест - Астрель, 2005. – 160 с.
2. Педролетти Мишель Основы плавания. Обучение и путь к совершенству / Мишель Педролетти. – М.: Феникс, 2006. – 176 с.
3. Солонкин А.А. Технология применения круговой тренировки на учебных занятиях: автореф. дис. канд. пед. наук / А.А. Солонкин. – Смоленск: СГИФК, 2002. – 24 с.

МОДИФИКАЦИИ ТЕЛА КАК СОВРЕМЕННЫЙ СОЦИОКУЛЬТУРНЫЙ ФЕНОМЕН

Цаплина С.П.

**Смоленский государственный институт искусств,
Смоленск, Россия**

Аннотация. В статье рассматриваются актуальные проблемы российского общества, связанные с таким социокультурным феноменом как модификация тела. Акцентируется внимание на том, что сегодня модификации тела привлекают к себе повышенный интерес общества в качестве новых экстравагантных тенденций современной моды и могут служить маркером психологического неблагополучия, либо формой новой эстетики, связанной с поисками особенных способов самовыражения.

Ключевые слова: культура, молодёжь, самовыражение, модификация, модификация тела.

Сегодня свобода выражения личности для многих становится важной частью своей жизни. Стремление отразить своё внутреннее «я» находит выражение в модификации тела.

Всё больше людей пытается изменить своё тело, выделиться из толпы, подчеркнуть свою индивидуальность.

Сегодня у многих российских и зарубежных учёных, относящихся к различным научным дисциплинам, возникает интерес к такому феномену как модификация, его значению и роли в обществе.

Для одних модификация – это непрекращающаяся погоня за модой, для других – средство выделения из толпы, часть собственного имиджа.

В связи с этим возникает вполне логичный вопрос: «стоит ли считать модификацию новым видом искусства или же это очередная модная тенденция?»

Феномен модификаций тела занимает особое место в сфере социальных исследований: с одной стороны, оставаясь малоизученным и, соответственно, теоретически и методологически непроясненным, с другой стороны, он, несомненно, является актуальным и требующим пристального научного внимания.

В современной научной литературе явление модификации тела человека имеет несколько трактовок. Это связано с тем, что данное понятие рассматривается в широком спектре контекстов, например, биологическом, психологическом, этнографическом, культурном, философском и других.

Интерес к проблематике тела и телесности возник еще в начале XX века. Французский этнограф Марсель Мосс опубликовал ставшую классической работу «Техники тела», в которой довольно подробно рассмотрел тело и способы его использования, как инструмент передачи разнообразной, в том числе и социокультурной, информации о его владельце [4].

Исследователь Н.А. Польская определяет понятие модификации тела так: «это искусственное изменение тела, осуществляемое по эстетическим, социально-идентификационным, религиозным или психологическим мотивам» [5].

Зарубежные исследователи отмечают, что в контексте современных тенденций моды конструируется определенная система представлений о модификациях тела как о способах преодоления границ тела, влекущих за собой раскрытие новых измерений духовности. Модификации тела позиционируются как некие утонченные способы личностного роста для избранных.

С. Джефрис выступает с критикой подобных воззрений, подчеркивая, что по сути модификации тела представляют собой умышленные несауцидальные повреждения или изменения тканей тела, нередко практикуемые в маргинальных слоях общества. По мнению данного автора, практика самоповреждений в рамках современной индустрии моды приобретает новые определения: «модификации тела», «боди-арт» [3].

Немногочисленные исследования модификаций тела, сообщения о которых встречаются преимущественно в англоязычной литературе, посвящены главным образом культурологическим и социальным аспектам данной проблемы: анализируется мотивация подобного рода поведения.

Особое место модификации тела занимают в исследованиях по биоэтике: обсуждается проблема законодательного урегулирования разрешений на такие модификации тела, которые влекут за собой тяжкие необратимые телесные повреждения (например, ампутации без медицинских показаний).

