



ГЦОЛИФК

Российский государственный университет
физической культуры, спорта,
молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)

СПОРТИВНО- ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

3/2020

Выходит 4 раза в год

Свидетельство о регистрации средства массовой информации от 28 февр. 2018 г. Серия ПИ № ФС77-72384

Редакционная коллегия:

Главный редактор – Михайлова Т.В.
Заместитель главного редактора – Леонтьева М.С.
Исполнительный редактор – Цакаев С.Ш.
Ответственный секретарь – Горбачева А.Ю.

Редакционный совет:

Неверкович С.Д. – академик РАО, доктор педагогических наук, профессор, *Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, Россия*
Фомиченко Т.Г. – доктор педагогических наук, профессор, *Федеральный научный центр физической культуры и спорта (ВНИИФК), Россия*
Закирьянов К.К. – доктор педагогических наук, профессор, *Казахская академия спорта и туризма, Казахстан*
Мельнов С.Б. – доктор биологических наук, профессор, *Институт фармакологии и биохимии НАН, Белоруссия*
Milssius Kazuz – доктор биологических наук, профессор, *Литовский университет образовательных наук, Литва*
Sadowski Jerzy – доктор педагогических наук, профессор, *Университет физического воспитания имени Юзефа Пилсудского, Польша*
Bingshu Zhong – доктор педагогических наук, профессор, *Столичный университет физической культуры и спорта, Китай*

СОДЕРЖАНИЕ

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ

- Привалова И.А., Зеличенко В.Б.**
Начальная подготовка юных легкоатлетов – важнейший фактор будущих спортивных достижений 5
- Чигарев Н.Н.**
Анализ эффективности соревновательной деятельности мужской сборной команды России по гандболу на чемпионате Мира 2017 года 14
- Комков В.Ю., Блинов В.А.**
Основные принципы конструирования игровых упражнений при совершенствовании групповых тактических действий юных футболистов 13–14 лет в атаке 21

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

- Губа Д.В., Воронов Ю.С.**
Деловые игры как инструмент формирования профессиональных компетенций у студентов вузов, специализирующихся в спортивно-оздоровительном туризме 28
- Кузовлева И.Ю.**
Перспективы использования дистанционного обучения в высшем образовании на современном этапе 33
- Левченкова Т.В., Илюхина К.А.**
Роль дисциплин (модулей) по выбору при обучении бакалавров по направлению подготовки 49.03.01 – «Физическая культура» 38
- Сиднева Л.В.**
Методика проведения комплексных занятий с преимущественным использованием боди памп с женщинами 25–30 лет 43
- Цакаев С.Ш.**
Анализ уровня групповой сплоченности обучающихся вуза физической культуры и спорта в условиях дистанционного обучения 52

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Горохова Н.П.

К вопросу об эффективности повышения уровня физической подготовленности инвалидов-подростков средствами фехтования на колясках. 56

Кичигина О.Ю., Ласинская К.Е.

Воспитание двигательного-координационных способностей у дошкольников с общим недоразвитием речи с помощью подвижных игр. 63

Wang Zipu – доктор, профессор,

Столичный университет физической культуры и спорта, Китай

Зотова Ф.Р. – доктор педагогических наук, профессор,

Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, Россия

Воротилин М.С. – доктор технических наук, профессор,

Тульский государственный университет, Россия

Губа В.П. – доктор педагогических наук, профессор,

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, Россия

Ашкинази С.М. – доктор педагогических наук, профессор,

Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Россия

Левушкин С.П. – доктор биологических наук, профессор,

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, Россия

Сейранов С.Г. – академик РАО, доктор педагогических наук, профессор,

Московская государственная академия физической культуры, Россия

Попов О.И. – доктор педагогических наук, профессор,

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, Россия

Столяров В.И. – доктор философских наук, профессор,

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, Россия

Смоленский А.В. – доктор медицинских наук, профессор,

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, Россия

Адрес редакции:

105122, г. Москва, Сиреневый бул., д. 4

Тел.: 8 (495) 961-31-11 доб. 12-26

Моб.: 8 (985) 920-10-29

E-mail: spo@rgufk.ru

© ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

Издатель: ООО Издательство «Спорт»

117312, Москва, ул. Ферсмана, д. 5А

Тел./факс: (495) 662-64-30; 662-64-31

www.olimppress.ru

E-mail: olimppress@mail.ru

Подписано в печать 14.09.2020 г.

Формат 70x100/16. Печ. л. 4,0

Печать офсетная. Бумага офсетная

Тираж 1000 экз. Изд. № 340

Заказ №

Отпечатано в типографии ООО «Буки Веди»

117246, г. Москва, Научный проезд, д. 19,

этаж 2, ком. 6Д, оф. 202

Тел.: (495) 926-63-96,

www.bukivedi.com, info@bukivedi.com



Russian State University of Physical
Education, Sport, Youth and Tourism
(SCOLIPE)

SPORT AND PEDAGOGICAL EDUCATION

3/2020

CONTENTS

PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

Editorial Board

Editor-in-chief – *Tamara V. Mikhaylova*
Deputy Editor – *Maria S. Leontieva*
Executive Editor – *Saydamin Sh. Tsakayev*
Executive Secretary – *Alisa Yu. Gorbacheva*

Editorial Council

Sergey D. Neverkovich,
*Russian State University of Physical
Education, Sport, Youth and Tourism, Russia*
Tatiana G. Fomichenko,
*Federal Scientific Center for Physical Culture
and Sports (VNIIFK), Russia*
Kairat K. Zakiryaynov,
*Kazakh Academy of Sport and Tourism,
Kazakhstan*
Sergey B. Melnov,
*Institute of Biochemistry of Biologically Active
Compounds of the NAS, Belarus*
Milssius Kazuz,
*Lithuanian University of Educational
Sciences, Lietuva*
Sadowski Jerzy,
*Akademia Wychowania Fizycznego im.
Józefa Piłsudskiego, Poland*
Bingshu Zhong,
*Capital University of Physical Education and
Sport, China*
Wang Zipu,
*Capital University of Physical Education and
Sport, China*
Firuza R. Zotova,
*State Academy of Physical Culture, Sport and
Tourism, Russia*
Mikhail S. Vorotilin,
Tula State University, Russia

Privalova I.A., Zelichenok V.B.

*The initial training of young athletes is the most important factor
of future sporting achievements 5*

Chigarev N.N.

*Analysis of the effectiveness of the competitive activity
of the Russian men's national handball team at the 2017 world cup 14*

Komkov V.Yu., Blinov V.A.

*Basic principles of constructing game exercises improving group
tactical actions of young football players aged 13–14 in attack. 21*

PROFESSIONAL EDUCATION

Guba D.V., Voronov Y.S.

*Business games as a tool for forming professional competencies
of university students specializing in sports and recreation tourism 28*

Kuzovleva I.Yu.

Prospects of distance learning in higher education at the present stage . . . 33

Levchenkova T.V., Ilyukhina K.A.

*The role of elective disciplines (modules) in training bachelors in the
direction of training 49.03.01 – “Physical education”. 38*

Sidneva L.V.

*The organization and methods of conducting complex classes
with the predominant use of body pumps with women aged 25–30 43*

Tsakaev S. Sh.

*Analysis of the level of group cohesion of the university students
of physical culture and sport in conditions of distance learning 52*

THERAPEUTIC AND ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE

Vladimir P. Guba,
*Russian State University of Physical
Education, Sport, Youth and Tourism, Russia*
Sergey M. Ashkinazi,
*National State University of Physical
Education, Sport and Health named after
P.F. Lesgaft, Russia*
Sergey P. Levushkin,
*Russian State University of Physical
Education, Sport, Youth and Tourism, Russia*
Sergey G. Seyranov,
*Moscow State Academy of Physical
Education, Russia*
Popov O.I.,
*Russian State University of Physical
Education, Sport, Youth and Tourism, Russia*
Stolyarov V.I.,
*Russian State University of Physical
Education, Sport, Youth and Tourism, Russia*
Smolensky A.V.,
*Russian State University of Physical
Education, Sport, Youth and Tourism, Russia*

Gorokhova N.P.

*On the subject of the effectiveness of improving the level of physical
fitness of disabled teenagers by means of wheelchair fencing. 56*

Kichigina O.Y., Lasinskaya K.Y.

*Training of motor-coordinating abilities in preschoolers with general
underdevelopment of speech with the aid of mobile games. 63*

© FGBOOU WAUGH «Russian State University
of Physical Education, Sport, Youth and
Tourism (SCOLIPE)», Moscow, Russia

Editorial Office:

4, Serenevii boulevard,
Moscow, Russian, 105122

Phone: +7 (985) 920-10-29

E-mail: spo@rgufk.ru

**И. А. Привалова,
В. Б. Зеличенко,**

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма
(ГЦОЛИФК), Москва, Россия

I. A. Privalova, V. B. Zelichenok,

Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism
(SCOLIPE), Moscow, Russia

НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ – ВАЖНЕЙШИЙ ФАКТОР БУДУЩИХ СПОРТИВНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ

THE INITIAL TRAINING OF YOUNG ATHLETES IS THE MOST IMPORTANT FACTOR OF FUTURE SPORTING ACHIEVEMENTS

Аннотация

Представлены современные рекомендации по начальной подготовке будущих легкоатлетов, этапам отбора, принципам построения тренировки в различных возрастных группах. Приводятся комплексы тренировочных упражнений различной направленности, а также даются образцы тренировочных занятий для начинающих легкоатлетов в течение всего годовичного цикла. Анализируется «Типовая программа спортивной подготовки для спортивных школ на этапе начальной подготовки». Даются рекомендации по организации системы соревнований для детей и подростков. Анализируются различные варианты многолетней тренировочной и соревновательной деятельности сильнейших легкоатлетов мира и России, представляющих различные дисциплины. Определяются принципы тренировки, позволяющие успешно сочетать выступления в юношеском, юниорском и взрослом спорте. Даются рекомендации – как

Abstract

The article presents modern recommendations on the initial training of future athletes, selection stages, and principles of training in various age groups. The article presents training exercises of various types, as well as samples of training sessions for novice athletes throughout the year. The article analyzes “The Standard Program of Sports Training for Sports Schools at the Stage of Initial Training”. Recommendations are given for organizing a competition system for children and teenagers. The article analyzes variations of long-term training and competitive activities of the world’s and Russia’s strongest athletes representing various disciplines. The principles of training that allow successfully combining performances in youth, junior and adult sports are defined. Recommendations are given on how to avoid forcing the training of young athletes.

Keywords: *Federal standard of sports training, Standard (model) program*

избежать форсирования подготовки юных легкоатлетов.

Ключевые слова: *Федеральный стандарт спортивной подготовки, Типовая (модельная) программа спортивной подготовки (этап начальной подготовки), разносторонняя подготовка, система тренировочных комплексов и командных соревнований для начинающих легкоатлетов.*

of sports training (initial training stage), versatile training, system of training complexes and team competitions for novice athletes.

Необходимость правильно составленной программы и последовательности обучения базовым знаниям и навыкам в различных сферах деятельности не вызывает сомнений. Приведем несколько очевидных примеров:

– ребенок не начнет читать сразу, сначала он выучит буквы, затем будет читать по слогам;

– будущий музыкант выучит ноты, будет играть гаммы и только потом начнет исполнять произведения;

– никто не начнет изучать алгебру, не выучив четырех арифметических действий;

– начинающий шахматист узнает названия фигур, затем – как они ходят, и только потом будет учиться игре.

Список подобных примеров можно продолжить.

К сожалению, в ряде видов спорта, в частности в легкой атлетике, так происходит далеко не всегда. Одним из главных факторов, лимитирующих качественную подготовку легкоатлетического резерва, является низкий уровень работы тренеров, ведущих подготовку начинающих спортсменов. Зачастую этап начальной подготовки попросту игнорируется, и будущие легкоатлеты начинают заниматься сразу же на тренировочном этапе, причем очень часто тренер преждевременно ориентирует детей на конкретную легкоатлетическую дисциплину. Конечно, в этой ситуации нет ничего страшного, если ребенок вначале занимался другими, более «ранними» видами спорта, а затем пришел

в легкую атлетику, имея базовую подготовку и тренировочный стаж в течение нескольких лет. Например, один из авторов статьи начала заниматься легкой атлетикой в 10 лет. Но до этого были занятия фигурным катанием – с 4 до 8 лет, плаванием – с 8 до 10 лет, конькобежным спортом – с 8 до 11 лет; сначала совмещала с плаванием, потом с легкой атлетикой. Но и в легкой атлетике вначале были разносторонняя (многоборная) подготовка, выступления в пионерском четырехборье, и только примерно с 14 лет началась более специализированная тренировка. К этому моменту общий тренировочный стаж превышал 10 лет!

Рационально составленная тренировочная и соревновательная программа позволила выступать и одерживать победы в течение длительного времени на всех спринтерских дистанциях, начиная с 60 м (автор до сих пор является рекордсменкой мира) до 400 м (чемпионка мира в помещении, победительница Кубка мира). Поэтому переход на новую дистанцию – 400 м с барьерами – прошел практически незаметно, быстро и очень эффективно: уже седьмой старт на этой дистанции принес золотую олимпийскую медаль! И если бы не тяжелая травма, полученная через несколько месяцев после Олимпийских игр, звездная карьера должна была продолжаться как минимум еще один олимпийский цикл. Этот пример разносторонней подготовки очень показателен, но не уникален. Например, аналогичный путь прошел лучший

барьерист мира последнего десятилетия Сергей Шубенков. Многие элитные американские спортсмены, особенно в спринтерском и барьерном беге и в прыжках, очень серьезно, практически профессионально вначале занимались бейсболом, американским футболом или баскетболом.

Анализ спортивного пути более чем 1000 элитных легкоатлетов – победителей и призеров Олимпийских игр и чемпионатов мира 2000–2019 гг. – свидетельствует, что все они получили очень хорошую разностороннюю подготовку в детском и юношеском возрасте. Эти спортсмены или вначале занимались различными видами спорта (в основном игровыми, плаванием, конькобежным спортом и фигурным катанием и др.), или получили очень хорошую практику в различных видах легкой атлетики, избегая ранней специализации.

Противоположный пример – опыт работы второго автора статьи старшим тренером юниорской сборной команды СССР в 80-е годы прошлого века. За это время подготовку в юниорской сборной прошло около 1000 спортсменов в возрасте 16–19 лет, свыше 30 в дальнейшем стали победителями и призерами Олимпийских игр и чемпионатов мира, причем не все они занимали первые места на юниорских соревнованиях. В то же время большая группа победителей и призеров юниорских чемпионатов мира и Европы не добились успеха во взрослом спорте. По мнению специалистов, одна из основных причин потерь талантливых легкоатлетов – отсутствие полноценной начальной подготовки, преждевременный выбор специализации, форсированная узконаправленная тренировка «на результат». Если юный легкоатлет обладает спортивным талантом, к тому же обладает более высоким биологическим возрастом по сравнению со сверстниками – такая подготовка приводит к быстрому росту результатов, но вскоре эти результаты перестают расти, а часто наблюдается отрицательная динамика. И данная проблема характерна для большинства стран, в которых уделяется серьезное внимание легкой атлетике.

Давно доказано: достоверность раннего отбора (по итогам детских соревнований или «интуиция тренера») не превышает 5 %. Но если юный спортсмен тренируется по правильно составленной программе, с учетом сенситивных периодов развития; если его соревновательная деятельность носит разносторонний и гармоничный характер и не ставит задач достижения высоких результатов любой ценой, – через 2–3 года достоверность отбора перспективных легкоатлетов возрастает до 50–60 %. Поэтому ни в коем случае не следует спешить с ранним отбором и форсированием подготовки. Ранний отбор опасен еще и тем, что он «выбрасывает» из занятий легкой атлетикой детей с более поздним биологическим развитием (ретардантов), которые в дальнейшем очень часто оказываются более перспективными с точки зрения спорта высших достижений, но уже в других видах спорта.

Все это потребовало создания продуманной и научно обоснованной программы для этапа начальной подготовки в легкой атлетике (9–11 лет). В 2019 – начале 2020 гг. группа специалистов в составе авторов статьи и доктора педагогических наук профессора В. П. Черкашина подготовила «Типовую программу спортивной подготовки для этапа начальной подготовки в спортивных школах». Программа полностью соответствует Федеральному стандарту спортивной подготовки по легкой атлетике. При написании программы авторы использовали:

- материалы программы Международной ассоциации легкоатлетических федераций (IAAF, в 2019 г. переименована во Всемирную легкоатлетическую ассоциацию – WA) «Детская легкая атлетика»; В. Б. Зеличенко и В. П. Черкашин входили в число разработчиков данной программы и являлись официальными лекторами IAAF в течение 10 лет;

- данные выполненных по заказу Минспорта России в 2017–2019 гг. научно-исследовательских работ по вопросам подготовки легкоатлетических резервов, которые реализовывали разработчики Типовой программы;

– анализ многолетней тренировочной и соревновательной деятельности сильнейших легкоатлетов мира, в том числе – детальный анализ тренировочных дневников И. А. Приваловой.

В частности, в программу вошли:

– 80 тренировочных карточек с двигательными заданиями преимущественно технической направленности (бег, прыжки, метания) – по 5 карточек на 16 видов легкой атлетики (8 карточек – бег, 4 – прыжки и 4 – метания);

– 20 тренировочных карточек с двигательными заданиями, преимущественно направленными на развитие физических качеств, с учетом сенситивных периодов развития детей;

– 10 карточек с соревновательными упражнениями разносторонней направленности.

Ниже приводятся образцы карточек.

I. Образец тренировочной карточки по обучению ритму бега с барьерами

Задача: обучать бегу по дистанции между углом виража и первым барьером.

Задание: преодоление различных беговых дистанций, проходящих через угол виража, с последующим переходом в бег с преодо-

лением препятствий; дистанции и виражи выбираются произвольно.

Возможное поведение занимающихся: занимающиеся снижают скорость за 3–4 м до препятствия.

Инструкции по выполнению упражнения:

- сразу же после выхода с виража бежать к следующему барьеру;
- бежать по различным виражам, используя различные створы;
- переходить к активному бегу после преодоления препятствия.

Рекомендации:

- минимизировать потерю скорости перед препятствиями;
- не ставить задачу сохранять равновесие;
- активный переход к бегу после преодоления препятствия;
- повторять упражнение на одной и той же дистанции.

Последовательность обучения:

- изменять высоту барьеров;
- изменять расстояние между виражом и первым барьером;
- изменять скорость и ритм бега;
- переходить к играм.

Безопасность:

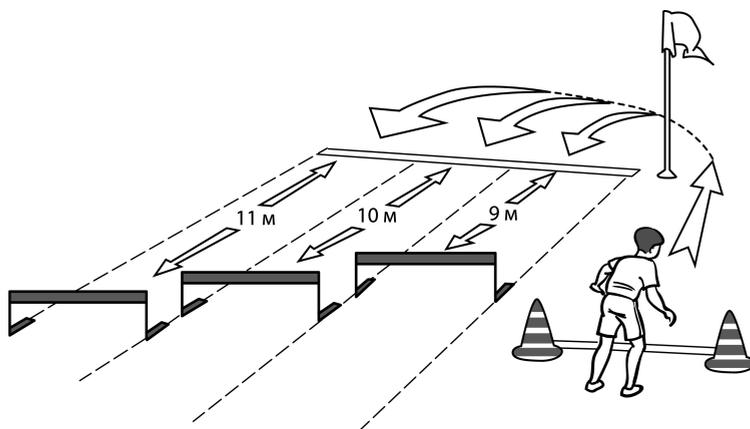


Рис. 1. Обучение ритму бега с барьерами

Примечание. Можно использовать 2 или 3 створа для изменения радиуса виражей

- нескользкая поверхность, безопасные препятствия различной пригодной высоты.

Инвентарь:

- препятствия различной высоты;
- вертикальные маркеры.

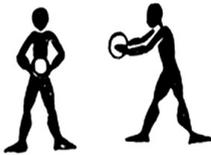
II. Образец комплекса ОРУ на развитие скоростно-силовых качеств

- Бег трусцой с упражнениями на расслабление и гимнастическими упражнениями.
- Гимнастические упражнения.

Выбор одного из предлагаемых вариантов гимнастических комплексов, каждый из которых повторяется 2–3 раза по 6–8 повторений каждого упражнения; между упражнениями – короткий отдых (до 10 с).

Первый вариант (с набивным мячом):

Упр. 1. Стойка «ноги врозь», в руках набивной мяч; вытянуть руки вперед, повороты туловища в стороны.



Упр. 2. Стойка «ноги врозь», руки с набивным мячом подняты вверх; наклоны туловища в стороны.



Упр. 3. И.п. – как в предыдущем упражнении; глубокие пружинистые наклоны вперед.



Упр. 4. И.п. – как в предыдущем упражнении; широкие круговые движения туловищем.



Упр. 5. Ноги врозь, руки с набивным мячом опущены; поворачивая туловище влево, положить мяч за пятками; поворачивая туловище вправо – поднять мяч.