В наиболее обобщённом виде модификации тела представляют собой различные формы и способы видоизменения тела через повреждения кожи (нанесение порезов, шрамирование, клеймение, прокалывание, татуировку, ампутации и другие хирургические вмешательства), осуществляемые добровольно, самостоятельно или с помощью специалистов ради достижения психологических, эстетических, духовных, идеологических целей [1].

С древности модификации тела (пирсинг, татуировки) использовали, чтобы подчеркнуть различия в социальном статусе, ранге или положении в обществе. Позднее модификации перестали быть прерогативой избранных и стали служить украшением тела.

Сложно сказать, кто был первым народом, в котором применялось растяжение ушей, шрамирование, пирсинг, или же что-то еще, и зачем они это делали. Люди со всего мира до сих пор практикуют самые различные модификации. От племён Масаи в Кении, до народа Уаорани в бассейне реки Амазонка, модификации тела человека до сих пор достаточно распространены.

Женщины Апатани на северо-востоке Индии считались одними из самых красивых среди племён. Настолько красивыми, что им приходилось делать себя непривлекательными для того, чтобы избежать захватчиков из других племён. Для этого женщины Апатани вставляли большие деревянные пробки в свои носы.

В Бали зубы подрезались из-за того, что зубы ассоциировались со злом, ревностью и другими негативными эмоциями. Зубы также заострялись в ходе обряда посвящения во взрослую жизнь. Заострение зубов также использовалось во Вьетнамских и Суданских племенах. В культуре Майя зубы не только заострялись, но на них ещё и наносились различные

фигуры в качестве знака отличия высших слоёв общества.

Несмотря на то, что шрамирование применяется во многих народах по всему миру, в племенах Папуа Новая Гвинея, шрамирование является важной частью обряда посвящения в мужчины.

Женщины Падаунг из севера Таиланда известны за их утончённые и невероятные медные кольца, которые они носят на своей шее. Некоторые за это их называют «длинношеими» или «женщинами-жирафами». Женщины могут носить до 25 колец, а многие из них никогда не снимают свои кольца.

Но современные бодимодеры (так называются те, кто модифицирует свое тело; от англ. «body mod») пошли еще дальше, ведь украшениями их модификации назвать уже нельзя. Сейчас различные модификации стали, скорее, способом выразить свою индивидуальность, непохожесть на других.

На сегодняшний день существует множество видов модификаций тела и все они имеют свои особенности.

Пирсинг (англ. piercing-«прокол») - одна из форм модификаций тела, создание прокола, в котором носят украшения. Некоторые делают проколы из религиозных или духовных соображений, другие руководствуются потребностью в самовыражении, эстетической ценностью, желанием подтвердить свою принадлежность к культуре или выразить протест против неё.

Татуировка (тату, татуаж) - процесс нанесения перманентного (стойкого) рисунка на тело, методом местного травмирования кожного покрова с внесением в подкожную клетчатку красящего пигмента. Относится к декоративным модификациям тела. Как правило, татуировка и её вид определяются самим заказчиком, либо условиями быта и социума. Татуировка имеет характерные отличительные черты, подразделяясь на виды, стили и способы изготовления.

Импланты - (нем. Implantat) - класс изделий, используемых для вживления в организм либо в роли протезов (заменителей отсутствующих

органов человека), либо в качестве идентификатора (например, чип с информацией о домашнем животном, вживляемый под кожу).

Наращивание клыков. Наращивание зуба светоотверждаемым материалом. При этом способе, родной зуб стачивается до определенного уровня, и на него сверху в виде клыка налаживают этот самый материал различной длины.

Сплит языка (tongue splitting) - разрезание языка, один из видов модификации человеческого тела. Язык разрезается скальпелем от кончика до середины. После того, как разрез заживает, у человека остается раздвоенный, как у змеи, язык. Операция по разрезанию языка сложна и делается, как правило, под анестезией. Сплит может делать только

профессионал: в языке проходят две крупные артерии, повреждение одной из них ведет к обильному кровотечению, возможен летальный исход.