Второй вариант (с набивным мячом):

Упр. 1. Сидя ноги врозь, наклоны туловища к левой ноге, вперед, к правой ноге.



Упр. 2. И.п. – как в предыдущем упражнении; повернуть туловище вправо, положить мяч сзади, взять с другой стороны.



Упр. 3. И.п. – как в предыдущем упражнении; руки с мячом поднять вверх – круговые движения туловищем.



Упр. 4. Упор сидя сзади – поднимать ноги над мячом.



Упр. 5. Лежа на спине, ноги врозь; пружинистый подъем и наклон туловища вперед, до касания руками мяча.



Третий вариант (с набивным мячом):

Упр. 1. Стоя на одном колене, повернуть туловище, положить мяч сзади, поднять с другой стороны.



Упр. 2. Стойка на коленях, руки с мячом подняты вверх; наклоны туловища в стороны до касания мячом пола.



Упр. 3. Из основной стойки – прыжки на двух ногах через мяч (вперед, назад, в стороны).



Упр. 4. Стойка «ноги врозь», мяч лежит между ног; подскоки со сведением ног.



Упр. 5. Стойка «ноги врозь», мяч в руках; вращение туловища «восьмеркой».



Спринтерские эстафеты: 4–5 раз по 15–20 м; отдых между забегами – 60–90 с.

III. Образец соревновательной карточки «Метание подросткового копья»

Краткое описание: метание копья одной рукой на дальность и точность.

Метание выполняется из 5-метровой зоны разбега. Спортсмен метает копье как можно дальше (примерно на 30 м) вдоль линии, обозначенной маркерами (рис. 2). Если копье приземляется дальше 30-метровой отметки и внутри 5-метровой размеченной зоны, участник получает 5 дополнительных очков.

Результат измеряется с помощью измерительной ленты, раскатанной по земле.

Зачет:

В зачет команды включается лучшая из двух (трех) попыток.

Проведение соревнований.

Для эффективной организации требуются два помощника.

Они должны:

- контролировать и регулировать правильность проведения состязания;
- измерять результаты (измерение производится под углом 90 градусов к линии измерения) и приносить копье обратно;
- фиксировать результаты и записывать их в протокол.

Одно из главных достоинств программы – разработка таблиц с примерным содержа-

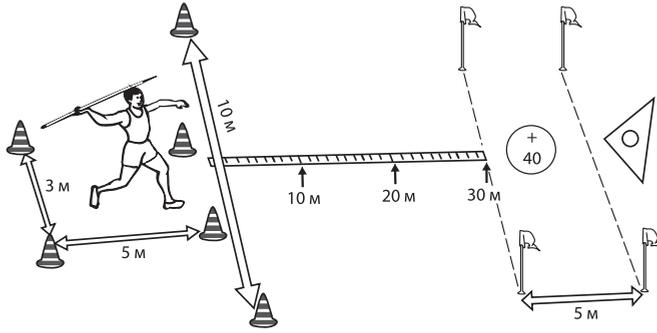


Рис. 2. Метание подросткового копья

нием программного материала на все три года ЭНП. Представлено 156 различных вариантов тренировочных занятий, которые являются по своей сути поурочными программами. Предлагаются различные сочетания упражнений различной направленности (бег,

прыжки, метания) с комплексами физических упражнений кондиционной направленности и специально подобранными подвижными и спортивными играми. В таблице 1 указан образец распределения программного материала в первом полугодии первого года

Таблица 1

Распределение программного материала (Б – бег, П – прыжки, М – метания, К – комплексы физических упражнений преимущественно кондиционной направленности), а также подвижных и спортивных игр (И) по отдельным занятиям (7–78) развивающих тренировочных микроциклов 3–26, планируемых к использованию после 2 втягивающих микроциклов (1, 2) на 1-м году ЭНП

3	7	Б-1.1	П-1.1	К-1	11	31	Б-1.1	П-1.1	К-1	19	55	Б-1.2	П-1.2	К-1
	8	Б.2.1	М-1.1	К-2		32	Б.2.1	М-1.1	К-2		56	Б.2.2	М-1.2	К-2
	9	Б.8.1	П-2.1	К-3		33	Б.8.1	П-2.1	К-3		57	Б.8.2	П-2.2	К-3
4	10	Б.3.1	М-2.1	К-4	12	34	Б.3.1	М-2.1	К-4	20	58	Б.3.2	М-2.2	К-4
	11	Б.4.1	П-3.1	К-5		35	Б.4.1	П-3.1	К-5		59	Б.4.2	П-3.2	К-5
	12	Б.8.1	М-3.1	И		36	Б.8.1	М-3.1	И		60	Б.8.2	М-3.2	И
5	13	Б.5.1	П-4.1	К-6	13	37	Б.5.1	П-4.1	К-6	21	61	Б.5.2	П-4.2	К-6
	14	Б.6.1	М-4.1	К-7		38	Б.6.1	М-4.1	К-7		62	Б.6.2	М-4.2	К-7
	15	Б.8.1	П-1.1	К-8		39	Б.8.1	П-1.1	К-8		63	Б.8.2	П-1.2	К-8
6	16	Б.7.1	М-1.1	К-9	14	40	Б.7.1	М-1.1	К-9	22	64	Б.7.2	М-1.2	К-9
	17	И	П-2.1	К-10		41	И	П-2.1	К-10		65	И	П-2.2	К-10
	18	Б.8.1	М-2.1	И		42	Б.8.1	М-2.1	И		66	Б.8.2	М-2.2	И
7	19	Б-1.1	П-3.1	К-11	15	43	Б-1.1	П-3.1	К-11	23	67	Б-1.2	П-3.2	К-11
	20	Б.2.1	М-3.1	К-12		44	Б.2.1	М-3.1	К-12		68	Б.2.2	М-3.2	К-12
	21	Б.8.1	П-4.1	К-13		45	Б.8.1	П-4.1	К-13		69	Б.8.2	П-4.2	К-13
8	22	Б.3.1	М-4.1	К-14	16	46	Б.3.1	М-4.1	К-14	24	70	Б.3.2	М-4.2	К-14
	23	Б.4.1	П-1.1	К-15		47	Б.4.1	П-1.1	К-15		71	Б.4.2	П-1.2	К-15
	24	Б.8.1	М-1.1	И		48	Б.8.1	М-1.1	И		72	Б.8.2	М-1.2	И
9	25	Б.5.1	П-2.1	К-16	17	49	Б.5.1	П-2.1	К-16	25	73	Б.5.2	П-2.2	К-16
	26	Б.6.1	М-2.1	К-17		50	Б.6.1	М-2.1	К-17		74	Б.6.2	М-2.2	К-17
	27	Б.8.1	П-3.1	К-18		51	Б.8.1	П-3.1	К-18		75	Б.8.2	П-3.2	К-18
10	28	Б.7.1	М-3.1	К-19	18	52	Б.7.1	М-3.1	К-19	26	76	Б.7.2	М-3.2	К-19
	29	И	П-4.1	К-20		53	И	П-4.1	К-20		77	И	П-4.2	К-20
	30	Б.8.1	М-4.1	И		54	Б.8.1	М-4.1	И		78	Б.8.2	М-4.2	И

обучения. Всего в программе представлено шесть таблиц с аналогичным содержанием.

Типовая программа получила значительное количество положительных отзывов и рецензий от различных категорий специалистов – преподавателей физкультурных вузов, директоров спортивных школ, тренеров как высшей квалификации, так и имеющих значительный опыт работы с детьми. Во время предварительной защиты программы на Экспертном методическом совете Минспорта России было высказано мнение, что основные положения данной программы целесообразно использовать и в других видах спорта на этапе начальной подготовки.

Литература

1. «Бегай! Прыгай! Метай!» (официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике). Перевод с английского. М.: Человек; 2013; 192 с.

2. «Введение в теорию тренировки (официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике). Перевод с английского. М.: Человек; 2013; 216 с.

3. Подготовка юных легкоатлетов. / Под редакцией В. Б. Зеличенка. М.: Терра Спорт; 2000; 56 с.

4. *Зеличенко В.Б.* Анализ многолетней соревновательной деятельности сильнейших легкоатлетов мира. // Легкоатлетический вестник ИААФ. (пер. на рус. яз.). 2005; 3:19–27.

5. *Зеличенко В.Б.* Современные принципы отбора и многолетней подготовки легкоатлетов. // Спортивно-педагогическое образование. 2018; 1–2:192–197.

6. *Зеличенко В.Б., Привалова И.А.* Подготовка легкоатлетического резерва: как исключить форсирование. // Спортивно-педагогическое образование. 2019;1: 192–199.

7. *Зеличенко В.Б., Черкашин В.П.* Методические особенности построения тренировочного процесса с участием юных легкоатлетов на этапе начальной подготовки.

// Спортивно-педагогическое образование. 2020;1: 5–12.

8. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика». Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 20 августа 2019 г. № 673.

9. Веб-сайт www.worldathletics/records/toplist

References

1. “Run! Jump! Throw!” (the official IAAF guide to teaching athletics). Translation from English. M.: Man; 2013. (In Russ.)

2. Introduction to Coaching (the official IAAF guide to teaching athletics). Translation from English. M.: Man; 2013. (In Russ.)

3. Training of young athletes. Preface and scientific. V. B. Zelichenok. Moscow: Methodological publication; 2000. (In Russ.)

4. *Zelichenok V.B.* Analysis of long-term competitive activity of the world’s strongest athletes, *New Studies in Athletics*. 2005; 3:19–27. (In Russ.)

5. *Zelichenok V. B.* Modern principles of selection and long-term training of athletes. Sports and pedagogical education [Sportivno-pedagogicheskoe obrazovanie]. M.: 2018; 1–2: 192–197. (In Russ.)

6. *Zelichenok V.B., Privalova I.A.* Training the athletics reserve: how to eliminate forcing. // Sports and pedagogical education [Sportivno-pedagogicheskoe obrazovanie]. M.: 2019;1: 192–199. (In Russ.)

7. *Zelichenok V.B., Cherkashin V.P.* Methodical features of constructing a training process with the participation of young athletes at the start of initial training. // Sports and pedagogical education [Sportivno-pedagogicheskoe obrazovanie]. M.:2020; 1:5–12 (In Russ.)

8. The Federal standard of sports training of sport “athletics” is an order of the Ministry of Sports of the Russian Federation dated August 20, 2019 № . 673.

9. Website www.worldathletics/records/toplist.

Привалова Ирина Анатольевна, доцент кафедры теории и методики легкой атлетики имени Н.Г. Озолина, Олимпийская чемпионка, Заслуженный мастер спорта, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, Москва, Россия; email: iprivalova2000@yandex.ru

Зеличенко Вадим Борисович, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой теории и методики легкой атлетики имени Н.Г. Озолина, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, Москва, Россия; email: zelichenok.vb@rgufk.ru

Privalova Irina Anatolyevna, Associate Professor of the Department of Theory and Methods of Athletics named after N. G. Ozolina, Olympic champion, Honored Master of Sports, Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism, Moscow, Russia; email: iprivalova2000@yandex.ru

Zelichenok Vadim Borisovich, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Head of the Department of Theory and Methodology of Athletics named after N. G. Ozolina, Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism, Moscow, Russia; email: zelichenok.vb@rgufk.ru

Н. Н. Чигарев,

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма
(ГЦОЛИФК), Москва, Россия

N. N. Chigarev,

Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE), Moscow, Russia

АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МУЖСКОЙ СБОРНОЙ КОМАНДЫ РОССИИ ПО ГАНДБОЛУ НА ЧЕМПИОНАТЕ МИРА 2017 ГОДА

**THE ANALYSIS OF THE EFFECTIVENESS OF THE COMPETITIVE ACTIVITY OF
THE RUSSIAN MEN'S NATIONAL HANDBALL TEAM AT THE 2017 WORLD CUP**

Аннотация

В статье рассматриваются вопросы эффективности игровых действий гандболистов мужской сборной команды России на Чемпионате мира 2017 г. Проведено сравнение ростовесовых и возрастных показателей игроков, проанализированы важнейшие игровые показатели – тактическая эффективность позиционного нападения и защиты, эффективность позиционного и стремительного нападения, результативности бросков. В статье также представлены важные данные о количестве игроков сборной команды, выступающих в своих национальных чемпионатах, что отражает уровень конкуренции в стране. Показаны слабые стороны неудачного выступления российской сборной. Рассмотрены показатели состава сборных команд, характеризующие уровень национальных чемпионатов. Выявлены показатели, характеризующие недостаточную функциональную и психологическую готовность российских гандболистов. В статье также проведен сравнительный анализ значимых для

Abstract

The article discusses the effectiveness of the game actions of handball players of the men's national team of Russia at the 2017 World Cup. The growth-weight and age indicators of the players are compared, the most important game indicators are analyzed, such as the tactical effectiveness of positional attack and defense, the effectiveness of positional and rapid attack, the effectiveness of shots. The article also provides important data on the number of players in the national team playing in their national championships, which reflects the level of competition in the country. The weaknesses of the unsuccessful performance of the Russian team are shown. The indicators of the composition of national teams characterizing the level of national championships are considered. The indicators characterizing the lack of functional and psychological readiness of Russian handball players are revealed. The article also provides a comparative analysis of the indicators of the men's national team of Russia and the national teams that won prizes at the tournament that are significant for a high sports result.

высокого спортивного результата показателей мужской сборной команды России и сборных, занявших на турнире призовые места.

Ключевые слова: *эффективность соревновательной деятельности, гандболисты сборной России, сборные команды, эффективность атаки, результативность бросков, эффективность обороны, рост-весовые показатели, возрастные показатели.*

Keywords: *competitive performance, handball players of the Russian national team, national teams, attack efficiency, shot success, defense efficiency, height and weight indicators, age indicators*

Введение. Мужская сборная команда России по гандболу на Чемпионате мира 2017 г. заняла 12-е место, продолжив серию неудачных выступлений на важнейших для развития российского гандбола международных турнирах. При этом следует отметить, что на данном турнире команда смогла подняться на 7 позиций вверх по сравнению с результатом на Чемпионате мира 2015 г. в Катаре (19-е место).

Для анализа причин неудачного выступления российской сборной команды необходимо выявить все факторы, оказавшие то или иное влияние на конечный результат [1]. Для этого принято проводить сравнение игровых показателей сборной команды России и команд-призеров чемпионата мира. Как показывает анализ выступлений сборной команды России на чемпионатах мира за последние 13 лет [2], игровые показатели игроков сборной имеют регрессивную тенденцию.

Цель исследования: выявить показатели эффективности игры мужской сборной команды России по гандболу на Чемпионате мира 2017 г., а также показатели, характеризующие отставание от команд-призеров.

Результаты. Сравнение роста-весовых и возрастных показателей победителя и призеров Чемпионата мира (табл. 1) показывает, что ростовые данные сборной России находятся на уровне лучших команд, а по возрастным показателям сборная России на 3 года старше сборных Норвегии и Словении. При этом в сборной команде России наибольшее число возрастных игроков и наименьшее – молодых спортсменов до 25 лет.

Игроки команды-победителя турнира (Франция) имеют наиболее высокий средний показатель международных матчей, в которых принимали участие гандболисты сборных команд – 121,3. Сборная России по этому показателю выше сборных Норвегии и Словении. При этом самый опытный игрок сборной

Таблица 1

Сравнительные рост-весовые и возрастные показатели команд на ЧМ-2017

Команда	Ранг	Рост	Вес	Возраст	Игроки до 25 лет	Игроки 26–32	Игроки старше 33 лет	Межд. игр	Мин.	Макс.
Россия	12	1,92	87	28,6	4	8	6	71,4	5	208
Норвегия	2	1,93	—	25,8	9	6	2	58,6	1	190
Франция	1	1,91	108	28,6	5	9	3	121,3	2	347
Словения	3	1,91	95	25,4	10	7	1	52	2	170

Франции имеет опыт участия в международных играх – 347 матчей.

Другим интересным показателем можно считать число спортсменов, играющих в национальном чемпионате своей страны. Как видно по данным таблицы 2, 76,5 % членов сборной команды Франции играют в своем чемпионате. Аналогичная ситуация и в других сборных командах – победительницах турнира. Что касается сборной команды России, то в ней только 5 спортсменов выступают за отечественные клубы, а 13 защищают цвета различных европейских клубов.

Этот факт нельзя считать несущественным, так как он характеризует уровень конкуренции матчей во внутреннем чемпионате

и соответственно способствует росту спортивного мастерства игроков.

Для победы в каждом матче команда должна продемонстрировать эффективность реализации атакующих действий и надежность построения обороны.

Анализ результативности атак сборной России за 6 матчей турнира показал, что больше всего атак без завершения броском по воротам соперника сборная допустила в матче со сборной Словении (табл. 3), атак без взятия ворот – со сборной Японии (31 атака), не реализовала 24 броска со сборными Японии и Польши.

Наивысшую тактическую эффективность атак (табл. 4) сборная продемонстрировала

Таблица 2

Игроки сборных команд, играющие в своих национальных чемпионатах

Команды	Играют в стране		Играют в зарубежных клубах
	Кол-во	%	
Россия	5	27,8	13
Франция	13	76,5	4
Норвегия	3	17,6	14
Бразилия	3	17,6	14
Словения	9	50,0	9
Хорватия	7	38,9	11
Швеция	6	37,5	10
Испания	8	47,1	9
Дания	3	17,6	14

Таблица 3

Эффективность атак сборной команды России на Чемпионате мира 2017 г.

Эффективность атак сборной России против команд-соперников, в единицах						
Характеристика атак	Япония	Норвегия	Польша	Франция	Бразилия	Словения
Атаки без завершения броска	7	10	0	9	4	12
Атаки без взятия ворот	31	26	22	26	23	22
Незабитые мячи	24	16	24	17	19	20

со сборной командой Японии (командой, занявшей по итогам турнира 22-е место), наименьшую – в матчах с сильным соперником – сборными Норвегии и Франции (47 % и 48 % соответственно).

При организации защитных действий свои наихудшие показатели сборная продемонстрировала в матче со сборными Франции (29 % эффективности) и Словении (40 % эффективности). При таких показателях оборонительных действий команда не имеет шанса на успешный результат матча.

Результативность завершающих бросков мужской сборной команды России на Чемпионате мира 2017 г. (табл. 5) показала низкий результат в бросках с крайней позиции – 56 % и с ближней дистанции (с 6 м), чаще всего выполняемых линейными игроками – 68 %.

Крайние игроки 8 лучших команд Чемпионата мира реализовали свои броски, показав в среднем 67,8 % (отставание сборной России – 11,8 % от первой восьмерки и на 17 % от победителя соревнований), линейные показали результативность бросков с 6 м – 63,8 %

Таблица 4

Тактическая эффективность атакующих и оборонительных действий сборной команды России против команд-соперниц на ЧМ-2017

Показатели	Япония	Норвегия	Польша	Франция	Бразилия	Словения	Среднее
Кол-во атак	59	51	50	50	46	51	51,2
Атаки, заверш. броском	49	49	40	43	40	40	43,5
Атаки, заверш. голом	39	24	24	24	28	26	27,5
Такт. эффективность атак, %	66	47	48	48	61	51	53,5
Кол-во защит	53	51	50	49	46	53	50,3
Защита, заверш. голом	29	28	20	35	24	32	28
Тактическая эффективность атак соперника	49	55	40	71	52	60	54,5

Таблица 5

Результативность бросков сборной России с разных позиций на ЧМ-2017

Место атаки ворот	Количественные показатели бросков и их результативность (%)						
	БРОСКИ						
	Всего	Голы	Вратарь	Мимо ворот	Стойка ворот	Блок	Результативность, %
С 6 м	77	52	16		3	6	68
С края	43	24	13	3	3		56
С 9 м	81	38	26	8	6	3	47
7 м	23	20	3				87
К/атака	27	25	1	1			93
Б. прорыв	10	6	2		2		60
Всего	261	165	61	12	14	9	63

Общая результативность бросков команды на турнире

Игровые линии	Соперники сборной команды России на Чемпионате мира 2017 г.						Общая
	Япония	Норвегия	Польша	Франция	Бразилия	Словения	
Левые крайние	6	8	2	2	3	3	24
Правые крайние	10	4	9	10	4	6	43
Линейные	6	1	3	2	7	3	22
Задняя линия	17	11	10	10	14	14	76
Всего за матч	39	24	24	24	28	26	165

(сборная России по этому показателю опережает средние данные 8 сборных – +4,2%); по броскам с дальней дистанции сборная России в целом не уступала лидерам, показав 47% результативности. Ошибки в реализации бросков преимущественно связаны с проблемой обыгрывания вратаря. В реализации бросков с дальней дистанции второй по значимости ошибкой стало непопадание мяча в створ ворот (10% от всех бросков с данной дистанции).

Наибольшее число мячей сборная забросила аутсайдеру чемпионата – сборной команде Японии – 39 голов (табл. 6). В играх с действительно сильным соперником организованная защита команд Франции, Норвегии и Польши позволила поразить свои ворота всего 24 раза. Наибольший вклад в копилку сборной в соотношении по амплуа внесли полусредние и центральные (игроки задней линии) – 76 мячей. Но в целом на турнире 89 мячей забросили игроки первой линии нападения – крайние и линейные. Это свидетельствует о слабой подготовленности игроков задней линии нападения эффективно завершать атаку команды.

Разница забитых и пропущенных командой мячей может косвенно свидетельствовать о качестве игры в нападении и защите – чем выше разница, тем лучше подготовлена команда, поскольку она много забивает мячей и мало пропускает в свои ворота.

Анализ результатов мужской сборной России на ЧМ-2017 г. подтверждает тот факт,

что наилучшую свою игру команда провела против сборной Японии, разница составила 10 мячей. Сборной команде Франции россияне проиграли матч с разницей в 11 мячей, сумев забросить лишь 24 и пропустить в свои ворота 35 (рис. 1).

Анализ соотношения забитых и пропущенных мячей в каждом матче чемпионата (рис. 2) показывает, что команда России в матче со сборными Японии и Бразилии увеличивала разрыв в счете во 2-м тайме (7 и 5 мячей соответственно), в игре со сборной Польши смогла обеспечить разницу в 4 мяча только в 1-м тайме и после перерыва отыграла на равных. Наихудшая разница забитых и пропущенных мячей отмечена в последнем матче против сборной команды Словении – если в первую половину встречи сборная России смогла опередить команду соперника на 2 мяча, то во 2-м тайме разрыв составил 8 мячей в пользу Словении. Это означает, что 2-ю половину встречи сборная проиграла с разницей в 10 мячей.

Со сборной команды Норвегии (2-й матч сборной России на Чемпионате) сборная России проиграла 1-й тайм с разницей в 4 мяча, но сумела сыграть вничью 2-й тайм, что свидетельствует о наличии функциональных возможностей и психологической готовности к борьбе в начале турнира. 5 игр предварительного этапа характеризуются нестабильными показателями игры команды – 3 провальных 1-х тайма в матчах со сборными

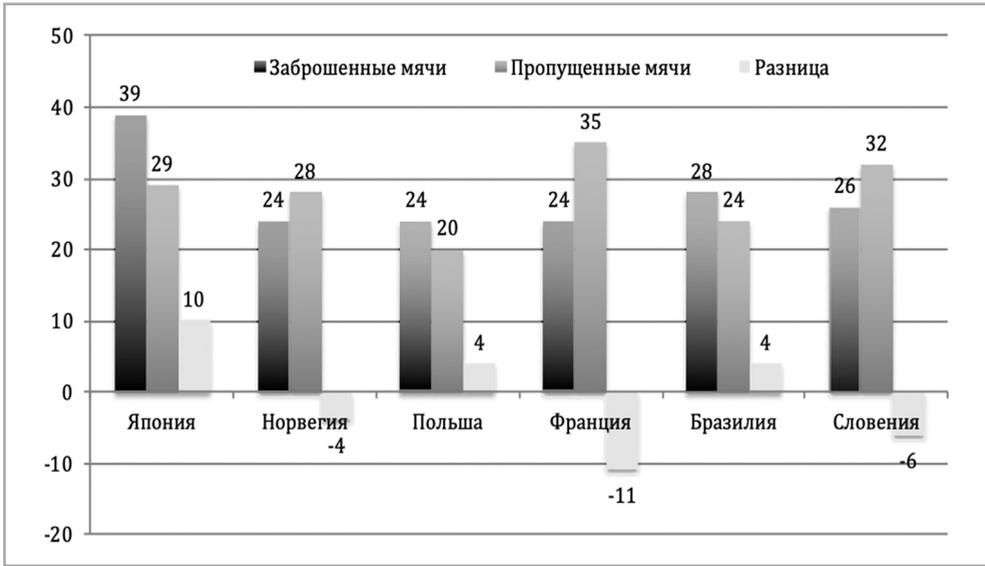


Рис. 1. Соотношение забитых и пропущенных мячей сборной командой России на ЧМ-2017 г.



Рис. 2. Соотношение забитых и пропущенных мячей сборной команды России в 1-м и 2-м таймах

Норвегии, Франции и Бразилии и 2 провальных 2-х тайма – со сборными Франции и Словении.

Интересным для анализа является число голевых передач, сделанных командой в каждом матче. Данный показатель косвенно свидетельствует о качестве игрового взаимодействия гандболистов, поскольку характеризует создание голевых условий для взятия ворот своему партнеру.

Как видно по данным таблицы 7, число голевых передач сборной команды России выше числа голевых передач команд-соперниц

только в 2-х выигранных матчах – со сборными Японии и Бразилии. Во всех остальных случаях эта разница – отрицательная. Это свидетельствует о преобладании индивидуальной игры российских гандболистов над групповым и командным взаимодействием. Особенно заметна разница в значениях в заключительном матче со сборной Словении (–8).

Таким образом, можно сказать, что для выхода сборной команды из кризиса и повышения спортивных результатов на международной арене необходимо совершенствовать качество группового и командного игрового

Число голевых передач мужской сборной команды России по гандболу на ЧМ-2017 г.

Команда	Сб. России	Соперник	Разница
Япония	26	16	10
Норвегия	14	18	-4
Польша	12	14	-2
Франция	17	21	-4
Бразилия	24	16	8
Словения	6	14	-8

взаимодействия, результативность бросков со всех игровых позиций и особенно с дальней дистанции, повысить эффективность атакующих и оборонительных действий в целом.

Кроме того, при подготовке к турнирам, имеющим решающее значение для получения квалификации на Олимпийские игры, команда должна иметь высокие функциональные возможности и высокий уровень психологической устойчивости.

Литература

1. *Игнатъева В.Я., Петрачева И.В., Гамаун А., Иванова С.В.* Анализ соревновательной деятельности мужских команд высокой квалификации в гандболе: Методическое пособие. М.: Принт Центр; 2008; 44 с.

2. *Жийяр М.В., Чигарев Н.Н.* Тенденции развития мирового и российского мужского гандбола. / М. В. Жийяр, Н. Н. Чигарев. Высшая школа: научные исследования. Материалы Межвузовского научного конгресса. Том 2. М.: Инфинит; 2020; с. 34–39.

References

1. *Ignatyeva V.Ya., Petracheva I.V., Gamaun A., Ivanova S.V.* Analysis of the competitive activity of male teams of high qualification in Handball: A Toolkit. M.: Print Center; 2008. (In Russ).

2. *Gillard M.V., Chigarev N.N.* Trends in the development of world and Russian men's handball. M. V. Gillard, N. N. Chigarev. Higher School: Scientific Research. Materials of the Interuniversity Scientific Congress. Volume 2. M.: Infinity Publishing House; 2020. (In Russ).

Чигарев Николай Николаевич, старший преподаватель кафедры теории и методики гандбола, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва, Россия, danru@inbox.ru

Chigarev Nikolay Nikolaevich, lecturer at the Department of Theory and Methodology of Handball, Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE), Moscow, Russia, danru@inbox.ru

В. Ю. Комков, В. А. Блинов,
Сибирский государственный университет физической культуры и спорта,
Омск, Россия

V. Yu. Komkov, V. A. Blinov,
Siberian State University of Physical Culture and Sports,
Omsk, Russia

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ КОНСТРУИРОВАНИЯ ИГРОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ ГРУППОВЫХ ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ 13–14 ЛЕТ В АТАКЕ

BASIC PRINCIPLES OF CONSTRUCTING GAME EXERCISES IMPROVING
GROUP TACTICAL ACTIONS OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS
AGED 13–14 IN ATTACK

Аннотация

Обеспечение оптимальных условий для функционирования системы подготовки футбольного резерва является стратегически важной задачей в реализуемых в настоящее время программах развития футбола в России. Выдвижение такой задачи продиктовано тем, что футболисты ведущих зарубежных клубов превосходят российских спортсменов по уровню технико-тактического мастерства.

Настоящая статья посвящена актуальной проблеме совершенствования групповых тактических навыков и умений юных футболистов с учетом современных требований в футболе.

Анализ педагогической практики наглядно свидетельствует о том, что обучение футболистов-юношей технико-тактическим действиям не всегда осуществляется с учетом специфики соревновательной деятельности в футболе на сегодняшний день. Совершенствование групповых тактических действий футболистов

Abstract

Ensuring optimal conditions for the functioning of the football reserve training system is a strategically important task in the currently implemented programs for the development of football in Russia. The advancement of such a task is stipulated by the fact that the football players of the leading foreign clubs surpass Russian athletes in terms of technical and tactical skill. The paper reveals the actual problem of improving young players' group tactical skills and abilities, considering modern requirements in football. The analysis of pedagogical practice clearly indicates that teaching young football players technical and tactical actions does not always comply with the specifics of competitive activity in football nowadays. Improvement of group tactical actions of 13–14-year-old football players in attack seems to be possible when organizing the training process based on constructing game exercises. The paper provides practical recommendations for the selection and

13–14 лет в атаке становится возможным при организации тренировочного процесса на основе конструирования игровых упражнений. В данной работе даются практические рекомендации по подбору и построению игровых упражнений. Сформулированы основные принципы конструирования игровых упражнений, рассмотренные на примере отработки юношами 13–14 лет групповых атакующих действий в зоне атаки.

Ключевые слова: *обучение через игру, технико-тактическая подготовка юных футболистов, соревновательная деятельность, игровой метод, игровая ситуация, игровые упражнения, групповые тактические действия.*

construction of game exercises. The basic principles of constructing such game exercises are formulated on the example of young football players practicing group attacking actions in the attack zone.

Keywords: *game-based training, technical and tactical training of young football players, competitive activity, game method, game situation, game exercises, group tactical actions.*

Введение. Важной стратегической задачей в реализуемых в настоящий момент в нашей стране программах развития футбола стало обеспечение оптимальных условий для успешного функционирования системы подготовки футбольного резерва [4]. Постановка указанной задачи обусловлена тем, что игроки ведущих зарубежных футбольных клубов превосходят отечественных спортсменов по уровню тактико-технического мастерства, что, как справедливо замечают некоторые специалисты, становится особенно очевидно в отношении точности и быстроты выполнения футболистами групповых действий в атаке [1]. Главенствующей и определяющей сегодня становится способность игрока быстро и правильно оценить игровую ситуацию, выбрать тактически наиболее рациональное ее решение в условиях существенных пространственных и временных ограничений и на фоне непрерывного физического утомления, психологического напряжения. Оптимальный выбор и эффективное выполнение игроком игрового действия требует высокого уровня подготовленности футболиста.

Целесообразным видится комплексный подход к решению обозначенной задачи, включающий обобщение имеющегося педагогического опыта, изучение результатов научных исследований и педагогических экспериментов, обращение к существующим передовым методикам, инновационным технологиям обучения и спортивной тренировки футболистов разной возрастной категории и квалификации. На практике необходимо постоянное переосмысление тренером организации тренировочного процесса для совершенствования приобретенных игроками тактико-технических навыков и умений на каждом из этапов многолетней подготовки. Большое значение здесь имеет подбор, построение футбольных упражнений и даже та последовательность, в которой они будут предложены игрокам на тренировке.

Специалисты признают, что в современных реалиях при подготовке юных футболистов большая часть тренировочного времени все также отводится на «изолированные» упражнения или, как их еще называют, упражнения «школы» футбола в различных геометрических фигурах (в треугольниках,

ромбах, квадратах), а не на моделирование игр и ситуационных игровых заданий [2, 3, 5, 6]. Такой подход в обучении может быть оправдан при отработке спортсменами технических приемов на этапе начальной подготовки или на спортивно-оздоровительном этапе в качестве подготовительных упражнений в старшей возрастной группе. Однако это не позволяет воспроизводить те игровые ситуации, которые могут возникнуть на поле во время матча, и, соответственно, не способствует развитию игрового (тактического) мышления футболистов-юношей.

Цель исследования. Цель настоящей работы состоит в представлении основных принципов конструирования игровых упражнений, способствующих совершенствованию навыков групповых тактических действий юных футболистов 13–14 лет в атаке в условиях, максимально приближенных к игровым.

Результаты исследования и их обсуждение. Итак, соревновательная деятельность в футболе в настоящее время характеризуется стремительным развитием скорости ведения игры, более совершенной тактикой, достаточно высокой сложностью групповых и командных взаимодействий футболистов в атаке и обороне, переходных фазах. Определяющее значение для эффективной работы тренера по оптимизации тренировочного процесса и совершенствованию спортивного мастерства футболистов с учетом вышеуказанных трендов приобретает умение тренера своевременно устанавливать лимитирующие факторы в игре своей команды в общем и отдельных игроков в частности. С этой целью должен осуществляться просмотр и анализ собственных тренировок, календарных игр, матчей команд соперников, игр ведущих юношеских и профессиональных команд мира.

Совершенствование групповых тактических действий юных футболистов 13–14 лет в атаке предлагается осуществлять посредством применения специальных игровых упражнений, разработанных с учетом морфофункциональных особенностей воз-

растной категории и уровня подготовленности спортсменов. При конструировании таких упражнений обязательным условием является, во-первых, наличие мяча, ворот (цели), партнера(ов), соперника(ов), координат выполнения упражнения, близких к игровым; во-вторых, установление конкретных игровых атаки и обороны, находящихся на выбранном участке поля во время игры; в-третьих, обозначение направления и развития атак и движения мяча.

Основной принцип работы – движение от «простого к сложному»: требования к выполнению заданных атакующих действий игроков команды и противодействий атакующим действиям соперников, а также к скорости и точности их выполнения усложняются постепенно. Упрощение и усложнение разрабатываемых упражнений достигается благодаря изменению размера площадки (поля), размера и количества ворот (цели), количества игроков атакующей и обороняющейся команды. Кроме того, при работе с возрастной группой 13–14 лет приоритет следует отдавать взаимодействиям в малых (2–3 игрока) и средних (4–6 игроков) группах, в небольшом объеме можно давать упражнения в группах из 7–8 игроков.

При этом тренер при разработке игровых упражнений в футболе руководствуется следующим принципом: сначала подбирается и конструируется основное упражнение, моделирующее реально-игровую ситуацию и решающее основную задачу занятия, затем составляется к основному одно или два подводящих упражнения.

В подготовительной части тренировочного занятия целесообразно давать разминочные упражнения для отработки юными спортсменами групповых действий в атаке в отсутствие сопротивления или же с наличием незначительных сбивающих факторов. Это позволяет футболистам-юношам сначала обучиться действовать по плану, овладеть структурой обрабатываемых двигательных действий, а затем уже постепенно начать использовать полученные навыки в нестандартных условиях игры.

Следует сказать, что нет необходимости полностью отказываться от «изолированных» упражнений в процессе освоения технических приемов или отработки тактических комбинаций. Однако доля упражнений, моделирующих реально-игровые ситуации, на этапе совершенствования двигательных действий юношей, опираясь на имеющийся практический опыт, должна быть большей и составлять не менее 70 % от всего тренировочного времени [3].

В настоящей работе представлено одно разминочное упражнение и два игровых упражнения, составленные на примере отработки юными футболистами групповых атакующих действий в зоне атаки.

В разминочном упражнении предлагается два варианта взаимодействия между игроками атаки без сопротивления соперника для того, чтобы игроки учились действовать по плану и постепенно готовились к основной части тренировочного занятия, где будут действовать с полным сопротивлением со стороны соперника.

Организация разминочного упражнения (рис. 1): две площадки – 12×12 м, штрафная площадь и одни футбольные ворота 7,32×2,44, на каждой площадке по одному конусу; атакующие игроки: нападающий (№ 7 или № 11), игрок средней линии (№ 8 или № 10); обороняющийся игрок: вратарь (№ 1); игру всегда начинают игроки атакующей команды в зоне атаки.

Задачи разминочного упражнения (рис. 1): 1) игроки атаки должны после взаимодействия забить гол в ворота с вратарем; 2) игроки атаки отрабатывают два алгоритма действий в атаке.

Организация подводящего упражнения (рис. 2): две площадки – 25×12 м; на лицевой линии обороняющейся команды футбольные ворота 7,32×2,44; на лицевой линии атакующей команды – ворота из конусов 2 м; атакующие игроки: игрок линии атаки (№ 7 или № 11), игрок средней линии (№ 8 или № 10); обороняющиеся игроки: вратарь (№ 1), игрок линии обороны (№ 2 или № 5); игру всегда начинают игроки атакующей команды в зоне атаки в случае выхода мяча за пределы поля.

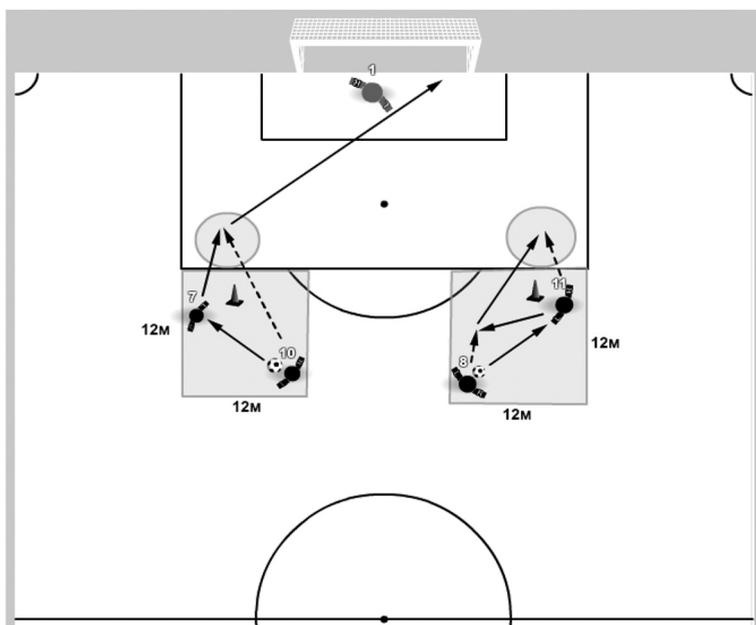


Рис. 1. Разминочное упражнение

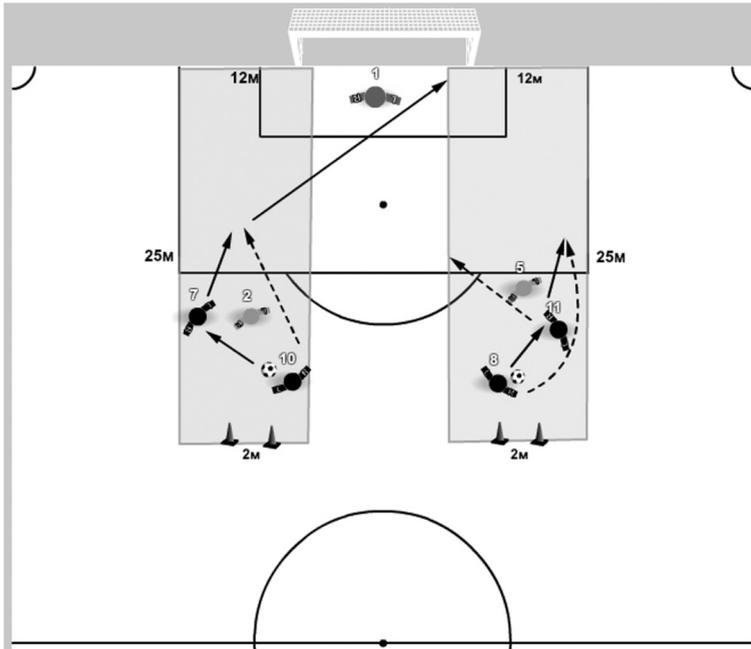


Рис. 2. Подводящее игровое упражнение 2v1+вратарь

Задачи подводящего упражнения (рис. 2): 1) игроки атакующей команды должны забить гол в ворота обороняющейся команды, по возможности применяя ранее отрабатываемые алгоритмы атакующих действий в разминочном упражнении; 2) игроки обороняющейся команды после отбора или перехвата мяча должны забить гол в малые ворота на лицевой линии соперника.

Организация основного игрового упражнения (рис. 3): две площадки – 30×18 м; на лицевой линии обороняющейся команды футбольные ворота 7,32×2,44; на лицевой линии атакующей команды – двое ворот из конусов 2 м; атакующие игроки атаки: игрок линии атаки (№ 7 или № 11), игрок средней линии (№ 8 или № 10); обороняющиеся игроки: вратарь (№ 1), фланговый защитник (№ 2 или № 5), центральный защитник (№ 3 или № 4); каждая атака начинается игроками атакующей команды в зоне атаки; мяч всегда вводится в игру от лицевой линии атакующей команды.

Задачи основного игрового упражнения (рис. 3): 1) игроки атакующей команды

должны забить гол в ворота обороняющейся команды, по возможности применяя ранее отрабатываемые алгоритмы атакующих действий в разминочном упражнении; 2) игроки обороны после отбора или перехвата мяча должны забить гол в любые из двух малых ворот на лицевой линии соперника.