Тоннель или плаги - украшение большого размера, которое обычно ставится в отверстие мочки уха (реже в губу, нос и т.д.). Отличаются от традиционных серёг большим диаметром сквозного отверстия. Закрытые тоннели называются плагами (англ. plug - «затычка»). Постепенно растягивают мочки при помощи расширителей.

Эльфийские уши. Очередную тенденцию пластической моды становится операция по созданию «эльфийских ушей». Процедура довольно простая - из верхней части уха вырезается небольшой кусочек хряща, после чего надрез сшивается и кончик уха становится острым. Как отмечают пластические хирурги, принимавшие подобных пациентов, большинство из них пытаются, таким образом, самовыразиться и поделиться с окружающими частичкой своего внутреннего мира.

Люди меняют свою внешность по разным причинам:

- творческое самовыражение как неотъемлемая часть творческой личности;
- провокация и протест, адресованный семье или обществу;
- привлечение внимания как результат неудовлетворенной потребности в любви;
- аутоагрессия как форма девиантного поведения;
- принятие себя, психические расстройства;

- сознательное повышение болевого порога, тренировка силы воли, проверка себя на прочность;
- поиск острых ощущений, чего-то нового;
- потребность в сопричастности к субкультуре бодимодификаций;
- погоня за модой и стандартами красоты.

В последние годы модификации тела привлекают к себе повышенный интерес общества в качестве новых экстравагантных тенденций современной моды. С одной стороны, модификации тела могут служить маркером психологического неблагополучия; с другой - формой новой эстетики, связанной с поисками особенных способов самовыражения [2].

Таким образом, модификации тела человека как социокультурный феномен сегодня приобрели особый статус новой эстетики с весьма глубокими культурными и этническими корнями. Именно в модификациях тела мы видим две потребности человека: потребности индивидуализации и социального отчуждения, потребности принятия и слияния с внутригрупповыми ценностями.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Бударина К.А. Тело: опыт историко-культурной экспозиции // Основы экономики, управления и права. 2014. № 1 (13). С. 84–88.
2. Гринько И.А. Искусственные изменения тела в системе социокультурных символов традиционных обществ: автореф. дис. ... канд. истор. наук. -М., 2006.
3. Евстифеева Е. А., Тягунов А. А. Трансформация телесного в технологиях принуждения // Вестник Тверского государственного университета. Серия: Философия. Вып. 3 (21). Тверь: РИУ ТГУ, 2012.
4. Мосс М. Техники тела//Общества Обмен Личность.- М., 1996.
5. Польская Н. А. Взаимосвязь склонности к модификациям тела с копинг-стратегиями //Вопр. психологии. — 2007 — № 6.— С. 43
6. Пронькина А.В. Социокультурные практики трансформации тела как вердикт современности // Культура и цивилизация. 2016. Вып. 4. С. 66–73.

СОДЕРЖАНИЕ И НАПРАВЛЕННОСТЬ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФУТБОЛИСТОВ, НА БАЗЕ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Чернецов М.М., Снытко С.В., Федотов М.А.

Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, Смоленск, Россия

Актуальность. Организация и функционирование студенческих команд по футболу, организованных на базе высших учебных заведений, создает благоприятные предпосылки для подготовки квалифицированного резерва и повышения индивидуального мастерства студентов, в связи с чем наиболее остро встают вопросы о рациональном применении наиболее эффективных средств и методов тренировки.

Цель исследования – теоретически разработать и экспериментально обосновать содержание и направленность учебно-тренировочного процесса студентов, занимающихся футболом.

Научная гипотеза – Предполагалось, что экспериментальное обоснование и реализация педагогической модели подготовки студентов, занимающихся футболом, на основе включения трех мезоциклов скоростно-силовой направленности будет способствовать оптимизации уровня физической и технической подготовленности.