Заключение. Применение специально подобранных игровых упражнений при совершенствовании спортивного мастерства юных футболистов 13–14 лет способствует более успешному овладению занимающимися тактическими действиями и взаимодействиями в постепенно усложняющихся реально-игровых ситуациях. Кроме того, оказывается и положительное влияние на усвоение футболистами-юношами отдельных технических приемов и их связей. Так достигается единство тактики и техники. Постепенно юные спортсмены учатся эффективно использовать приобретенные навыки в нестандартных и быстро изменяющихся условиях соревновательной деятельности. В результате у игроков создается и непрерывно пополняется своего

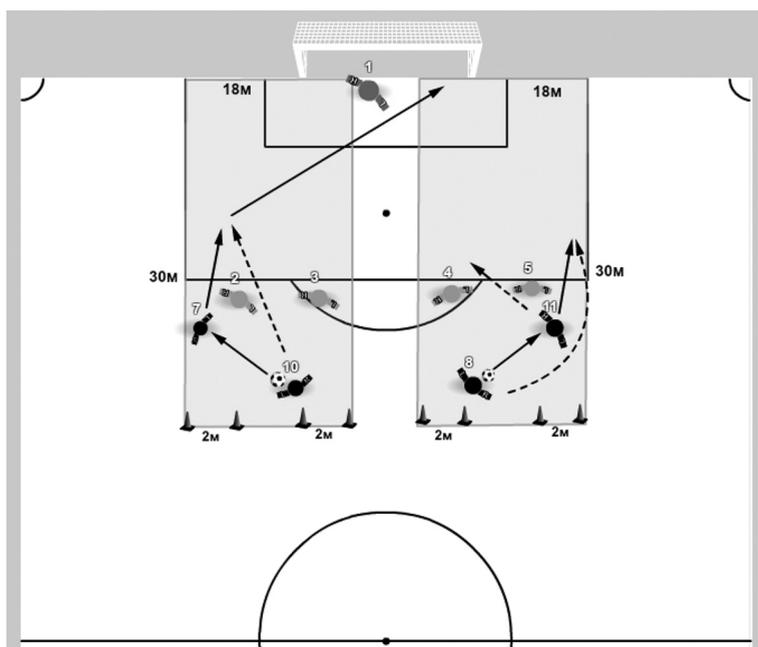


Рис. 3. Основное игровое упражнение 2v2+вратарь

рода банк данных по типовым игровым ситуациям и их решению, что является основой грамотных и одновременно творческих, нестандартных действий при организации атак и обороны. К педагогическим преимуществам обучения через игру, посредством применения специальных игровых упражнений, относится также содействие воспитанию воли, выдержки, самостоятельности, дисциплинированности, инициативности и ответственности юных спортсменов при принятии решений.

Литература

1. Драндров Г.Л., Плешаков А.А. Техничко-тактическая подготовка юных футболистов. Современные проблемы науки и образования. 2019; 3. [обновлено 2019; процитировано 09.08.2020]. Доступно: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=28758>
2. Козин В.В. Ситуационная композиция в технико-тактической подготовке спортсменов. Наука и спорт: современные тенденции. 2014; 3 (2): 74–83.

3. Комков В.Ю., Блинов В.А. Обучение через игру как основной принцип подготовки футболистов в возрасте 12–13 лет. Педагогический имидж. 2019; 13 (2): 189–201.

4. Общациональная стратегия развития футбола в Российской Федерации до 2030 года (Утверждена Постановлением № 8 Конференции РФС от 08 апреля 2017 г.). [обновлено 2017; процитировано 09.08.2020]. Доступно: <https://rfs.ru/knowledge-base/5/documents>

5. Фаттахов Р.В. Совершенствование групповых тактических действий юных футболистов на основе применения игровых упражнений: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Набережные Челны, 2011. 25 с.

6. Шагин Н.И. Специальные подвижные игры в многолетней подготовке юных футболистов: учебно-методическое пособие. М.: Спортивная книга, 2020. 160 с.

References

1. Drandrov G.L., Pleshakov A.A. Technical and tactical training of young football players. Modern problems of science and education

[Sovremennye problemy nauki i obrazovaniya]. 2019; 3. [updated 2019; cited 09.08.2020]. Available: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=28758> (in Russ.)

2. *Kozin V.V.* Situational composition in the technical and tactical training of athletes. Science and Sports: Current Trends [Nauka i sport: sovremennye tendencii]. 2014; 3 (2): 74–83. (in Russ.)

3. *Komkov V.YU., Blinov V.A.* The use of game-based method in training young football players of 12–13 years old. Pedagogical image [Pedagogicheskiy imidzh]. 2019; 13 (2): 189–201. (in Russ.)

4. National strategy for the development of football in the Russian Federation until 2030 (Approved by Resolution No. 8 of the RFU Conference dated April 08, 2017) [updated 2017; cited 09.08.2020]. Available: <https://rfs.ru/knowledge-base/5/documents> (in Russ.)

5. *Fattahov R.V.* Improvement of group tactical actions of young football players based on the use of game [avtoref. dis. ... kand. ped. nauk: 13.00.04]. Naberezhnye Chelny, 2011. 25 pp. (in Russ.)

6. *Shagin N.I.* Special outdoor games in the long-term training of young football players

[uchebno-metodicheskoe posobie]. M.: Sportivnaya kniga, 2020. 160 pp. (in Russ.)

Комков Вячеслав Юрьевич, аспирант кафедры футбола и хоккея, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Омск, Россия, vkomkov116@gmail.com

Viacheslav Yu. Komkov, Postgraduate Student of the Department of Football and Hockey, Siberian State University of Physical Culture and Sports, Omsk, Russia, vkomkov116@gmail.com

Блинов Вячеслав Анатольевич, кандидат педагогических наук, заведующий кафедрой футбола и хоккея, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Омск, Россия, timfh@mail.ru

Viacheslav A. Blinov, Candidate of Pedagogical Sciences, Head of the Department of Football and Hockey, Siberian State University of Physical Culture and Sports, Omsk, Russia, timfh@mail.ru

Д. В. Губа,

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма
(ГЦОЛИФК), Москва, Россия;

Ю. С. Воронов,

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

D. V. Guba,

Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism (SCOLIPE),
Moscow, Russia

Y. S. Voronov,

Smolensk State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism,
Smolensk, Russia

**ДЕЛОВЫЕ ИГРЫ КАК ИНСТРУМЕНТ ФОРМИРОВАНИЯ
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ У СТУДЕНТОВ ВУЗОВ,
СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ТУРИЗМЕ**

**BUSINESS GAMES AS A TOOL FOR FORMING PROFESSIONAL
COMPETENCIES OF UNIVERSITY STUDENTS SPECIALIZING
IN SPORTS AND RECREATION TOURISM**

Аннотация

В статье рассматриваются вопросы повышения качества образования в высших учебных заведениях физической культуры, спорта и туризма. Анализ тенденций развития высшего образования в Российской Федерации показал, что в настоящее время продолжается выпуск специалистов, не востребованных на рынке труда, снижается уровень их профессиональной подготовленности, при этом практически не происходит пополнение материально-технической базы вузов новым современным оборудованием. Всё это влечёт за собой снижение в первую очередь качества специальной подготовленности выпускников. В этой связи в статье обоснованы

Abstract

The article deals with the issues of improving the quality of education in higher educational facilities of physical culture, sports and tourism. Analysis of trends in the development of higher education in the Russian Federation has shown that at present the production of specialists who are not in demand in the labor market continues, the level of their professional training decreases, while there is almost no replenishment of the material and technical base of universities with new modern equipment. All this leads to a decrease, first of all, in the quality of special training of graduates. In this regard, the article substantiates the most promising directions for improving the effectiveness of the educational process in

наиболее перспективные направления повышения эффективности учебного процесса в вузах физической культуры, спорта и туризма, направленные на целенаправленное формирование профессиональных компетенций и повышение конкурентоспособности личности будущего специалиста.

Ключевые слова: *спортивно-оздоровительный туризм, высшие учебные заведения, деловая игра, повышение качества учебного процесса.*

higher education institutions of physical culture, sports and tourism, aimed at the purposeful formation of professional competencies and increasing the competitiveness of the future specialist's personality.

Keywords: *sports and health tourism, higher education institutions, business games, improving the quality of the educational process.*

Введение. В настоящее время в отечественной системе высшего образования наблюдается интенсификация учебного процесса, так как современные профессиональные стандарты ориентируют будущих специалистов на мировые критерии качества подготовки. В этой связи кардинально изменяется и характер требований к выпускникам вузов. Очевидно, что в этих условиях формирование высокого уровня профессиональных компетенций во многом будет определяться внедрением новых подходов к построению образовательных программ подготовки кадров для сферы физической культуры, спорта и туризма. В первую очередь это касается активных методов обучения, внедрение которых направлено на активацию учебно-познавательной деятельности студентов. Одним из таких методов обучения является деловая игра [2, 4].

Основными признаками качественной деловой игры как метода обучения являются: наличие задачи или проблемы, которую необходимо разрешить; распределение ролей и ролевых функций; моделирование процесса принятия управленческих решений; взаимодействие участников игры; альтернативность решений; наличие конфликтных ситуаций и системы оценки игровой деятельности. Это в полной мере касается и организации учебного процесса в высших учебных заведениях [1, 3].

Цель исследования – теоретически и методически обосновать эффективность

использования деловых игр в учебном процессе студентов вузов, специализирующихся в спортивно-оздоровительном туризме.

Методы исследования. Исследование основано на обобщении теоретических положений, раскрывающих содержание современных технологий обучения и обзоре практик применения деловых игр в учебном процессе студентов вузов физической культуры, спорта и туризма. Также проводились изучение научно-методической литературы и форсайт-анализ.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ научно-методической литературы показал, что, с одной стороны, деловые игры достаточно широко применяются в разных областях деятельности: в образовании, экономике, истории, политике. С другой – сложность понятия «деловая игра» приводит к тому, что её рассматривают как метод обучения, как метод решения практических задач или как метод исследования (имитационный эксперимент). Однако всё это многообразие недостаточно представлено в сфере физической культуры, спорта и туризма. В своих исследованиях мы будем исходить из того, что деловая игра – это имитация реального рабочего процесса, его моделирование и тренинг, предназначенный для выработки навыков (компетенций), необходимых в процессе профессиональной деятельности.

Всё это говорит о том, что одно из приоритетных направлений в структуре учебно-тренировочного процесса должны

занимать деловые игры, которые значительно повышают эффективность подготовки, так как одновременно происходит активное обучение программному материалу и достоверный контроль уровня знаний, умений и навыков. Особенно это касается спортивного туризма, где нет строго стандартизированных условий соревновательной деятельности, которая проходит в естественных условиях окружающей среды. Использование деловых игр в данном случае позволяет в искусственно созданных условиях имитировать тренировочную, соревновательную или судейскую деятельность.

Практический анализ образовательной деятельности показывает, что студенты 3–4 курсов обладают определённым опытом, позволяющим им принимать участие в судействе соревнований. Однако довольно часто они не имеют возможности применять свои знания на практике, так как не участвуют в организации соревнований, а ведь именно опыт, полученный при планировании соревновательных дистанций различного вида, разработке положения о соревнованиях и технической информации, положительно влияет на рост их профессионального мастерства.

В этой связи нами была разработана методика проведения учебных занятий по дисциплине «Основы спортивно-оздоровительного туризма» в виде деловой игры на тему «Организация и судейство соревнований по спортивному туризму». Цель таких занятий – привить умение составлять положение о соревнованиях, планировать соревнова-

тельные дистанции, выполнять обязанности главного судьи, главного секретаря, начальника дистанции и инспектора соревнований.

На практике учебная группа делится на 3–4 команды – это повышает эмоциональность учебного процесса, ответственность за порученное дело и вносит дух соперничества. Каждая команда самостоятельно создаёт главную судейскую коллегию (ГСК), в которую входят (в зависимости от числа учащихся группы): главный судья, главный секретарь, начальник дистанции (1–2 чел.), помощник начальника дистанции (1–2 чел.) и инспектор соревнований.

На втором этапе игры все члены ГСК в зависимости от своей должности получают специально разработанные практические задания. Каждое задание оценивается в 10 баллов. Если при выполнении задания возникают ошибки, то они наказываются штрафными очками, которые минусуются из общей суммы набранных баллов. Побеждает команда, набравшая большую сумму баллов. Практические задания для деловой игры «Организация и судейство соревнований по спортивному туризму» представлены в таблицах 1–5.

При применении данных деловых игр в учебно-тренировочном процессе студентов вузов нужно учитывать ещё один аспект, который заключается в следующем: здесь нет ни победителей, ни проигравших. Истинная цель таких занятий заключается в приобретении умений работать в команде, в выработке креативного мышления и профессиональных навыков.

Таблица 1

Практическое задание для главного судьи

Разделы работы	Критерии и оценки деятельности
1. Составить Положение о соревнованиях	1.1. Соответствие Положения правилам соревнований – 1 балл. 1.2. Форма положения и отражаемая в ней информация – 1 балл. 1.3. Наличие основных разделов «Положения», полнота их содержания и правильность составления – 8 баллов
2. Составить смету расходов на данные соревнования	2.1. Кем из руководителей утверждена смета расходов и её форма – 2 балла. 2.2. Полнота отражения основных сторон финансовых расходов – 4 балла. 2.3. Достоверность расценок оплаты работы судей, суточные (питание), проживание, приобретение инвентаря – 4 балла

Таблица 2

Практическое задание для главного секретаря

Разделы работы	Критерии и оценки деятельности
1. Составить стартовый протокол и протокол результатов соревнований, рассчитать выполнение разрядов	1.1. Форма стартового протокола – 2 балла . 1.2. Форма протокола результатов соревнований – 2 балла . 1.3. Правильность определения выполненных разрядов – 6 баллов
2. Проверить знание правил соревнований по спортивному туризму (разработать специальный вопросник, включающий 10 вопросов)	2.1. Провести проверку знаний правил соревнований у команды-соперницы (результаты данного тестирования включаются в сумму баллов команды-соперницы). Команда получает по одному баллу за каждый правильный ответ

Таблица 3

Практическое задание для начальника дистанции

Разделы работы	Критерии и оценки деятельности
1. Спланировать соревновательную дистанцию туристского ориентирования	1.1. Соответствие параметров дистанции возрастной группе – 1 балл . 1.2. Эффективность использования площади спортивной карты – 1 балл . 1.3. Правильность выбора места старта и финиша на местности – 1 балл . 1.4. Разнообразие технических задач ориентирования, предъявляемых дистанцией участникам соревнований – 4 балла . 1.5. Правильность выбора точек для постановки контрольных пунктов (КП) – 3 балла
2. Составить описание постановки КП на местности	2.1. Составить описание любых 10-ти контрольных пунктов соревновательной дистанции с указанием их номеров и передать список помощнику начальника дистанции – выполнение данного задания не оценивается

Таблица 4

Практическое задание для инспектора дистанции

Разделы работы	Критерии и оценки деятельности
1. Определить соответствие спланированной дистанции правилам соревнований и Положению о соревнованиях	1.1. Составить акт приёмки соревновательной дистанции – 4 балла . 1.2. Подготовить замечания и рекомендации по повышению качества спланированных дистанций исходя из геоморфологических особенностей местности – 6 баллов

Таблица 5

Практическое задание для помощника начальника дистанции

Разделы работы	Критерии и оценки деятельности
1. Подготовить техническую информацию на соревновательную дистанцию	1.1. Сведения о местности соревнований и её особенностях – 4 балла . 1.2. Сведения о спортивной карте (масштаб, высота сечения рельефа, год издания, формат карты и т.д.) – 2 балла . 1.3. Сведения о дистанции (длина, число КП, суммарный набор высоты и т.д.) – 2 балла . 1.4. Дополнительная информация (контрольное время, границы района и т.д.) – 2 балла
2. Разработать символные легенды контрольных пунктов	2.1. Разработать таблицу символных легенд контрольных пунктов исходя из описания КП, представленных начальником дистанции – по 1 баллу за каждое правильное КП

Выводы. Таким образом, можно заключить, что применение деловых игр побуждает студентов к действию, к высказыванию и отстаиванию своего мнения. Несомненно, что данная методика должна предусматривать и возможность внесения изменений в систему практических заданий, то есть корректировку. Основная цель такой корректировки – приближение параметров практических заданий к реальным производственным ситуациям. Корректировка может идти как в сторону упрощения заданий, так и в сторону их усложнения (например, при возможности применения компьютерных технологий: WinOrient, OCAD и др.). Организация деловой игры осуществ-

ляется по определённым правилам, и здесь главное – участники должны иметь возможность сами выбрать роли и модели поведения для успешного решения поставленных задач. Завершает практическую деятельность обязательное обсуждение хода игры и учитываются пожелания по её совершенствованию.

Вопросы применения деловых игр в подготовке студентов, обучающихся по направлению подготовки «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм», несомненно, заслуживают большего внимания, но в рамках данной статьи при характеристике методики практических занятий мы ограничились лишь судейством соревнований по спортивному туризму.

Литература

1. *Давыдова, М.А.* Анализ современных технологий обучения в высших учебных заведениях. М. А. Давыдова. Спорт. Олимпизм. Гуманизм: межвуз. сб. науч. тр. Смоленск: СГАФКСТ; 2010. 39–43.

2. *Ефимова, И.А.* Как повысить качество вузовского образования в России? И.А. Ефимова. Российское предпринимательство. 2011; 5: 151–154.

3. *Зельдович, Б.З.* Деловые игры в управлении полиграфическим и издательскими процессами: учебное пособие. Б. З. Зельдович. М.: МГУП им. Ивана Фёдорова; 2011; 232 с.

4. *Макаров, А.В.* Качество высшего образования как важнейший элемент безопасности системы образования России. А. В. Макаров. Международный научно-исследовательский журнал. 2017; 2 (56):142–145.

References

1. *Davidova M.A.* Analysis of modern teaching technologies in higher education institutions. Smolensk; 2015. (In Russ.)

2. *Efimova I.A.* How to improve the quality of higher education in Russia?, Russian business. [Rossiyskoe predprenimatel'stvo]. 2011;5:151–154. (In Russ.)

3. *Zeldovith B.Z.* Business games in the management of printing publishing processes. tutorial Moskva; 2011. (In Russ.)

4. *Makarov A.V.* Quality of higher education as the most important element of security of the

Russian education system. International research journal. [Mezhdunarodnyi nauchno-issledovatel'skiy zhurnal]. 2017; 2 (56): 142–145. (In Russ.)

Губа Денис Владимирович, кандидат педагогических наук, директор института туризма, рекреации, реабилитации и фитнеса, доцент кафедры туризма и гостиничного дела, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва, Россия, guba.dv@rgufk.ru

Воронов Юрий Сергеевич, доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой туризма и спортивного ориентирования, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма», kafedraturizma236@mail.ru

Denis V. Guba, Candidate of Pedagogical Sciences, Professor, Director of the Institute of Tourism, Recreation, Rehabilitation and Fitness, associate Professor of Tourism and Hospitality Department, Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism (SCOLIPE), Moscow, Russia, guba.dv@rgufk.ru

Yuriy S. Voronov, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Head of Department of Tourism and Orienteering, Smolensk State Academy of Physical Culture, Sports and Tourism, Smolensk, Russia, kafedraturizma236@mail.ru

И. Ю. Кузовлева,
 Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма
 (ГЦОЛИФК), Москва, Россия

I.Yu. Kuzovleva,
 Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism
 (SCOLIPE), Moscow, Russia

ПЕРСПЕКТИВЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ В ВЫСШЕМ ОБРАЗОВАНИИ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ

PROSPECTS OF DISTANCE LEARNING IN HIGHER EDUCATION AT THE PRESENT STAGE

Аннотация

В статье рассматривается подход к использованию разных форм образования, проблемы при проведении дистанционного обучения на современном этапе, в том числе отсутствие у преподавателей опыта работы в виртуальной среде, а также онлайн моделей обучения и достаточного количества площадок, способных выдержать массовый переход на дистанционное обучение и др. В статье приводятся результаты опроса студентов старших курсов кафедры менеджмента и экономики им. В. В. Кузина РГУФКСМиТ по проблемам дистанционного обучения, его преимуществ и недостатков. В целом российская образовательная система успешно справилась с этими проблемами. Институты и университеты в масштабах страны смогли организовать обучение в новом формате в беспрецедентно короткие сроки без предварительной подготовки, тем самым сохранили здоровье многих студентов и преподавателей. Пандемия стала мощным

Abstract

The article considers the approach to the use of different forms of education and problems in conducting distance learning at the present stage, including the lack of teachers' experience in a virtual environment, as well as online learning models, and a sufficient number of sites that can withstand a massive transition to distance learning, etc. The article presents the results of a survey of senior students of the Department of Management and Economics named after V. V. Kuzin at the SCOLIPE on the problems of distance learning, its advantages and disadvantages. On the whole, the Russian educational system has successfully coped with these problems. Institutes and universities across the country were able to organize training in a new format in an unprecedentedly short time without prior preparation, thereby preserving the health of many students and teachers. The pandemic has become a powerful catalyst for educational change. Without the introduction of social isolation, educators around the world would hardly

катализатором изменений в образовании.

Без введения изоляции преподаватели по всему миру вряд ли бы одновременно решили повышать компьютерную грамотность, а правительства – ускоренно обеспечивать гражданам доступное онлайн-образование.

Однако кризис показал несостоятельность онлайн обучения как среды, в которую учебный процесс может перейти полностью без потери качества. В настоящий момент понятно, что дистанционную учёбу и технологию необходимо использовать, но качество образования может сохраниться только при совмещенных аудиторных и онлайн-занятиях. Очевидно, что важным остается обязательный контакт преподавателя и группы, группы и отдельного студента.

Ключевые слова: *высшее образование, дистанционное обучение, информационные технологии, очная форма обучения.*

have made an overnight decision to improve computer literacy, or governments to accelerate the provision of affordable online education to citizens.

However, the crisis has shown the failure of online learning as an environment into which the educational process can move completely without loss of quality. At the moment, it is clear that distance learning and technology must be used, but the quality of education can only be maintained with combined classroom and online classes. Obviously, the obligatory contact between the teacher and the group, as well as the group and the individual student remains important.

Keywords: *higher education, distance learning, information technology, full-time education*

Введение. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) 11 марта 2020 г. объявила вспышку нового коронавируса COVID-19 пандемией.

С первых дней пандемии возникло беспокойство, сохранится ли должное качество и доступность образования в новых реалиях. Согласно данным ЮНЕСКО, 191 страна была вынуждена перевести систему образования на другие рельсы. И все столкнулись с большими проблемами. Что касается России, то в отдельных вузах и на отдельных направлениях сложности были, однако в целом наша образовательная система успешно справилась. Институты и университеты в масштабах страны смогли организовать обучение в новом формате в беспрецедентно короткие сроки без предварительной подготовки, тем самым сохранили здоровье многих студентов и преподавателей.

Согласно рекомендации Минобрнауки, с 16 марта российские вузы перевели образовательный процесс в онлайн, не прерывая работу и не уходя на каникулы, для профилактики распространения коронавируса.

Задача вузов и Министерства состояла в том, чтобы обеспечить исполнение образовательных программ в новых условиях с помощью новых цифровых технологий.

Для этого ведущие вузы России открыли свободный доступ к своим онлайн курсам, преподаватели проводят лекции и семинары удаленно.

По словам министра науки и высшего образования Валерия Фалькова, около 60 % российских вузов работали в штатном режиме в условиях дистанционного обучения, только 4 % были не способны обеспечить дистанционный формат обучения.

Результаты. Офлайн-курсы массово перевели занятия в интернет, открывая для себя новые направления развития.

Цифровые образовательные технологии обладают огромными преимуществами по сравнению с традиционными форматами обучения. Онлайн-платформы доступны для участников образовательного процесса в любое удобное время и в любой точке мира при наличии стабильного интернет-соединения, они обеспечивают гибкость и индивидуальный подход при организации обучения, а при проверке выполненных заданий отличаются высокой скоростью и отсутствием субъективности.

В ходе использования дистанционных образовательных технологий было выявлено несколько основных проблем, с которыми столкнулись преподаватели и студенты. Первая – это отсутствие у преподавателей опыта работы в виртуальной среде. Вторая – отсутствие учебных курсов, адаптированных к дистанционному формату.

В результате в условиях пандемии произошло расслоение вузов. Часть из них смогли организовать дистанционное обучение. Другая часть перешла к заочному обучению. Конечно, адаптация и преподавателей, и вузов в целом проводится достаточно быстро. Преподаватели используют более смелые стратегии, в том числе касающиеся вовлеченности студентов.

Среди названных объективных проблем можно выделить следующие.

Самые большие сложности у малых и средних городов и в малых и средних вузах, где есть проблемы с нехваткой мощности серверов. Пока уже работающие интернет-платформы использовало незначительное число пользователей, они вполне неплохо себя зарекомендовали. Но как только нагрузка возросла, сразу же возникли жалобы на «зависание» интернета.

Не меньшей проблемой стало отсутствие онлайн-моделей обучения и достаточного количества площадок, способных выдержать массовый переход на дистанционное обучение.

Бесплатные сервисы, которые оказались наиболее востребованными в условиях карантина, мягко говоря, не блещут качеством предоставляемых услуг. Соответственно, для проведения лекций и семинаров на платных платформах нужны средства, которые либо студенты, либо преподаватели должны оплатить из своих ресурсов.

Условия карантина заставляют бизнес искать новые способы обучения. В ход идет все: онлайн-игры, марафоны в мессенджерах, видеоконференции, онлайн тестирование и др. Какие-то из инструментов перестанут быть актуальны вместе с карантином, а какие-то позволят взглянуть на процесс обучения с другой стороны и помогут развить перспективные направления.

Студенты и преподаватели пришли к единодушному выводу: лабораторные работы перевести в режим «онлайн» невозможно – такой формат лишает их практического смысла.

Студенты жалуются, что преподаватели при переходе на дистанционную форму обучения значительно увеличили учебную нагрузку для самостоятельного изучения: записывают и присылают лекции без дополнительных пояснений наиболее сложных моментов, а ответы студентам приходится искать самостоятельно, при отсутствии доступа к необходимой литературе.

Выяснилось также, что еще в декабре 2018 г. в Государственной Думе РФ рассматривался вопрос о введении термина «интернет-образование» в законодательную базу вместе с порядком его лицензирования.

Лишь с наступлением эпидемии коронавируса началась ускоренная проработка системы онлайн-обучения. А на деле оказалось, что даже сегодня около 40 % вузов России не в состоянии обеспечить для студентов удаленный доступ к учебным ресурсам, а 70 % преподавателей не представляют, как организовать работу. В нашей стране разработкой методик дистанционного проведения лекций и семинаров уже несколько лет занимается Научно-исследовательский университет

ВШЭ, но когда будут готовы результаты, пока неизвестно.

В рамках исследования по проблемам дистанционного обучения в связи с режимом повышенной готовности автором был проведен опрос, в котором приняли участие 50 студентов старших курсов кафедры менеджмента и экономики спорта им. В. В. Кузина Российского государственного университета физического культуры, спорта, молодежи и туризма.

На вопрос «Какое обучение вам больше нравится – очное или дистанционное?» 95 % опрошенных ответили «очное». Среди выбравших ответ «дистанционное обучение» большая часть – это студенты, занимающиеся профессиональным спортом.

При выборе дисциплин, при преподавании которых можно использовать режим «онлайн», на первом месте стоят непрофильные дисциплины. По дисциплинам направления кафедры студенты хотели бы получать знания в «офлайн» формате; это связано с тем, что на семинарских занятиях обсуждаются и рассчитываются практические модели и ситуации, необходимые для будущей профессии.

На вопрос «Какие виды связи вы используете с преподавателем при дистанционном обучении? Почему?» 61 % студентов посчитали обучение в системе МОДУС недостаточным. Использование WhatsApp, электронной почты намного удобнее (использование смартфона) и практичнее, можно создавать группы для общения, высылать более развернутые ответы преподавателю. Проведение практических занятий наиболее полезно проходит на платформе Zoom.

На вопрос «Для будущей профессии достаточно дистанционного образования?» 83 % опрошенных ответили отрицательно, считая, что нужны еще и практические знания, потому что теория не всегда может помочь разобраться в той или иной ситуации, необходим опыт преподавателя при решении конкретных вопросов. Среди студентов, давших положительный ответ, преобладает пояснение: если обучение включает в себя непосредственно общение с преподавателем

хотя бы по видеосвязи для решения вопросов, которые непонятны и для более легкого усвоения новых тем.

Среди преимуществ очного обучения отмечались следующие: непосредственное общение с преподавателем, усвоение информации происходит эффективнее, получение практических навыков работы, равномерная нагрузка заданий.

Среди преимуществ дистанционного обучения отмечались следующие: возможность заниматься из дома, много свободного времени, обучение в комфортных условиях, можно искать образовательные ресурсы по всему интернету.

К недостаткам очного обучения были отнесены: затраты времени на дорогу, некоторые занятия по методике проведения не отличаются от дистанционных.

К недостаткам дистанционного обучения были отнесены: не всегда удается получить четкое объяснение задания от преподавателя, из-за чего возникают своего рода конфликты и непонимание; если есть проблемы с соединением интернета, не всегда удается реагировать на задания; нестабильность сервисов дистанционного обучения (при большом количестве пользователей происходит перегрузка сервера); большая нагрузка на некоторых предметах, из-за чего все сводится к банальному быстрому нахождению ответов в интернете; большой объем заданий по дисциплинам.

Обсуждение. Несмотря на сложности, российская система образования имеет большой запас прочности и оказалась готова быстро и качественно перейти на дистанционное обучение. Ни один университет страны ни разу не приостановил свою работу, преподаватели работали в штатном режиме, за что им, безусловно, выражают огромную благодарность.

Дистанционный формат в улучшенной форме после изменений и доработок можно и нужно использовать. Такой формат экономит и время преподавателей, и аудиторный фонд, и появляется огромное количество возможностей, которые можно складывать

по-разному, в зависимости от самых разных задач, стоящих перед высшим учебным заведением.

Если раньше, например, главными задачами университета были поиск, накопление и передача информации, то сейчас университет эти задачи утратил, этим занимается интернет. Но у университета появляется другая функция – помочь студенту разобраться с данным потоком информации.

Наиболее эффективное обучение – это микс онлайн и офлайна. Качество образования существенно повышается при совмещенных аудиторных и онлайн-занятиях.

Студентов сложно заинтересовать классическими лекциями и семинарами, а если им неинтересно, мотивация тут же теряется, что снижает эффективность обучения. Всю информацию современные студенты могут почерпнуть из открытых источников, соответственно, задачей преподавателя становится не столько трансляция знаний, сколько отработка навыков и передача опыта. Значит, теоретическую часть можно перевести в онлайн без потери качества. Но практические и лабораторные занятия, где студенты могут и должны свои навыки применять и развивать, офлайн обучение даст гораздо больше возможностей в силу постоянного контакта преподавателя и студентов.

Этот кризис показал стопроцентную несостоятельность онлайн как среды, в которую учебный процесс может перейти полностью. В настоящий момент понятно, что дистанционную учёбу и технологию необходимо использовать, но очевидно, что важен обязательный контакт преподавателя и группы, группы и отдельного студента.

Литература

1. Что такое пандемия согласно Всемирной организации здравоохранения. [ТАСС]. ТАСС; 2020 [процитировано 28.06.2020]. Доступно: <https://tass.ru/info/7952651>

2. Коронавирус «обнажил» все проблемы дистанционного обучения. [Рамблер]. Рамблер; 2020 [процитировано 28.06.2020]. Доступно: https://news.rambler.ru/education/43978808/?utm_content=news_media&utm_medium=read_more&utm_source=copylink

3. Путин назвал вбросами сообщения про переход на дистанционное образование. [РБК]. РБК; 2020 [процитировано 28.06.2020]. Доступно: <https://www.rbc.ru/society/21/05/2020/5ec6678a9a7947b2fc37dddb>

References

1. What is a pandemic according to the world health organization. [TASS]. TASS; 2020 [cited 28.06.2020]. Available at: <https://tass.ru/info/7952651> (In Russ.)

2. The Coronavirus “exposed” all the problems of distance learning. [Rambler]. Rambler; 2020 [cited 28.06.2020]. Available at: https://news.rambler.ru/education/43978808/?utm_content=news_media&utm_medium=read_more&utm_source=copylink (In Russ.)

3. Putin called the messages about the transition to distance education as throw-ins. [RBC]. RBC; 2020 [cited 28.06.2020]. Available at: <https://www.rbc.ru/society/21/05/2020/5ec6678a9a7947b2fc37dddb> (in Russian.)

Кузовлева Ирина Юрьевна, старший преподаватель кафедры менеджмента и экономики спорта им. В. В. Кузина, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва, Россия, kuzovleva-irina@mail.ru

Irina Kuzovleva, senior lecturer of the Department of Management and Economics of Sport named after V. V. Kuzin, Russian State University of Physical Culture and Sports, Youth and Tourism (SCOLIPE), Moscow, Russia, kuzovleva-irina@mail.ru

Т. В. Левченкова, К. А. Илюхина,
Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма
(ГЦОЛИФК), Москва, Россия

T. V. Levchenkova, K. A. Ilyukhina,
Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism
(SCOLIPE), Moscow, Russia

**РОЛЬ ДИСЦИПЛИН (МОДУЛЕЙ) ПО ВЫБОРУ ПРИ ОБУЧЕНИИ
БАКАЛАВРОВ ПО НАПРАВЛЕНИЮ ПОДГОТОВКИ 49.03.01 –
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**THE ROLE OF ELECTIVE DISCIPLINES (MODULES) IN TRAINING BACHELORS
IN THE DIRECTION OF TRAINING 49.03.01 – “PHYSICAL EDUCATION”**

Аннотация

В статье рассматривается роль дисциплин (модулей) по выбору в системе высшего образования. Исследованы и обобщены основные нормативные акты, которые позволяют вузам вводить в учебные планы дисциплины (модули) по выбору. Это касается как теоретических, так и практикоориентированных, элективных дисциплин (модулей). Перечислены основные задачи и функции дисциплин (модулей) по выбору в системе высшего образования. Обосновано влияние дисциплин (модулей) по выбору на построение индивидуального образовательного маршрута при обучении бакалавров по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профилю подготовки «Спортивная подготовка в избранном виде спорта». Результаты исследования показали важность выбора дисциплин (модулей) по выбору для повышения самосознания студентов, формирования у них потребности в самостоятельном принятии решений.

Abstract

The article examines the role of elective disciplines (modules) in the higher education system. The main normative acts that allow universities to introduce elective disciplines (modules) into the curriculum have been studied and summarized. This applies to both theoretical and practice-oriented elective disciplines (modules). The main tasks and functions of elective disciplines (modules) in the higher education system are listed. The influence of elective disciplines (modules) on the construction of an individual educational route when teaching bachelors in the direction of training 49.03.01 “Physical education”, the profile of training “Sports training in the chosen sport” is substantiated. The results of the study showed the importance of choosing elective disciplines (modules) for increasing students’ self-awareness, forming their need for independent decision-making. Elective disciplines (modules) are an important factor in the organization of the educational process in universities; they

Дисциплины (модули) по выбору являются важным фактором организации учебного процесса в вузах, способствуют формированию профессиональных компетенций бакалавров в области физической культуры и спорта. Результаты, полученные при опросе, показали, что студенты вузов физической культуры придают большое значение саморазвитию и получению новой информации. Дисциплины (модули) по выбору помогают решить эти задачи.

Ключевые слова: *высшее учебное заведение, дисциплины (модули) по выбору, система высшего образования, индивидуальный образовательный маршрут, индивидуализация образовательного процесса*

contribute to the formation of professional competencies of bachelors in the field of physical culture and sports. The results obtained during the survey showed that students of higher educational facilities of physical culture attach great importance to self-development and obtaining new information. Elective disciplines (modules) help to solve these problems.

Keywords: *higher educational facilities, elective disciplines (modules), higher education system, individual educational route, individualization of the educational process*

Социально-экономические изменения, происходящие в мире в последнее десятилетие, повлияли на преобразование системы образования, в том числе и системы высшего образования. Отличительной особенностью трансформации системы высшего образования в настоящее время является индивидуализация процесса обучения [2; 3].

Существенным признаком персонализации процесса обучения является возможность выбора студентами дисциплин (модулей) по выбору.

При организации освоения дисциплин (модулей) по выбору по направлению подготовки 49.03.01 – «Физическая культура», профилю подготовки «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» образовательные учреждения высшего образования Российской Федерации руководствуются следующими нормативными актами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г. (с дополнениями и изменениями);

- приказ Минобрнауки России № 301 от 05.04.2017 г. «Об утверждении Порядка

организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры);

- Устав вуза;

- иные локальные нормативные акты вуза [6].

Необходимо отметить, что дисциплины (модули) по выбору имеют весьма широкий спектр функций и задач при организации в вузе обучения по направлению подготовки 49.03.01 – «Физическая культура», профилю подготовки «Спортивная подготовка в избранном виде спорта». Они призваны:

1. Углублять и расширять теоретические и прикладные знания обучающихся в соответствии с их потребностями.

2. Приобщать студентов к профессиональной деятельности.

3. Создавать условия для самоопределения личности и ее самореализации [6].

Кроме того, наши предыдущие исследования показали, что одним из факторов, которые отметили обучающиеся при выборе вуза, является возможность совмещать обучение

и повышение уровня своего спортивного мастерства. Дисциплины (модули) по выбору, предлагаемые в учебном плане по образовательной программе бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 – «Физическая культура», профилю подготовки «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)», основываются на конкретных видах двигательной активности. Это позволяет обучающимся, с одной стороны, освоить новые виды движений, с другой – повысить уровень физической подготовленности непосредственно в рамках учебного процесса.

Согласно Федеральному государственному образовательному стандарту третьего поколения по направлению подготовки 49.03.01 – «Физическая культура» (принят Минобрнауки России 19.09.2017 г., приказ № 940), программа бакалавриата должна устанавливать такую группу универсальных компетенций, как «Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)». Эта группа включает в себя УК-6: [бакалавр] способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни [1].

В последних документах закреплено, что в рамках программы бакалавриата выделяются обязательная часть и часть, формируемая участниками образовательных отношений [1]. К ней и относится выбор студентами дисциплин (модулей) по выбору, которые закрепляются как обязательные для изучения.

В Федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» в качестве дисциплин (модулей) по выбору предлагаются дисциплины (модули) по выбору, «идущие» в одном направлении или дополняющие дисциплины обязательной части.

Например, учебный план по образовательной программе бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 – «Физическая культура», профилю подготовки «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» содержит дисциплину «Педагогика физической культуры и спорта», дополняют которую дисциплины (модули) по выбору «Конфликтология в спорте» и «Имидж тренера». Следовательно, исходя из индивидуальных потребностей и интересов, каждый обучающийся выберет одну из дисциплин (модулей) по выбору и приобретет во время ее изучения дополнительные умения и навыки.

В отдельных случаях дисциплины (модули) по выбору одного блока «идут» в разных направлениях. Например, в учебном плане по образовательной программе бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 – «Физическая культура», профиль подготовки «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» предлагается выбор между дисциплинами «Заболевания спортсменов» и «Международная олимпийская система». По нашему мнению, данный пример – также положительный, так как вуз обеспечивает студенту реальный выбор.

Результатом освоения дисциплин (модулей) по выбору должно стать развитие профессиональных запросов и удовлетворение индивидуальных образовательных потребностей обучающихся.

В рамках нашего исследования было проведено анкетирование. Оно проводилось на базе Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)». Контингент участников – студенты, обучающиеся по очной форме, по направлению подготовки 49.03.01 – «Физическая культура», профилю подготовки «Спортивная подготовка в избранном виде спорта». Количество опрошенных в каждом семестре составило 60 студентов. Диапазон опрошенных – студенты, обучающиеся на 20 спортивно-педагогических кафедрах РГУФКСМиТ.

Студенты оценили по 10-балльной шкале виды учебной и научной деятельности. По результатам исследования определено: важным для них является «открывать в себе новые способности», «превосходить самого себя в процессе учебы», «узнавать новое» – данные позиции отмечены самыми высокими баллами – 8,5–8,6.

Мы выявили мнение студентов относительно важности для дальнейшей профессиональной деятельности знаний по дисциплинам, включенным в учебный план по образовательной программе бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 – «Физическая культура», профилю подготовки «Спортивная подготовка в избранном виде спорта». Студентам была поставлена задача оценить степень значимости получаемых знаний по пяти блокам дисциплин: социально-гуманитарному, естественно-научному, психолого-педагогическому, медико-биологическому и профессионально-прикладному, разместив изучаемые дисциплины в порядке предпочтения – от «самой важной» до «наименее важной». В результате проведенного исследования определено, что на протяжении всего обучения приоритеты студентов меняются, и в разные семестры лидируют по популярности различные блоки. Из результатов исследования следует вывод: выбор студентами дисциплин различных блоков нестабилен, зависит от их личных профессиональных запросов и индивидуальных образовательных потребностей, осознаваемых ими в каждый конкретный период обучения. Именно поэтому выбор должен определять характер конкретного индивидуального образовательного маршрута.

Студенты определили и наиболее значимые для них образовательные цели. Явным приоритетом является подготовка к будущей карьере (28,07 %). По мере взросления, накопления опыта и расширения объема знаний студенты начинают уделять больше внимания саморазвитию, самосовершенствованию и развитию практических навыков в избранном виде спорта. Первое место занимают позиции, непосредственно связанные с при-

кладными знаниями обучающихся в соответствии с их потребностями: усиление практических (14,07 %) и лидерских (10,52 %) навыков, саморазвитие (15,78 %). Полученные данные свидетельствуют о становлении и формировании личности студентов в процессе обучения в вузе, развитии умения планировать события ближайшей перспективы и будущего, что является необходимым этапом подготовки студентов к профессиональной деятельности.

Необходимо отметить, что дисциплина (модуль) по выбору не способна осуществить полный спектр функций и решить все задачи, но именно подход к выбору дисциплин (модулей) по выбору будет способствовать самоопределению студентов и формированию у них позиции в приобретении знаний, умений и навыков, являющихся основой профессионального мастерства [4; 5].