Практическая значимость – полученные в исследовании данные, позволяют обосновать стратегию целенаправленного комплексного контроля и оценки уровня физической подготовленности студентов, занимающихся футболом в зависимости от особенностей структуры средств и методов подготовки на этапах макроцикла.

Научная новизна – изучено влияние различных средств скоростно-силовой подготовки на показатели специальной физической и технической подготовленности студентов, занимающихся футболом, а также определена эффективная последовательность включения мезоциклов скоростно-силовой направленности в тренировку, обеспечивающая повышение скоростно-силового потенциала спортсменов.

Задачи исследования:

1. Выявить структуру и лимитирующие звенья физической подготовленности студентов, занимающихся футболом.
2. Теоретически разработать экспериментальную модель скоростно-силовой подготовки студентов, занимающихся футболом в рамках трех мезоциклов.
3. Оценить влияние экспериментальной модели подготовки на показатели физической и технической подготовленности студентов, занимающихся футболом.

Результаты исследования.

Анализ индивидуальных показателей физической подготовленности у игроков профессиональной команды выявил ведущее звено в ее структуре, которым является специальная (скоростная) выносливость, оцениваемая у большинства игроков (80%) в 6-7 баллов, а слабым (лимитирующим) звеном у основной группы игроков (более 90%) являются отдельные составляющие скоростно-силовых способностей. Интегральный показатель подготовленности игроков-профессионалов равняется 328 баллам и составляет 54% от максимально возможного уровня подготовленности.

Анализ индивидуальных показателей физической подготовленности у игроков студенческой команды «Камея» показал более низкие результаты в тестовых упражнениях, но выявлена аналогичная структура подготовленности, где ведущим звеном также является специальная (скоростная) выносливость, а слабым (лимитирующим) звеном отдельные составляющие скоростно-силовых способностей (табл.3).

Интегральный показатель подготовленности игроков-студентов равняется 246 баллов и составляет 41% от максимально возможного уровня подготовленности.

Следует отметить, что среди футболистов студенческой команды нет игроков, уровень физической подготовленности которых может быть оценен, как «выше среднего», «высокий» и «очень высокий». Основная масса игроков имеют уровень развития двигательных способностей «ниже среднего» (18-16 баллов) и трое относятся к уровню «низкий» (15-13 баллов).

Результаты тестирования двигательных способностей игроков различной квалификации убедительно доказывают, что скоростно-силовые способности рассматриваются как слабое звено в структуре

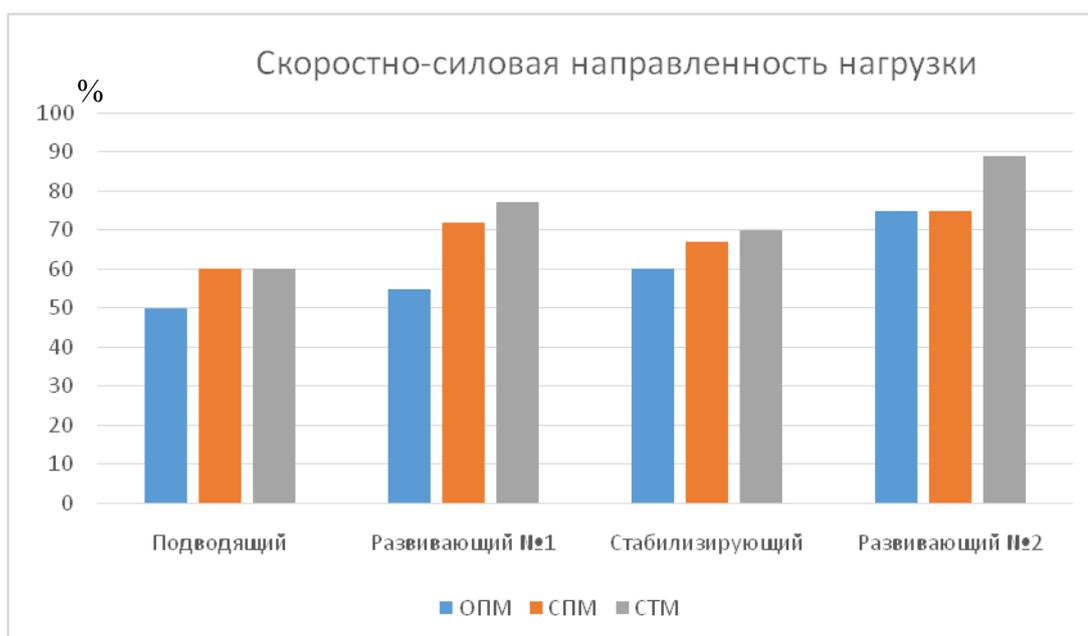
подготовленности, в то время как скоростная выносливость является ведущим звеном физической подготовленности.