Еще во время обучения в вузе студент должен иметь возможность выбирать и затем нести ответственность за принятые решения. А возможность самостоятельно выстраивать индивидуальный образовательный маршрут формирует у каждого обучающегося стремление и умение обеспечивать индивидуальный подход в последующей профессиональной деятельности.

На данном этапе развития высшего образования в Российской Федерации следует отметить: выбор – важная часть образовательного процесса в высшей школе.

Таким образом, дисциплины (модули) по выбору:

- обеспечивают обучающимся возможность удовлетворить свои интересы и познавательные предпочтения, расширить круг приобретаемых знаний;
- отвечают современным запросам общества и предстоящей профессиональной деятельности, так как помогают обучающимся ориентироваться в профиле будущей трудовой деятельности.

Другими словами, дисциплины (модули) по выбору в рамках реализации образовательного процесса решают важные проблемы актуализации и индивидуализации обучения.

Литература

1. Приказ Минобрнауки России от 19.09.2017 г. № 940 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования – бакалавриат по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура» (зарегистрировано в Минюсте России 16.09.2017 г. № 48566).

2. *Вергун Т.В., Колосова О.Ю., Гончаров В.Н.* Индивидуальные образовательные траектории студентов в высшей школе: к постановке проблемы. Современные наукоемкие технологии; 2016;12–2:313–317.

3. *Вишнякова С.М.* Профессиональное образование. Словарь. Ключевые понятия, термины, актуальная лексика. М.: НМЦ СПО; 1999.

4. Педагогическая психология Выготского Л. С. [Текст]. Под ред. В. В. Давыдова. М.: Педагогика-Пресс; 1999; с. 5–36.

5. *Кутузов А.В.* Сущность индивидуализации образования в современной школе. Чита: Забайкальский государственный университет; КиберЛенинка: <https://cyberleninka.ru/article/n/suschnost-individualizatsii-obrazovaniya-v-sovremennoy-shkole>, 2012.

6. http://officially.sportedu.ru/sites/officially.sportedu.ru/files/polozhenie_o_poryadke_organizacii_osvoeniya_elektivnyh_disciplin_v_rgufksmit.pdf.

Modern science-intensive technologies; 2016; 12–2:313–317. (In Russ.)

3. *Vishnyakova S.M.* Professional education. Dictionary. Key concepts, terms, actual vocabulary. Moscow: NMC SPO; 1999. (In Russ.)

4. Pedagogical psychology of Vygotsky L.S. [Text]. Ed. by V. V. Davydov, Moscow: Pedagogika-Press; 1999; 536. (In Russ.)

5. *Kutuzov A.V.* the Essence of individualization of education in modern schools. Chita: Zabaykalsky state University; Cyberleninka: <https://cyberleninka.ru/article/n/suschnost-individualizatsii-obrazovaniya-v-sovremennoy-shkole>, 2012.

6. http://officially.sportedu.ru/sites/officially.sportedu.ru/files/polozhenie_o_poryadke_organizacii_osvoeniya_elektivnyh_disciplin_v_rgufksmit.pdf.

Левченкова Татьяна Викторовна, доктор педагогических наук, доцент, заведующая кафедрой педагогики Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва, Россия, tatlev811@mail.ru

Илюхина Ксения Александровна, соискатель кафедры педагогики Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва, Россия, ilyuhina_ksyusha@mail.ru

References

1. The Ministry of education of Russia from 19.09.2017, № 940 “On approval of the Federal state standard of higher education – bachelor training 49.03.01 Physical culture” (registered in Ministry of justice of Russia 16.09.2017, No. 48566). (In Russ.)

2. *Vergun T.V., Kolosova, O.Yu., Goncharov V.N.* Individual educational trajectories of students in higher education: defining the problem.

Tatyana V. Levchenkova – Doctor of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Head of the Department of Pedagogics, Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE), Moscow, Russia, tatlev811@mail.ru

Kseniya A. Ilyukhina – aspirant of the Department of Pedagogics, Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE), Moscow, Russia, ilyuhina_ksyusha@mail.ru

Л. В. Сиднева,
Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма
(ГЦОЛИФК), Москва, Россия

L. V. Sidneva,
Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism
(SCOLIPE), Moscow, Russia

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ КОМПЛЕКСНЫХ ЗАНЯТИЙ С ПРЕИМУЩЕСТВЕННЫМ ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ БОДИ ПАМП С ЖЕНЩИНАМИ 25–30 ЛЕТ

THE ORGANIZATION AND METHODS OF CONDUCTING COMPLEX CLASSES WITH THE PREDOMINANT USE OF BODY PUMPS WITH WOMEN AGED 25–30

Аннотация

В статье рассматривается воздействие на организм женщин занятий с преимущественным использованием боди памп в условиях фитнес-клуба. Выявлено, что занятия с преимущественным использованием боди памп с женщинами первого зрелого возраста развивают у них различные физические качества. Исследования, проведенные на базе одного из московских фитнес-клубов, показали, что разработанная нами программа с преимущественным использованием боди памп благотворно влияет на развитие таких физических качеств женщин первого зрелого возраста, как выносливость, силовая выносливость и гибкость. Объектами исследования являлись две группы: контрольная и экспериментальная. В эксперименте принимали участия женщины от 25 до 30 лет, занимающиеся год в фитнес-клубе, которые имели практически одинаковый

Abstract

The article deals with the impact on the body of women of classes with the predominant use of body pumps in the conditions of a fitness club. It is revealed that classes with the predominant use of body pumps with women of the first Mature age develop various physical qualities in them. Research conducted on the basis of one of the Moscow fitness clubs has shown that the program developed by us with the predominant use of body pumps has a beneficial effect on the development in women of the first-stage mature age of such physical qualities as endurance, power endurance and flexibility. The objects of observation were two groups: control and experimental. The experiment involved women of the first-stage mature age (25–30 years old) engaged in various fitness programs and possessing almost the same level of physical fitness. The number of participants in the control and experimental groups at the beginning of the experiment was 14 and 14 people,

уровень физической подготовленности.

В начале эксперимента в каждой группе занималось по 14 чел., но к концу исследования снизилось до 12 чел.

в контрольной группе. Занимающиеся контрольной группы посещали занятия в фитнес-клубе по свободному расписанию с учетом своих предпочтений, а экспериментальная группа занималась согласно расписанию

3 раза в неделю по разработанной нами программе с преимущественным использованием боди памп.

В статье представлены результаты педагогического эксперимента, которые предназначены для инструкторов групповых программ фитнес-индустрии, студентов физкультурных вузов и занимающихся фитнесом.

Ключевые слова: *фитнес, фитнес-клуб, боди памп, женщины, первый зрелый возраст*

respectively, but by the end of the study it had decreased to 12 people in the control group. Students in the control group attended classes at the fitness club on a free schedule, taking into account their preferences, and the experimental group worked out according to the schedule 3 times a week according to the program developed by us with the predominant use of body pumps.

The article presents the results of a pedagogical experiment, which are intended for instructors of group programs of the fitness industry, students of physical education universities and people doing fitness exercises.

Keywords: *fitness, fitness club, body pump, women, first-stage mature age*

Введение. В настоящее время в России людям стало свойственно повышение интереса к здоровому образу жизни, и в частности, к занятиям фитнесом. В связи с этим появилась актуальность проблемы синтеза между обеспечением высокого уровня здоровья, разностороннего развития двигательных способностей, повышением эксэргии занимающихся и соответствием запросов современного потребителя [1, 2]. Именно поэтому важно при проведении занятий оздоровительным фитнесом искать новые возможности [3].

Боди памп – одна из самых популярных фитнес-программ в мире, это целостная система тренировок средней и высокой нагрузки с облегченной штангой. Боди памп помогает прорабатывать, укреплять и приводить в тонус все мышцы тела. В научно-методической литературе исследования занятий силовой направленности с преимущественным использованием боди памп представлены недостаточно.

Актуальность этого исследования обусловлена важными практическими потребностями и возможностями. Следует отметить, что:

– необходимо повышать эффективность проведения занятий с преимущественным использованием боди памп с женщинами 25–30 лет и совершенствовать методическую разработанность;

– дифференцировать методику проведения занятий с женщинами 25–30 лет и интегрировать показатели тренировок боди памп.

В теоретическом плане актуальность проблемы исследования предопределяется недостаточной научной разработанностью теоретико-методических основ и критериев инновационной составляющей в процессе проведения занятий боди памп с женщинами 25–30 лет.

Цель исследования – особенности методики занятий с преимущественным использованием боди памп с женщинами 25–30 лет.

Задачи исследования:

1. Разработать методику проведения занятий с женщинами 25–30 лет с использованием боди памп.

2. Повысить эффективность разработанной методики проведения занятий с преимущественным использованием боди памп с женщинами 25–30 лет.

Метод контрольных испытаний. Метод контрольных испытаний направлен на использование специально подобранных упражнений и нормативов.

Для исследования мы использовали следующие показатели:

1. *Показатели морфофункционального состояния* женщин оценивались посредством измерений окружности отдельных участков тела: окружность талии, бедер, груди, плеча. Данные размеры указывались в сантиметрах.

2. *Индекс Кетле* (индекс массы тела – ИМТ) – величина, позволяющая оценить степень соответствия массы человека и его роста и тем самым косвенно определить, является ли масса недостаточной, нормальной или избыточной.

3. *Функциональная проба Руфье (Индекс Руфье) (модификация Руфье-Диксона)*. Определение выносливости сердечно-сосудистой системы. В начале исследования у испытуемого из положения лёжа на спине определяется значение частоты сердечных сокращений (ЧСС) в течение 15 с (значение ЧСС обозначалось Р1). После этого испытуемый выполнял 30 полных приседаний в течение 45 с, далее – в положении лёжа на спине в течение первых 15 с он подсчитывал ЧСС (значение ЧСС обозначалось Р2), а вслед за этим – в течение последних 15 с 1-й минуты восстановления после нагрузки (значение ЧСС обозначалось Р3). Определение показателей проводили не менее 3 и не более 20. Шкала оценки работоспособности имеет 3 градации: менее 3 – высокая работоспособность, 4–6 – хорошая, 7–9 – средняя, 10–15 – неплохая, более 15 – плохая работоспособность.

4. Показатели *физической подготовленности* и работоспособности женщин оценивались с помощью четырех тестов:

1. *Кистевая динамометрия*. Цель – определение силы мышц кисти ведущей руки, в килограммах. В качестве измерителя силы применялся ручной пружинный динамометр, со шкалой силы до ста килограммов (одно деление – 1 кг). Испытуемая сжимала динамометр с максимально возможным усилием; из трех попыток учитывалась лучшая.

2. *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз*. Цель – выявление силовой выносливости, оцениваемой количеством и качеством отжиманий от пола. Испытуемая в произвольном темпе выполняла максимальное количество отжиманий с учетом полного разгибания рук и прямой спины.

3. *Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)*. Поднимания туловища из положения лежа на спине. Руки за головой, ноги согнуты в коленях под углом 90°, стопы ног зафиксированы. При поднимании туловища нужно коснуться локтями коленей. После касания следует опустить корпус до касания пола лопатками и головой. Тест проводится в течение 60 с, результат оценивается по максимальному числу подъемов корпуса за указанное время, с учетом выше перечисленных требований.

4. *Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке, см*. Цель – определить гибкость в суставах тела. Участница эксперимента становилась носками ступней к краю скамьи, ноги вместе, с учетом полного выпрямления коленных суставов. В наклоне вперед испытуемый опускает вниз выпрямленные руки и кончиками пальцев старается коснуться закрепленной линейки с сантиметровой шкалой; измеряется расстояние в сантиметрах от деления «0» на линейке (на уровне поверхности опоры) до точки касания кончиками пальцев.

Занятия традиционно состояли из 3 частей: подготовительной, основной и заключительной.

Разминка мышц и суставов – 5–7 мин.
Содержание разминки:

1. Ходьба 1–2 мин, затем увеличение темпа движений, затем с умеренной скоростью в течение 5 мин.

2. Упражнения с использованием суставной гимнастики.

3. Упражнения на развитие гибкости с небольшой амплитудой.

Подготовительная часть включала в себя комплекс силовой направленности ЧСС от 120 до 130 уд/мин, как предусмотрено для подготовительной части занятия.

Основная часть состоит из системы упражнений с боди памп (мини-штангой), с резиновым амортизатором (эспандером), с отягощением (гантели, штанги и гири), а также выполнение различных выпадов и приседания. ЧСС должна быть в пределах 145–175 уд/мин в зависимости от режима работы и с учетом целей занимающихся.

Основная часть занятий представляла тренировку силовой направленности, которая предусматривала поточное, последовательное выполнение комплекса упражнений для развития силы, быстроты и выносливости [4]. Занимающиеся стояли в шахматном порядке

по залу и за инструктором выполняли упражнения боди памп одно за другим на основные группы мышц.

С целью снижения веса использовали метод длительного непрерывного упражнения, т.е. упражнения выполнялись поточно без остановки в 3 подхода.

С целью увеличения мышечной массы занятия проходили по методу интенсивного интервального упражнения, который направлен на развитие максимальной силы, скорости. В данном методе между подходами отдых увеличивался до полного восстановления организма (от 2 до 3 мин) [5]. Комплекс занятий боди памп с женщинами 25–30 лет представлен в таблице 1.

Вес штанги в течение тренировки необходимо менять. Для ног, спины и груди подойдет вес тяжелее, чем для дельтовидных мышц, трицепса и бицепса. После каждого блока (группы мышц) – небольшая пауза для смены веса.

Таблица 1

Примерная разработанная программа занятий боди памп с женщинами 25–30 лет

№ п/п	Упражнение	Способ выполнения	Кол-во повторений, кол-во раз
1	Приседания	Стопы на ширине плеч, присесть на 2 счета вниз, и на 2 счета вверх (2:2)	4–8
		Присесть на счет 1 вниз быстро, и на 3 счета медленно подняться вверх (1:3)	4–8
		Присесть на 3 счета медленно вниз, и на 1 счет быстро разгибать туловище (3:1)	4–8
		Присесть и подниматься в одинаковом темпе (1:1)	8–18
2	Спина (тяга к поясу)	Стоя ноги на ширине плеч, наклонить спину параллельно полу. Штангу держать средним хватом с прямыми локтями. На 2 счета подтягивать штангу к низу пояса, на 2 счета опускать	4–6
		На 3 счета медленно поднимаем руки к поясу, на 1 счет опускаем без рывка	4–6
		На 1 счет быстро поднять штангу, на 3 счета медленно опустить	4–6
		Поднять и опускать руки на каждый счет	8–16
3	Грудь (жим лежа на платформе)	Штангу держать широким хватом над грудной клеткой на вытянутых руках. На 2 счета опустить штангу на середину груди, на 2 счета выжать вверх	4–8
		Вниз на 3 счета медленно опустить штангу, на 1 счет выжать	4–8
		На 1 счет – вниз, а на 3 – медленно разгибать локти вверх	4–8
		Жим на каждый счет	8–16

№ п/п	Упражнение	Способ выполнения	Кол-во повторений, кол-во раз
4	Трицепс (разгибание рук с блинами от штанги)	Выполняется упражнение из положения стоя или сидя. Руками держать блин, поднять руки вверх над плечами и зафиксировать локти на одном уровне. Опускать и поднимать руки на два счета	4–8
		Опускать на 3 счета вниз, поднимать – на один счет	4–8
		Разгибать руки в режиме 1:3 (вниз/вверх)	4–8
		Разгибать руки на каждый счет (1:1)	8–6
5	Выпады ножницы	Из положения выпада выпрямлять одно колено на два счета 4 раза (2:2)	4–6
		Выполнять выпады в режиме 3:1	4–6
		Выполнять выпады в режиме 1:3	4–6
		Выполнять выпады на каждый счет (1:1)	8–16
		Так же на другую сторону	
6	Плечи: жим стоя	Штангу расположить на плечах за головой и держать широким хватом. Жим штанги из-за головы 2:2, разгибать руки над головой и плавно опускать за голову	4–8
		Жим штанги 1:3	4–8
		Жим штанги 3:1	4–8
		Жим штанги 1:1	8–16
7	Фронтальные махи	Штангу держать перед собой на бедрах хватом по ширине плеч и слегка согнув локти в стороны. Мах штангой перед собой до уровня глаз, не раскачивая спину (2:2)	4–6
		Мах штангой 1:3	4–6
		Мах штангой 3:1	4–6
		Мах штангой 1:1	8–16
8	Бицепс стоя	Штангу держать средним хватом снизу на бедрах, не раскачивать спину. Сгибание рук со штангой 2:2	4–6
		Сгибание со штангой 1:3	4–6
		Сгибание со штангой 3:1	4–6
		Сгибание со штангой 1:1	8–16
9	Пресс	Из положения лежа на спине согнуть колени, поставить стопы на пол. Блин завести на согнутых руках перед собой. Выполнять короткие скручивания туловищем в поламплитуды (2:2), не отрывая поясницу от пола	4–6
		Скручивания туловищем 1:3	4–6
		Скручивания туловищем 3:1	4–6
		Скручивания туловищем 1:1	8–16
10	Подъем ног	Ладони расположить под ягодицами, ноги прямые, спину не отрывать от пола, напрячь мышцы живота. Поднимать и опускать ноги в режиме (2:2)	4–6
		Подъем ног 1:3	4–6
		Подъем ног 3:1	4–6
		Подъем ног 1:1	8–16

Если занимающиеся не испытывали сложности в выполнении упражнений, то количество повторов увеличивали в 2 раза.

Заключительная часть занятия. В заключительной части комплекса использовали упражнения на развитие гибкости на все группы мышц, каждое упражнение выполняли по 1–2 мин. Следует учесть, что для развития гибкости лучше использовать статические упражнения, так как баллистические упражнения часто травмируют мышечные волокна. ЧСС соответственно изменялась в пределах 140–100 уд/мин.

Основной комплекс упражнений представлен в таблице 2.

Совокупность эффектов от тренировки: тонус мышц, спортивная форма и уменьшение жировой ткани делают боди памп популярным среди женщин 25–30 лет. Упражнения боди памп просты для понимания техники, не требуют изучения специальных движений и связок, а также не перегружают сердце. Главное на занятиях – соблюдать технику выполнения и самоконтроль самочувствия.

После эксперимента нами было проведено педагогическое тестирование показателей морфофункционального состояния женщин КГ и ЭГ. Полученные результаты представлены в таблице 3.

Таблица 2

Примерная разработанная программа упражнений на развитие гибкости

№ п/п	Мышцы	Инструкции для занимающихся
1	Мышцы шеи и трапеция	Наклон головы к правому плечевому суставу, нужно почувствовать напряжение мышц шеи слева, при необходимости можно усилить напряжение с помощью надавливания руки на голову сверху, удерживать 10–20 с, и так же с другой стороны
		Наклон головы вперед, усилить напряжение мышц шеи с помощью надавливания ладонями на затылок. Держать 10–20 с
2	Руки и плечи	Поднять правую руку параллельно полу перед собой, левой ладонью обхватываем плечи выше локтя и приближаем руку к себе. Удерживаем максимум 30 с, потом меняем руку. С помощью этого упражнения растягиваем задние пучки дельтовидной мышцы
		Поднимем руки в стороны параллельно полу и отводим руки максимально назад, с каждым разом усиливаем напряжение в передних пучках дельтовидной и грудных мышц
		Поднимаем правую руку вверх, сгибаем локоть и заводим ладонь за голову к лопатке.левой рукой обхватываем локоть и легким нажатием сверху усиливаем напряжение в трехглавой мышце плеча и удерживаем 10–30 с, затем меняем руку.
		Поднимаем правую руку перед собой, развернув ладонь от себя. С помощью левой ладони увеличиваем напряжение, ощущая напряжение в двуглавой мышце плеча. Удерживаем до 30 с и меняем на другую сторону
3	Грудь, спина, мышцы живота	Подходим к любой устойчивой опоре, берёмся за нее обеими руками на уровне плеч. Дальше необходимо округлить спину, удерживаясь на вытянутых руках. Необходимо растягивать мышцы спины от 30 до 60 с
		Встаньте в планку, поставив стопы по ширине плеч, а ладони под плечевым суставом. С выдохом поднимаем таз вверх, образуя «горку». Выталкивайте таз как можно выше к потолку, а пятки и грудной отдел позвоночника тянуть к полу. Удерживаем колени в прямом положении (30–60 с).
		Из предыдущего положения, оставаясь на прямых руках, необходимо опустить таз и бедра на пол, образуя небольшой прогиб в пояснице. Если положение доставляет дискомфорт – опуститесь на предплечья. Старайтесь с усилием выталкивать грудной отдел позвоночника вперед, не поднимая плечи и не вдавливая в шею, свести лопатки друг к другу (30–60 с).