Предпосылкой для разработки экспериментальной программы физической и технической подготовки послужили результаты научных исследований, показавшие, что целенаправленные скоростно-силовые нагрузки обуславливают повышение не только функциональных возможностей организма спортсменов, но и положительно влияют на уровень технического мастерства.

В ходе констатирующего эксперимента с использованием системно-структурного анализа тренировки футболистов, нами разработана педагогическая модель физической и технической подготовки, включающая три 28-дневных мезоцикла:

- общеподготовительный мезоцикл (ОПМ);
- специально-подготовительный (СПМ);
- специально-технический (СТМ).

В результате применения экспериментальной модели распределения нагрузок показатели скоростно-силовой подготовленности в различных мезоциклах изменялись неравномерно (рис.1).



Незначительные увеличения показателей после общеподготовительного мезоцикла и некоторое снижение на фоне применяемой нагрузки с отягощениями в специально-подготовительном

мезоцикле, после третьего специального мезоцикла дали достоверный прирост результатов физической и технической подготовленности в экспериментальной группе.

Реализация экспериментальной модели подготовки студентов, занимающихся футболом общей продолжительностью 84 дня, включающей в себя три мезоцикла скоростно-силовой направленности достоверно приводит к улучшению показателей физической и технической подготовленности (рис.2).

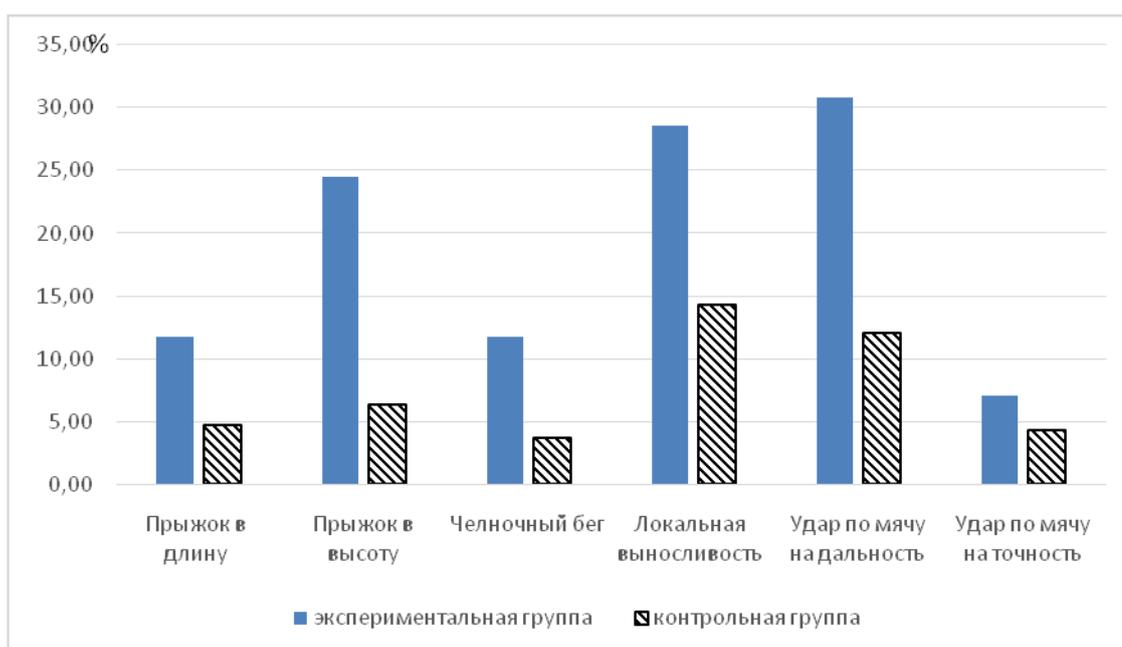


Рисунок 2 - Сравнительные показатели прироста результатов тестовых упражнений по окончании эксперимента

Предложенная педагогическая модель наряду с развитием скоростно-силовых качеств и локальной выносливости мышц ног создаёт благоприятные предпосылки для совершенствования технических приёмов, связанных с дальностью и точностью полёта мяча.

Проведённые исследования показали, что применение, средств скоростно-силовой подготовки в трёх месячных мезоциклах обеспечивает глубокие функциональные изменения в организме и более существенные сдвиги в уровне специальной физической подготовленности спортсменов. При общепринятом распределении средств скоростно-силовой подготовки тренирующие воздействия "распыляются" во времени и вызывают кратковременные функциональные реакции.

РАЗВИТИЕ РЕЧЕВОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТА

Шукаева Е.М.

Смоленская государственная академия физической культуры,
спорта и туризма, Смоленск, Россия

Слово - это главный инструмент педагога, инструмент, с помощью которого он учит и воспитывает. Можно с полным основанием утверждать, что эффективность воспитательных усилий педагога напрямую зависит от того, как он владеет речью.

Во все времена грамотность была необходима и высоко ценилась. Грамотных людей уважали. А что такое грамотность в самом широком смысле этого слова? Истинной грамотностью следует считать не только умение читать и писать без ошибок, но и умение правильно выражать мысли в устной и письменной форме. Человек должен быть культурным во всех отношениях, должен стремиться овладеть богатствами национального языка, культурой родной речи.

Это особенно важно для будущих учителей и тренеров. Профессиональный уровень педагога складывается из многих компонентов, основными из которых являются системные знания и коммуникативные умения. Будущему педагогу и тренеру необходима культура речи как одно из главных условий эффективного воздействия на сознание и чувства ребенка.

Ведущая роль в овладении культурой речи принадлежит преподавателям русского языка. Основные вопросы теории речевой культуры рассматриваются в дисциплине «Русский язык и культура речи» и спецкурсе "Культура речи и культура поведения спортивного педагога".

Но требования, предъявляемые к урокам филологических дисциплин, должны поддерживаться всеми преподавателями. Необходимо точно понимать, что подразумевается под "речевой культурой".

Культурной речью можно считать такую речь, которая характеризуется семантической точностью, богатством и многогранностью словаря, грамматической правильностью, логической стройностью, выразительностью. Культурная речь - это нормативная речь. Она должна соответствовать современным нормам (орфоэпическим, лексическим, морфологическим и синтаксическим).

Будущий педагог должен свободно владеть словом, чтобы решать учебные задачи и создавать атмосферу интереса, увлеченности, творчества и психологического контакта. В.М. Сухомлинский утверждал: "Слово - это самый тонкий и острый инструмент, которым мы, учителя, должны умело прикасаться к сердцам наших питомцев"

На каждом занятии необходимо добиваться от студентов "хорошей" речи. Основными критериями "хорошей" речи являются: правильность, точность, ясность, логичность, чистота, простота, богатство, уместность, действенность.