№ п/п	Мышцы	Инструкции для занимающихся
4	Бедро, голень, ягодицы	Из положения «сядя на ягодицах» необходимо удерживать прямые ноги перед собой. Выполняем наклон туловища вперед, сохраняя спину ровной, ладонями обхватить голени или стопы, усиливая напряжение, но без округления спины, важно чувствовать напряжение в мышцах задней поверхности бедра. Удерживайте положение от 30 до 60 с.
		Из того же исходного положения поставьте ноги широко друг от друга. С выдохом наклоните туловище вперед, максимально вытягиваясь руками как можно дальше. Далее наклоните голову и расслабьтесь, чувствуя напряжение приводящих мышц бедер, примерно 30–60 с. Затем выполняем наклон туловища отдельно к каждой ноге, удерживая одинаковое количество времени.
		Поставили ноги вместе, правую согнули в колене и положили голень с внешней стороны бедра, соединив колени вместе. Пятка находится у ягодицы, а бедра остаются прижатыми друг к другу. Если напряжение четырёхглавой мышцы бедра совсем слабое, его можно усилить с помощью опоры на локти, опустив туловище при этом как можно ниже к полу. Можно лечь на спину. Держите до 1 мин, затем поднимаемся в обратном порядке и выполняем на левую ногу.
		Из положения «лежа на спине» одну ногу сгибаем в колене, ставим на пол, а вторую поднимаем вверх с выпрямленным коленом. Обхватываем верхнюю ногу за голень или стопу, коленный сустав остается прямым. Носок на себя. Усилием рук добавляем напряжение в бицепсе бедра, подтягивая ногу ближе к туловищу. Удерживайте сколько возможно, затем необходимо поднять ногу.
		Из положения «лежа на спине», но теперь вместо прямой ноги колено правой сгибаем, а пятку кладем на бедро чуть выше левого колена. Затем обхватываем двумя руками бедро левой ноги и подтягиваем его как можно ближе к туловищу, усиливая напряжение ягодичных мышц.
		Из положения «лежа на спине» разводим выпрямленные ноги в коленных суставах через стороны, усиливая напряжение в приводящей поверхности бедер. С помощью рук добавляем напряжение, а можно оставить ноги навесу под давлением собственного веса. Удерживаем до 1 мин и расслабляемся.

Как видно из таблицы 3, различия показателей морфофункционального состояния женщин контрольной и экспериментальной групп после проведения педагогического эксперимента стали статистически значимыми в боль-

шинстве проведенных тестов. Статистически незначимы оказались разница в тесте индекса Кетле и пробы Руфье-Диксона. В процентном соотношении относительный прирост показателей составил в динамике от 0,98 %

Таблица 3

Сравнение показателей морфофункционального состояния женщин КГ и ЭГ после проведения педагогического эксперимента

Показатель	Испытуемые группы				$\Delta_{\text{абс.}}$	$\Delta_{\text{отн.}}, \%$	t	P
	КГ (n=14)		ЭГ (n=14)					
	X	σ	X	σ				
Окружность талии, см	67,7	2,5	69,5	1,9	1,8	2,66	2,07	<0,05
Окружность бедер, см	88,2	1,8	90,1	1,7	1,9	2,15	2,77	<0,05
Окружность груди, см	87,1	2,2	89,2	1,9	2,1	2,41	2,60	<0,05
Окружность плеча, см	24	1	25,9	1,3	1,9	7,92	4,18	<0,05
Индекс Кетле, см/кг	20,4	1,5	20,2	1,1	-0,2	-0,98	0,39	>0,05
Проба Руфье-Диксона, у. е.	5,8	0,3	6	0,3	0,2	3,45	1,70	>0,05

до 7,92 %. Так, в обхватных измерениях тела участниц эксперимента отмечена положительная динамика. Однако, если рассматривать по отдельности КГ и ЭГ, то видна динамика снижения в объеме у женщин 25–30 лет. Как видно из таблицы, в абсолютной динамике прирост показателей у женщин экспериментальной группы составил не более 2,1 см.

Сравнение показателей физической подготовленности женщин контрольной и экспериментальной групп представлено в таблице 4.

Как видно из таблицы 4, сила приоритетной руки испытуемых экспериментальной группы снизилась на 4,65 % (при $p > 0,05$). Только в данном тесте разница между показателями групп является статистически незначимой. В остальных тестах на физическую подготовленность участницы экспериментальной группы имеют положительную динамику по отношению к участницам контрольной группы. В тесте на сгибание-разгибание рук из упора лежа относительный прирост составил 79,78 %, что в абсолютном измерении составляет 7,1 раз (при $p < 0,05$). В тесте «поднимание туловища из положения лежа на спине» у женщин экспериментальной группы результат лучше, чем в контрольной, на 89,19 %: испытуемые экспериментальной группы на 16,5 раз выполнили данный тест больше (при $p < 0,05$). Что касается теста на гибкость, то здесь показатель эксперимен-

тальной группы в абсолютном измерении составил 3,7 см, что в относительном приросте составляет чуть менее 40 % (при $p < 0,05$).

Заключение. Разработанная методика проведения комплексных занятий с преимущественным использованием боди памп с учетом возрастных особенностей женщин 25–30 лет позволила увеличить показатели физической подготовленности и улучшить состояние их здоровья.

Литература

1. Здоровье – основная потребность человека. Аббазова Г. Ф., Дробязко В. А., Курочкина Н. Е. // Вестник науки. 2019. Т. 4. № 12 (21). С. 6–11.
2. *Лутковская О.Ю.* Комплексное воздействие фитнес-технологий на физическое состояние организма занимающихся. // Вестник Полоцкого государственного университета. Серия Е: Педагогические науки. 2018. № 15. С. 166–174.
3. Аэробика для всех. / Дейникина Н.А., Капкаева В.С. / В кн.: Тезисы докладов XXXXI научной конференции студентов и молодых ученых вузов Южного Федерального округа. Материалы конференции. 2014. 225 с.
4. *Кутцов А.С.* Методика оздоровительной тренировки силовой направленности с женщинами зрелого возраста с учетом сомато-

Таблица 4

Сравнение показателей физической подготовленности женщин ЭГ и КГ после проведения педагогического эксперимента

Показатель	Испытуемые группы				$\Delta_{\text{абс.}}$	$\Delta_{\text{отн.}}^{\text{гн.}}$	t	P
	КГ (n=14)		ЭГ (n=14)					
	X	σ	X	σ				
Кистевая динамометрия приоритетной руки, кг	12,6	2,4	12,0	2,6	-0,6	-4,65	0,61	>0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	8,5	1,2	15,8	1,1	7,1	79,78	15,73	<0,05
Поднимание туловища из положения лежа на спине, кол-во раз за 1 мин	18,2	1,6	33	1,8	16,5	89,19	24,70	<0,05
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке, см	9,6	1,5	13,4	1,7	3,7	38,95	5,88	<0,05

типа. / А. С. Купцов. / Матер. Всерос. науч.-практ. конф, молодых ученых, аспирантов, соискателей и студентов. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2009. С. 49–54.

5. *Радченко К.С.* Фитнес в системе физической культуры. Инновации в технологиях и образовании. / Сборник статей XI международной научно-практической конференции. 2018. С. 235–239.

References

1. Health – the main human need. Abbazova G. F., Drobyazko V. A., Kurochkinina N. E. Bulletin of science. 2019. Vol. 4.12 (21). 6–11. (In Russ).

2. *Lutkovskaya O.Yu.* the Complex impact of fitness technologies on the physical condition of the body of students. Bulletin of Polotsk state University. The E-series: Pedagogical science. 2018. 15. 166–174. (In Russ).

3. Aerobics for all. Deinekina N.A., Kipkayeva V.S. In the book: Abstracts of the XXXI scientific conference of students and young scientists of the southern Federal district universities conference Materials. 2014. 225. (In Russ).

4. *Kuptsov A.S.* Method of health-improving training of power orientation with women of mature age taking into account the somatotype. A. S. Kuptsov. Materials of Conf. young scientists, postgraduates, applicants and students. Omsk: Sibgufk Publishing House, 2009. 49–54. (In Russ).

5. *Radchenko K.S.* Fitness in the system of physical culture. Innovations in technologies and education collection of articles of the XI international scientific and practical conference. 2018. 235–239. (In Russ).

Сиднева Лариса Валентиновна, кандидат педагогических наук, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва, Россия, larisdneva@gmail.com

Sidneva Larisa Valentinovna, Candidate of Pedagogic Sciences, Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism (SCOLIPE), Moscow, Russia, larisdneva@gmail.com

С. Ш. Цакаев,

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма
(ГЦОЛИФК), Москва, Россия

S. Sh. Tsakaev,

Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism
(SCOLIPE), Moscow, Russia

АНАЛИЗ УРОВНЯ ГРУППОВОЙ СПЛОЧЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВУЗА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

THE ANALYSIS OF THE LEVEL OF GROUP COHESION OF THE UNIVERSITY STUDENTS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT IN CONDITIONS OF DISTANCE LEARNING

Аннотация

Целью настоящего исследования являлось определение уровня групповой сплоченности обучающихся вуза физической культуры и спорта в условиях дистанционного обучения.

Реализация двуединой направленности учебно-воспитательного процесса вуза физической культуры и спорта – достижение высоких спортивных результатов и подготовка к будущей профессиональной деятельности – в условиях дистанционного обучения напрямую зависит от таких характеристик групп обучающихся, как единство целей, внутренняя устойчивость, совместная деятельность.

Результаты проведенного исследования показали высокий уровень групповой сплоченности будущих бакалавров и магистров Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК) – РГУФКСМиТ.

Abstract

The purpose of this study was to determine the level of group cohesion of students of the university of physical culture and sports in the conditions of distance learning.

The implementation of the dual orientation of the educational process of the University of physical culture and sports – achieving significant sports results and preparing for future professional activities – in the context of distance learning directly depends on such characteristics of groups of students as unity of goals, internal stability, joint activities.

The results of the study showed a high level of group cohesion of future bachelors and masters of the Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism (SCOLIPE).

Despite the strengthening of the individual nature of work in the context of distance learning, there is no decrease in the level of collective interaction of students, satisfaction with group membership, as well as understanding and acceptance of

Несмотря на усиление индивидуального характера работы в условиях дистанционного обучения, не наблюдается снижение уровня коллективного взаимодействия обучающихся, удовлетворенности членством в группах, а также понимания и принятия норм и требований, определённых образовательной организацией в соответствии со спецификой дистанционного обучения.

Ключевые слова: *групповая сплоченность, дистанционное обучение, бакалавриат, магистратура, вуз физической культуры и спорта, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), РГУФКСМиТ*

the norms and requirements defined by the educational organization in accordance with the specifics of distance learning.

Keywords: *group cohesion, distance learning, bachelor's degree, master's degree, university of physical culture and sports, Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism (SCOLIPE)*

Введение. На современном этапе образовательная деятельность высших учебных заведений в условиях коронавирусной инфекции характеризуется переходом от очной формы обучения к дистанционной.

Отсутствие непосредственного общения преподавателя и обучающихся предполагает необходимость рассмотрения проблемы групповой сплоченности и коллективного взаимодействия.

Дистанционная форма обучения усиливает индивидуальный характер работы, в результате чего может снизиться потенциал межличностного группового общения.

В свою очередь, низкий уровень коммуникации и взаимодействия обучающихся вуза физической культуры и спорта, недостаток или отсутствие социального опыта снижают эффективность процесса обучения и создают серьезные препятствия в практической деятельности будущих спортивных педагогов и учителей физической культуры.

Специфика физкультурно-спортивной деятельности предполагает работу как в профессиональных коллективах (командах) раз-

личных видов спорта, так и в различных социальных группах разного возраста, уровня подготовки, где без научно-практического опыта группового взаимодействия невозможно добиться необходимого результата.

Объект исследования: образовательный процесс в вузе физической культуры и спорта в условиях дистанционного обучения.

Предмет исследования: групповая сплоченность обучающихся вуза физической культуры и спорта в условиях дистанционного обучения.

Методы исследования: логико-содержательный анализ разрешаемой проблемы, опрос, анкетирование, педагогический эксперимент.

Цель исследования: определить уровень групповой сплоченности обучающихся вуза физической культуры и спорта в условиях дистанционного обучения.

Исследователи определяют групповую сплоченность как формирование таких связей в группе, которые позволяют интегрировать её внешнюю структуру в психологическую общность со своими законами [1].

Групповая сплоченность характеризуется, по мнению В. В. Шпалинского, как коммуникативное объединение людей, исследования которой связано с анализом системы коммуникаций и взаимодействия в коллективе [2].

По мнению А. В. Петровского, групповая сплоченность представляет собой ценностно-ориентационное единство, коллективистскую идентификацию и самоопределение [3].

В целом определения групповой сплоченности и коллективизма объединены такими понятиями, как «единство целей», «внутренняя устойчивость», «совместная деятельность».

Систематическая целенаправленная работа с обучающимися вуза физической культуры и спорта предполагает понимание обучающимися и преподавателями закономерностей групповых процессов, этапов и условий формирования коллективов с учетом знаний междисциплинарного характера. Учитывая, что образовательная деятельность в физкультурно-спортивном вузе определяется двуединой направленностью целей учебно-воспитательного процесса: нацеленностью на достижение высоких спортивных результатов и будущую профессиональную деятельность, для реализации этой двуединой направленности групповая сплоченность играет определяющую роль, так как интегрирует решение индивидуальных задач каждого обучающегося с коллективным потенциалом учебных групп.

В связи с этим становится актуальной проблема изучения уровня групповой сплоченности и самоорганизации обучающихся

в группах различных уровней высшего образования.

Определение уровня групповой сплоченности обучающихся (уровней высшего образования – бакалавриат и магистратура) вуза физической культуры и спорта проводилось среди студентов Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК) в течение мая 2020 г. с использованием методики определения индекса групповой сплоченности К. Э. Сижора «Психометрический тест К. Э. Сижора».

Эксперимент осуществлялся в группах очной формы обучения:

3-го курса направления подготовки 49.03.01 – «Физическая культура» (уровень высшего образования – бакалавриат) и 2-го курса обучения направления подготовки 49.04.03 – «Спорт» (уровень высшего образования – магистратура) в условиях дистанционного обучения по дисциплинам: «Педагогика физической культуры и спорта» и «Формирование творческого подхода к профессиональной деятельности педагога» соответственно.

Исследование с использованием методики диагностики Индекса групповой сплоченности Сижора («Психометрический тест К. Э. Сижора») показало следующие результаты (табл. 1):

Результаты исследования в целом продемонстрировали высокий уровень групповой сплоченности в группах обоих уровней высшего образования. Это подтверждает наличие в данных группах конструктивной меж-

Таблица 1

Результаты исследования Индекса групповой сплоченности

Группы (курс и направление подготовки)	Уровни групповой сплоченности				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
3 курс; 49.03.01 – «Физическая культура»	11	4	0	0	0
2 курс; 49.04.03 – «Спорт»	9	6	0	0	0

личностной коммуникации, взаимопомощи и эмпатии.

Высокий уровень выявлен у 11-ти обучающихся 3 курса направления подготовки 49.03.01 – «Физическая культура» и у 9 обучающихся 2 курса направления подготовки 49.04.03 – «Спорт».

При этом в группах 3-го курса направления подготовки 49.03.01 – «Физическая культура» 4 обучающихся оценивают уровень групповой сплоченности выше среднего, а в группах 2-го курса направления подготовки 49.04.03 – «Спорт» этот уровень оценивают 6 обучающихся.

Заключение

Итоги проведенного исследования показали высокий уровень групповой сплоченности обучающихся вуза физической культуры и спорта различных уровней высшего образования (бакалавриата и магистратуры) в условиях дистанционного обучения.

Усиление индивидуального характера работы с обучающимися не снизило уровня их коллективного взаимодействия, удовлетворенности членством в ней, а также понимания и принятия норм и требований, определенных образовательной организацией в соответствии со спецификой дистанционного обучения.

Литература

1. Андреева Г.М. Социальная психология. / Г.М. Андреева. М.: Аспект Пресс; 2008; 363 с.

2. Петровский А.В. Основы теоретической психологии: Учеб. пособие для студентов вузов. / А. В. Петровский, М. Г. Ярошевский. М.: ИНФРА-М; 1998; 525 с.

3. Петровский А.В., Шпалинский В.В. Социальная психология коллектива. М.: Просвещение; 1978; 176 с.

References

1. Andreeva, G.M. Social psychology. G.M. Andreeva, M.: Aspect Press; 2008. (In Russ.)

2. Petrovsky A.V. Fundamentals of theoretical psychology: Textbook for University students. A. V. Petrovsky, M. G. Yaroshevsky. M.: INFRA-M; 1998. (In Russ.)

3. Petrovsky A.V., Shpalinsky V.V. Social psychology of the collective. Moscow: Education; 1978. (In Russ.)

Цакаев Сайдамин Шамаевич, кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогики, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва, Россия, tsakaevsaydamin@gmail.com

Saidamin Sh. Tsakaev, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of Pedagogy Department, Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism (SCOLIPE), Moscow, Russia, tsakaevsaydamin@gmail.com.

Н. П. Горохова,

Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма
(ГЦОЛИФК), Москва, Россия

N. P. Gorokhova,

Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism
(SCOLIPE), Moscow, Russia

К ВОПРОСУ ОБ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ИНВАЛИДОВ-ПОДРОСТКОВ СРЕДСТВАМИ ФЕХТОВАНИЯ НА КОЛЯСКАХ

ON THE SUBJECT OF THE EFFECTIVENESS OF IMPROVING THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF DISABLED TEENAGERS BY MEANS OF WHEELCHAIR FENCING

Аннотация

В статье рассмотрены особенности физической подготовленности подростков-фехтовальщиков с ПОДА, а также механизмы, обеспечивающие процессы нормализации функционирования ЦНС и других систем в процессе учебно-тренировочных занятий.

Цель – изучение влияния занятий фехтованием на колясках на уровень физической подготовленности подростков с ДЦП.

Протестированы и проанализированы показатели силовых и скоростно-силовых показателей, согласно контрольно-переводным нормативам на этапе начальной подготовки: подъем туловища из положения «лежа на спине», кистевая динамометрия, сгибание/разгибание рук из упора «лежа» с опорой на колени, бросок набивного мяча двумя руками из-за головы (1 кг).

Тестирование проводилось в начале и в конце эксперимента. Результаты тестирования до эксперимента

Abstract

The article discusses the features of physical fitness of adolescent fencers with mobility loss, as well as mechanisms that ensure the normalization of the functioning of the central nervous system and other systems in the course of training sessions. The goal is to study the impact of wheelchair fencing on the level of physical fitness of adolescents with cerebral palsy. We tested and analyzed the strength and speed-strength indicators according to the control and transfer standards at the stage of initial training: Lifting the torso from the supine position, hand dynamometry, bending/unbending the arms from the supine position with support on the knees, throwing a stuffed ball with two hands from behind the head (1 kg). Testing was performed at the beginning and end of the experiment. The results of testing before the experiment found a significant difference from the norms for all indicators of physical fitness in adolescents with mobility loss. The final test results revealed verified changes only in the experimental group of young

обнаружили значительное отставание от норм по всем показателям физической подготовленности у подростков с ПОДА.

Итоговые результаты тестирования позволили обнаружить достоверные изменения только в экспериментальной группе юных фехтовальщиков, имеющих диагноз ДЦП. Например, участники экспериментальной группы в среднем улучшили значения скоростно-силовых показателей, бросив мяч на 1,22 м дальше в конце эксперимента.

Качество выполнения упражнения значительно улучшилось, что связано с умением сохранять заданную позицию благодаря мышечному корсету и способностью дифференцировать мышечные усилия в броске, а также улучшением зрительно-моторной координации. В том же упражнении участники контрольной группы показали относительную моторную неловкость, скованность движений.

Положительная динамика показателей физической подготовленности обусловлена также особенностями организации условий педагогического сопровождения в процессе учебно-тренировочных занятий, построенных с учетом принципов организации занятий в АФК.

Достижение подростками с повреждением опорно-двигательного аппарата реальных результатов в повышении уровня физической подготовленности в процессе систематических занятий паралимпийским фехтованием способствует улучшению у них психоэмоциональной сферы и стимулирует мотивацию к занятиям спортом.

Ключевые слова: фехтование на колясках, детский церебральный паралич, физическая подготовленность, нормативы, подростки-инвалиды

fencers diagnosed with cerebral palsy. For example, participants in the experimental group on average improved the values of speed and power indicators by throwing the ball 1.22 m further at the end of the experiment. The quality of the exercise has improved significantly, due to the ability to maintain a given position due to the muscle corset and the ability to differentiate muscle forces in the throw, as well as improved visual-motor coordination. In the same exercise, participants in the control group showed relative motor awkwardness, stiffness of movements.

The positive dynamics of physical fitness indicators is also due to the peculiarities of the organization of conditions for pedagogical support in the course of training sessions, designed with the principles of the organization of APA classes.

The achievement of real results in improving the level of physical fitness in the process of systematic training in Paralympic fencing by teenagers with damage to the musculoskeletal system contributes to the improvement of their psycho-emotional sphere and stimulates motivation to engage in sports.

Keywords: Wheelchair fencing, cerebral palsy, physical fitness, standards, disabled teenagers

Введение. Успешная социализация и интеграция подростков с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата во многом зависит от рациональной организации реабилитационного процесса, в том числе с использованием средств адаптивного спорта.