Студентов надо учить:

- говорить и писать на определенную тему;
- выбирать наиболее значимые факты, раскрывающие тему и основную идею высказывания;
- излагать материал логически последовательно, устанавливать причинно-следственные связи между фактами и явлениями, делать необходимые выводы;
- правильно и точно использовать языковые средства для оформления высказывания;
- строить высказывание в определенном функциональном стиле, в зависимости от цели и ситуации общения.

Для речевой культуры студентов также важно умение слушать и понимать речь педагога и своих товарищей, обращать внимание на высказывания других, правильно ставить вопросы, принимать участие в обсуждении проблемы.

Речь учащихся должна быть выразительной и эмоциональной, что достигается разнообразием лексики, богатой грамматической структурой, разнообразием интонационных оттенков.

Любое высказывание студентов должно оцениваться с учетом содержания, логического построения и речевого оформления.

Особое внимание следует уделять формированию у студентов умений анализировать, сопоставлять, сравнивать изученный материал, приводить необходимые доказательства в ответе, делать выводы и обобщения.

На каждом занятии необходимо проводить специальную работу, направленную на полноценное восприятие учебного текста и слов педагога.

Одна из серьезных проблем, с которой сталкиваются в практике преподавания вузовской дисциплины «Русский язык и культура речи», — это

отсутствие работы со словарями, нежелание студентов в трудных случаях обращаться к ним.

Многие преподаватели не очень любят проводить устный опрос учащихся, часто довольствуются коротким ответом с места, увлекаются письменными заданиями, тестами.

Но где же будущие педагоги приобретут навыки грамотной, логичной речи? Как научиться преодолевать застенчивость? Как избавиться от страха перед аудиторией?

Правильная, уверенная и интересная речь - необходимое качество культурного человека. Элементарная способность связно излагать прочитанное или описывать увиденное заложена природой в каждом из нас. И эти способности можно и нужно развивать в каждом.

Можно использовать различные средства совершенствования и развития речевой культуры учащихся. Но они будут эффективны, если их система будет накладываться на ряд условий, составляющих основу для речевого развития студентов. Такой основой является атмосфера постоянного внимания к языку и речи, интереса к ней, здоровая речевая среда, которую каждый педагог должен стараться создавать на своих занятиях. Развитие речевой культуры требует длительной, кропотливой работы с обеих сторон (студентов и преподавателей). Регулярная работа по развитию речевой культуры обязательно принесет свои плоды.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Головина Б. А. Основы культуры речи. - М., 1990.
2. Капинос В. И., Сергеева Н. Н., Соловейчик М. С. Развитие речи: теория и практика обучения. - М., 1991.
3. Культура устной и письменной речи делового человека: Справочник. Практикум. / Н.С. Водина, А.Ю. Иванова, В.С. Ключев и др.; – М.: Флинта: Наука, 2002.
4. Культура русской речи и эффективность общения. М., 1996

СОДЕРЖАНИЕ

Грец Г.Н., Ефременков К.Н.

Экономико-социальный эффект наследия современных Олимпийских игр 3

Бабарыкин Ю.А., Новикова Н.А.

Включение детей с ограниченными возможностями здоровья в праздничную деятельность..... 6

Балабохина Т.В., Бадуашвили Н.Б.

Динамика показателей физической подготовленности юных борцов 8-10 лет..... 10

Воронов Ю.С., Воронова В.В.

Итоги выступления сборной команды СГАФКСТ по спортивному ориентированию на VII Всероссийской летней Универсиаде 2020 года в Свердловской области..... 15

Воскресенский М.В.

Методика совершенствования технико-тактических действий к соревновательной деятельности в шорт-треке..... 21

Георгиу Е.В.

Команда как одна из форм реализации творческих замыслов в современной хореографии..... 28

Данченкова Н.А.

Квест-технология как современная форма организации комплексной подготовки в спортивно-оздоровительном туризме..... 34

Дашдамирова И.В., Шукаева Е.М.

Инклюзивное обучение иностранному языку студентов неязыковых вузов с ограниченными возможностями здоровья..... 39

Дашдамирова И.В.	
Социокультурный аспект изучения иностранного языка в неязыковом вузе.....	42
Ефременков Е.К. , Ефременков К.Н.	
Анализ концепции Олимпизма как фактора движения за мир.....	46
Ефременкова И. А. , Ефременков К.Н.	
Финансово - экономические аспекты развития физической культуры и спорта в регионе.....	49
Ефременкова И.А. , Ефременков К.Н.	
Методика преподавания экономических дисциплин в вузах неэкономического профиля.....	54
Заблоцкая Ю.В., Мухина Э.В.	
Социальное проектирование в процессе развития волонтерской деятельности в среде студенческой молодежи вуза физической культуры	62
Изместьева С.А., Мухина Э.В.	
Становление и развитие студенческого спортивного движения.....	65
Косман М.Д.	
Подготовка дзюдоистов-юношей к основным соревнованиям сезона на основе мезоциклов с избирательной направленностью нагрузок.....	71
Лазарев В.Ф., Изместьева С.А.	
Фигурное катание в программе зимних Олимпийских игр.....	75
Новиков А.В., Шевцов В.С., Сыравнев И.А., Васейкин В.Е.	
Педагогическая технология развития координационных способностей у бойцов рукопашного боя.....	80
Мелихов В.В.	
Здоровый образ жизни и безопасность жизнедеятельности.....	91

Перепекин В.А., Костюков А.А.	
Принцип индивидуализации в спортивной тренировке.....	97
Перепекин В.А., Биткин В.М.	
Студенческий футбол на международной арене.....	98
Перепекин В.А.	
Аномалии и катаклизмы Смоленщины.....	101
Пестов М.Ю., Шевцов В.С., Олендер Л.Г.	
Исследование активных методов обучения на кафедре физической подготовки в военном вузе.....	103
Рафиенкова Е.Н.	
Духовная культура – залог сохранения традиций нашего государства.....	109
Самойлов А.Б., Лапыкин А.В.	
Средства скоростно-силовой подготовки в тренировочном процессе лыжников-гонщиков 13-14 лет.....	112
Самойлов А.Б., Лапыкин А.	
Тренажерные устройства в бесснежном периоде тренировки лыжников-гонщиков 13-14 лет.....	116
Свид О.Д.	
Хореография как неотъемлемая часть профессиональной подготовки спортсменов в фигурном катании.....	121
Свид О.Л.	
Пластическая подготовка спортсменов в синхронном плавании.....	126
Становов В.В., Становов М.В.	
Анализ психолого-педагогических и социально-педагогических предпосылок исследования социальной адаптации учащейся молодежи средствами физической культуры.....	129

Сусоева А. В., Куделин А.Б.	
Развитие базовых двигательных способностей пловцов на основе метода сопряженного воздействия.....	131
Фомченкова Г.А.	
Корпоративная культура как социальный феномен.....	134
Харчев Н.О., Самойлов А.Б., Муханова А.В.	
Метод круговой тренировки в системе физической подготовки юных пловцов 8-9 лет.....	140
Цаплина С.П.	
Модификации тела как современный социокультурный феномен.....	146
Чернецов М.М., Снытко С.В., Федотов М.А.	
Содержание и направленность учебно-тренировочного процесса квалифицированных футболистов, на базе высших учебных заведений.....	152
Шукаева Е.М.	
Развитие речевой культуры студента.....	156

Формат 60x84/16. Тираж 1000 экз. Печ. листов 16,0

Отпечатано в ООО «Принт-Экспрес»,
г. Смоленск, пр-т Гагарина, 21. Тел.: (418) 32-80-70

ISBN 978-5-94578-197-9