Занятия фехтованием на колясках способствуют укреплению мышечной силы, формированию мышечного корсета и нормализации функций познотонической мускулатуры, необходимых подростку с ДЦП для его успешной адаптации и социализации.

Наши наблюдения показывают, что у юных фехтовальщиков на колясках в процессе учебно-тренировочных занятий нормализуется время простой и сложной зрительно-моторной реакции, а также реакции переключения, способности концентрировать и распределять внимание, что особенно актуально для подростков, у которых диагностированы нарушения функций ЦНС. В процессе занятий увеличивается объем механической памяти, повышается познавательная активность.

Систематические занятия способствуют личностному развитию и укрепляют социальную позицию подростка: повышается мотивация к деятельности, снижаются страхи перед общением с незнакомыми людьми, страхи, связанные с передвижением в общественном транспорте самостоятельно, снижается стремление к ограничению социальных контактов [6].

Организация и результаты исследования. Набор учеников СКОШИ № 31 был проведен с сентября 2018 по май 2019 г. У всех подростков был одинаковый диагноз – ДЦП (спастическая диплегия легкой и средней тяжести). Желавших заниматься фехтованием на колясках оказалось 16 чел., но только 9 стали посещать занятия регулярно.

Для изучения влияния занятий фехтованием на физическую подготовленность детей с ДЦП были отобраны две группы. Экспериментальная группа из 9 чел., которые посещали два раза в неделю занятия фехтованием на колясках, и контрольная группа – 9 чел. такого же возраста, которые посещали два раза в неделю секцию по подвижным играм.

У всех подростков-инвалидов в сентябре 2018 и в мае 2019 гг. были проведены следующие тестовые испытания по установленным контрольным нормативам [1]:

1. Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы весом 1 кг из положения «сидя в коляске».
2. Кистевая динамометрия.
3. Подъем туловища из положения «лежа на спине».
4. Сгибание рук из упора лежа с опорой на колени.

В таблице 1 приведены показатели контрольно-переводных нормативов для детей-инвалидов (подростков), занимающихся в группах начальной подготовки, тренировочных группах и группах спортивного совершенствования, прописанных в Феде-

Таблица 1

Показатели контрольно-переводных нормативов для спортсменов-инвалидов

№	Этапы подготовки	Бросок набивного мяча 1 кг (м)	Кистевая динамометрия, кг	Подъем туловища из положения лежа, раз	Сгибание рук из упора лежа (отжимания), раз
1	Начальный	2,5	10	9	3
2	Тренировочный	4	16	15	5
3	Спортивного совершенствования	4,8	18	25	7

ральных государственных стандартах спорта лиц с ПОДА.

Нами было принято решение на основании сопоставления четырех вышеперечисленных нормативов сравнить показатели физической подготовленности подростков 12–14 лет с диагнозом ДЦП, занимающихся разными видами физической деятельности.

Результаты контрольных нормативов 18 подростков-инвалидов контрольной и экспериментальной групп по состоянию на сентябрь 2018 г. приведены в таблице 2.

Как видно из таблицы 2, в сентябре 2018 г. ни один из 18 детей-инвалидов не смог выполнить нормативов, предусмотренных федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС) для групп начальной подготовки.

Бросок набивного мяча из положения «сидя в коляске» с опорой на спину выполнялся со значительными трудностями, связанными с активизацией тонуса мышц в туловище и ногах, что вызывало резкое выпрямление в коленном и тазобедренном суставах у подростков, а также сгибание и приведение рук, сжимание кистей в кулак. Данные рефлекторные движения влияли на траекторию полета мяча, сокращая его дальность.

Сила рабочей кисти рук у подростков обеих групп также ниже нормы: на 2,75 кг в контрольной группе, на 3,2 – в экспериментальной.

Большие трудности в выполнении вызвал тест по подъёму туловища из положения «лежа на спине». Тест выполнялся с согнутыми коленями, тренер фиксировал ступни руками, руки за головой. 22,2 % (4 чел.) смогли выполнить только один подъем. Максимальное количество подъёмов – 5 раз – выполнил 1 чел. Значительное отставание от установленной нормы по данному тесту связано со слабым мышечным корсетом у подростков с ДЦП, мышцы не развиты вследствие длительного вынужденного сидячего положения, малой двигательной активности. По этим же причинам испытуемым не удалось выполнить норматив по заданию «Сгибание/разгибание рук в упоре лежа», выполняемому от колен.

Итак, таблица № 2 дает объективную картину в отставании подростков от нормы по всем показателям. Однако результат математической обработки данных выявил статистическую недостоверность групп, что подтверждает их однородность.

В таблице 3 приведены данные результатов в экспериментальной группе до и после эксперимента.

Как видно из таблицы, по всем тестам выявлены достоверные изменения. Почти в 2 раза (на 5,4 кг) увеличилась сила кисти руки. Сгибание/разгибание рук к концу эксперимента было выполнено в 4,2 раза больше. По всем тестовым заданиям, кроме подъёма

Таблица 2

Сравнительные результаты значений физической подготовленности в КГ (n=9) и ЭГ (n=9) до начала эксперимента

№	Показатели	КГ		ЭГ		t
		x	δ	x	δ	
1	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	1,65	0,5	1,7	0,37	0,4
2	Сила кисти рабочей руки (кг)	7,25	1,15	6,8	1,28	0,6
3	Подъем туловища из положения «лежа на спине»	2,7	1,48	2,3	1,12	0,7
4	Сгибание/разгибание рук в упоре лежа (отжимания от колен)	1	1	1,2	0,97	0,5

Примечание: достоверность различий между средними и дисперсиями при $P < 0,05$. (Табл. = 2,26)

Таблица 3

Сравнительные результаты значений физической подготовленности в ЭГ до и после эксперимента (n=9)

№	Показатели	До эксперимента		После эксперимента		t
		x	δ	x	δ	
1	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	1,7	0,37	2,96	1,13	3,7
2	Сила кисти рабочей руки (кг)	6,8	1,28	12,2	1,99	6,2
3	Подъем туловища из положения «лежа на спине»	2,3	1,12	4,8	1,56	6,6
4	Сгибание/разгибание рук в упоре лежа (отжимания от колен)	1,2	0,97	5	1,7	5,2

Примечание: достоверность различий между средними и дисперсиями при $P < 0,05$. (Табл. = 2,26)

туловища, значения соответствуют установленным нормативам (см. табл. 1).

Из таблицы 4 мы видим, что подростки экспериментальной группы справились с заданиями значительно лучше подростков контрольной группы в конце эксперимента. К тому же нами было выявлено, что испытуемые из экспериментальной группы выполняли тесты с меньшими отклонениями туловища, самостоятельно корректировали ошибки при выполнении, лучше управляли своим телом, чем испытуемые контрольной группы.

Достоверные отличия в значении t-критерия Стьюдента выявлены по тестам в контрольной и экспериментальной группах. Зна-

чительный рост в показателях физической подготовленности у подростков, занимающихся фехтованием на колясках, был определенно связан с применением коррекционных упражнений на развитие мышц туловища средствами фехтования на колясках. Индивидуальный подход, реализуемый в ходе тренировочных занятий, позволил дифференцировать нагрузку и оптимизировать отдых для каждого занимающегося, учитывая его подготовленность и функциональное состояние.

Выводы. В результате проведенного эксперимента по сравнению физической подготовленности учеников коррекционной школы № 31, занимающимися фехтованием на коля-

Таблица 4

Сравнительные результаты значений физической подготовленности в КГ (n=9) и ЭГ (n=9) после эксперимента

№	Показатели	Контрольная группа		Экспериментальная группа		t
		x	δ	x	δ	
1	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	1,85	0,3	2,96	1,13	3,6
2	Сила кисти рабочей руки (кг)	7,38	1,30	12,2	1,99	5,9
3	Подъем туловища из положения «лежа на спине»	3,2	1,2	4,8	1,56	2,7
4	Сгибание/разгибание рук в упоре лежа (отжимания от колен)	1,4	1,013	5	1,7	0,9

Примечание: достоверность различий между средними и дисперсиями при $P < 0,05$. (Табл. = 2,26)

сках и подвижными играми, были сделаны следующие выводы:

1. По окончании эксперимента в группе подростков, занимающихся фехтованием на колясках, определены статистически значимые отличия по всем предложенным тестовым испытаниям физической подготовленности. Кроме того, эти значения полностью соответствуют контрольно-переводным нормативам для детей-инвалидов, занимающихся в группах начальной подготовки, прописанных в Федеральных государственных стандартах спорта лиц с ПОДА.

2. В контрольной группе по результатам проведенных итоговых тестовых заданий также были обнаружены положительные сдвиги по сравнению с началом эксперимента. Однако, математическая обработка результатов между средними показателями не выявила достоверных отличий.

Литература

1. Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спорт лиц с поражением ОДА» [Текст]: Приказ Министерства спорта РФ от 27 января 2014 г. // Российская Газета; 2014; 11.

2. Дубкова, Е.С. Организация занятий фехтованием на колясках в специальной общеобразовательной коррекционной школе интернате № 31 города Москвы. / Е. С. Дубкова, Е. В. Войнова, Н. П. Горохова. // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. СПб; 2019. 6 (172): 55–59.

3. Дубкова, Е.С. Проблемы подготовки спортивного резерва в адаптивном спорте (на примере фехтования на колясках). Материалы всероссийской научно-практической конференции «Физическая культура и спорт в инклюзивном образовании детей и учащейся молодежи». Российский Государственный Социальный Университет; 2016; 72–75.

4. Дубкова, Е.С. Развитие паралимпийского фехтования в России // Ежемесячный международный научный журнал «International science project». 2019; 25: 22–29.

5. Методические особенности развития скоростно-силовых способностей школьников 9–14 лет с депривацией зрения в условиях инклюзивного образования. / А.А. Власов, В.В. Андреев, А.В. Фоминых, О.С. Михеева, А.С. Мартынова. Адаптивная физическая культура; 2019; 3 (79): 20–23.

6. Тышлер Д.А., Белкина Е.Б. Фехтование на колясках. Содержание и методики тренировки. М.: Человек; 2010; 144 с.

7. Щадилова, И.С. Психолого-педагогическая специфика в работе тренера по фехтованию на колясках. / И.С. Щадилова, Е.В. Войнова. / Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Нижневартовск; 2019; 489–491.

References

1. About the approval of the Federal standard of sports training for the sport of persons with a lesion of the ODE [Text]: Order of the Ministry of sports of the Russian Federation of January 27, 2014 No. 32. ROS. Gas. [Rossijskaya gazeta] 2014; 30 Jan: 11. (In Russ).

2. Dubkova, E.S. Organization of fencing classes in wheelchairs in a special comprehensive correctional boarding school No. 31 in Moscow. E.S. Dubkova, E.V. Voinova, N.P. Gorokhova. Scientific notes of University named after P.F. Lesgaft. [Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta]. Saint Petersburg; 2019; 55–59. (In Russ).

3. Dubkova, E.S. Problems of sports reserve training in adaptive sports (on the example of wheelchair fencing) // Materials of the all-Russian scientific and practical conference “Physical culture and sport in inclusive education of children and students”. Russian State Social University. [Materialy vsrossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii «Fizicheskaya kul'tura i sport v inkluzivnom obrazovanii detej i uchashchejsya molodezhi»]. 2016. 72–75. (In Russ).

4. Dubkova, E.S. Development of Paralympic fencing in Russia. Monthly international scientific

journal "INTERNATIONAL SCIENCE PROJECT, 2019; 25: 22–29. (In Russ).

5. Methodological features of the development of speed-power abilities of schoolchildren 9–14 years old with visual deprivation in the conditions of inclusive education. / A. A. Vlasov, V. V. Andreev, AV. Fomin, O. S. Mikheeva, A. S. Martynova. Adaptive physical culture. [Adaptivnaya fizicheskaya kul'tura] 2019; 3 (79):20–23. (In Russ).

6. *Tyshler, D.A. Belkina, E.B.* Fencing on wheelchairs. Content and methods of training. Moscow: Man; 2010. (In Russ).

7. *Spadilova, I.S.* Psychological and pedagogical specifics in the work of a coach for fencing in wheelchairs. / I.S. Spadilova, E.V. Voynova. Promising directions in the field of physical culture, sport and tourism: materials of the IX all-Russian scientific and practical con-

ference. [Perspektivnye napravleniya v oblasti fizicheskoy kul'tury, sporta i turizma: materialy IX Vserossijskoj nauchno-prakticheskoy konferencii]. Nizhnevartovsk; 2019; 489–491. (In Russ).

Горохова Наталия Петровна, преподаватель кафедры теории и методики адаптивной физической культуры, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва, Россия, email: Gorokhova_natalia@mail.ru

Natalia P. Gorohova, lecturer of the Department of Theory and Methods of Adaptive Physical Culture, Russian State University of Physical Education, Sports, Youth and Tourism (SCOLIPE), Moscow, Russia, email: Gorokhova_natalia@mail.ru

О. Ю. Кичигина, К. Е. Ласинская,
Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма
(ГЦОЛИФК), Москва, Россия

O. Y. Kichigina, K. Y. Lasinskaya,
Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism
(SCOLIPE), Moscow, Russia

ВОСПИТАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНО-КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДОШКОЛЬНИКОВ С ОБЩИМ НЕДОРАЗВИТИЕМ РЕЧИ С ПОМОЩЬЮ ПОДВИЖНЫХ ИГР

TRAINING OF MOTOR-COORDINATING ABILITIES IN PRESCHOOLERS WITH GENERAL UNDERDEVELOPMENT OF SPEECH WITH THE AID OF MOBILE GAMES

Аннотация

В современном мире общее недоразвитие речи является очень распространенным нарушением среди детей; существует множество методик в логопедии для коррекции и профилактики данного расстройства. Большинство работ рассматривают речевой аппарат, не придавая значения физическим упражнениям, которые в совокупности с упражнениями для коррекции речевой патологии оказывают большее положительное воздействие на организм, так как уровень физических способностей детей с общим недоразвитием речи значительно ниже здоровых; в адаптивном физическом воспитании существует много средств, которые можно использовать для коррекции данной патологии. В работе мы рассмотрим сочетание определенных средств для воспитания двигательных способностей детей с общим недоразвитием речи. Акцентировать внимание мы будем на подвижных играх. В дошкольном возрасте игра – это

Abstract

In the modern world the general underdevelopment of speech is a widespread disorder among children. There is a great number of methodologies of speech therapy, corrections and preventions of this disorder. Many research works consider the speech apparatus, paying no attention to physical activities that, in conjunction with exercises for the correction of speech disorder, have a greater positive effect on the body. This happens because the level of physical ability of children with general underdevelopment is significantly lower than that of healthy children. Adapted physical education includes many means that can be used in correction of this disorder. In this work we shall consider the combination of definite means of building motor coordination abilities of children with general underdevelopment of speech. We shall concentrate on outdoor games, as play is a leading type of activity at preschool age. We shall also pay attention

ведущий вид деятельности ребенка.

Помимо этого обратим внимание на коррекционные упражнения, задачи которых – формирование правильной осанки и навыка правильной походки, а также дыхательные упражнения, являющиеся неотъемлемой частью при работе с детьми, имеющими речевые нарушения. На основании данного исследования можно вносить изменения в программу адаптивного физического воспитания в детских садах и учреждениях дополнительного образования, осуществляющих работу с детьми с общим недоразвитием речи.

Ключевые слова: *двигательно-координационные способности, общее недоразвитие речи, подвижные игры*

to corrective exercises. Their goal is building a proper posture and gait. Then we shall consider breathing exercises that play an important role in working with children who have general underdevelopment of speech.

According to this research, it has become possible to make changes in the adaptive physical education curriculum in kindergartens and institutions of additional education of children with general underdevelopment of speech.

Keywords: *motor coordination abilities, general underdevelopment of speech, outdoor games*

Актуальность исследования. Дети с недостатками речи составляют наиболее многочисленную группу в популяции дошкольников с ограниченными возможностями здоровья. Специалисты отмечают многообразие форм речевой патологии, которые имеют различную этиологию и симптоматику, обозначают стойкую тенденцию к усложнению структуры речевых нарушений и качественное изменение логопедического контингента. У многих детей речевая патология имеет недифференцированный, мозаичный характер и сочетается с недостатками в перцептивной, двигательной, когнитивной и других сферах психической деятельности ребенка.

Подвижные игры включают в себя: ходьбу, бег, прыжки и т. д., что должно способствовать проявлению всех двигательных возможностей ребенка и выработке быстрой реакции на смену обстановки. Они являются мощным стимулятором двигательной деятельности ребенка, обладают высоким эмоциональным фоном, а значит, их использование для развития двигательных способностей детей целесообразно, так как каждый ребенок заинтересован в игре.

У детей с нарушениями речи наблюдается отставание психомоторного развития по различным параметрам: все физические качества, выносливость у них на более низком уровне, чем у здоровых детей; быстрота и координация гораздо ниже, но по силе и гибкости они не сильно уступают здоровым детям, так как росто-весовые показатели у них не отличаются. У здоровых детей со временем можно развить навык автоматизма движений; детям с ОНР это дается с трудом; научиться чему-то новому им также трудно, так как восприятие, память и внимание у них на низком уровне. Движения, которые они выполняют, кажутся несуразными и размытыми.

Поэтому разработка методики воспитания двигательного-координационных способностей у дошкольников с общим недоразвитием речи с помощью подвижных игр является актуальной.

Цель исследования – повышение эффективности процесса воспитания двигательного-координационных способностей у дошкольников с общим недоразвитием речи.

В исследовании использовались следующие **методы:** анализ литературных источни-

ков, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент; тестирование для оценки функционального состояния (использовались тесты: ЖЕЛ, проба Штанге, коэффициент выносливости); тестирование двигательнo-координационных способностей (использовались тесты: статическое равновесие, ловля линейки, пирамидка, шнуровка) и методы математической статистики.

Методика и организация исследования.

В исследовании, длившемся полгода, приняли участие воспитанники общеразвивающего МКДОУ Детский сад № 34 «Радуга» г. Новомосковск Тульской области, в возрасте 5–6 лет, с общим недоразвитием речи, посещающие специальную группу для детей с речевыми нарушениями.

Контрольная и экспериментальная группы формировались с учетом результатов

первоначального тестирования, в них вошли по 10 детей, показавших схожие результаты. В каждой группе было 4 мальчика и 6 девочек. В занятия экспериментальной группы была включена разработанная методика.

Занятия проходили 3 раза в неделю по 30 мин в спортивном зале.

Результаты исследования.

Результаты исследования изложены в таблицах 1–4.

Оценивая данные таблицы 1, мы можем сделать выводы о том, что показатели оценки функционального состояния кардиореспираторной системы у экспериментальной и контрольной групп не различаются достоверно. Показатели обеих групп снижены по сравнению с показателями ровесников без ОНР.

Из данных, представленных в таблице 2, следует, что уровень развития

Таблица 1

Результаты констатирующего эксперимента по показателям уровня развития функций кардиореспираторной системы у детей из экспериментальной (n-10) и контрольной (n-10) групп

Показатели	Экспериментальная группа		Контрольная группа		t-критерий Стьюдента
	Хср	σ	Хср	σ	
ЖЕЛ (мл)	850	8	800	7	0,97
Проба Штанге (с)	9,8	1,8	9,6	1,4	1,38
Коэффициент выносливости (балл)	19,3	1,2	19,2	1,3	1,12

Таблица 2

Результаты констатирующего эксперимента по показателям тестирования двигательнo-координационных способностей у экспериментальной (n-10) и контрольной (n-10) групп

Показатели	Экспериментальная группа		Контрольная группа		t-критерий Стьюдента
	Хср	σ	Хср	σ	
Статическое равновесие (сек)	7,8	0,4	7,6	0,8	1,78
Ловля линейки (см)	27,3	2,6	27,1	3,2	0,44
Пирамидка (с)	33,1	3,2	32,7	3,5	0,99
Шнуровка (с)	53,6	4,8	54,1	4,3	1,21

двигательно-координационных способностей у детей из обеих групп не имеет достоверных различий.

На основании анализа информационных источников и результатов констатирующего эксперимента мы разработали комплексную методику воспитания двигательных способностей у дошкольников с общим недоразвитием речи с помощью подвижных игр.

В содержание методики вошли следующие блоки упражнений:

1 – Блок дыхательных упражнений, направленных на правильное физиологическое дыхание.

2 – Блок коррекционных упражнений, направленных на коррекцию нарушений

осанки, формирование навыка правильной походки (постановка стопы, равномерность шагов и положения тела в пространстве).

3 – Блок – комплекс подвижных игр для воспитания двигательных способностей.

Оценивая данные таблицы 3, мы можем сделать выводы о том, что все показатели функционального состояния у экспериментальной группы достоверно улучшились по сравнению с показателями контрольной группы. Это подтверждает более высокую эффективность разработанной нами методики по сравнению со стандартной методикой.

Оценивая результаты таблицы 4, мы видим достоверные различия в уровне дви-

Таблица 3

Сравнительные результаты по показателям функционального состояния кардиореспираторной системы у экспериментальной (n-10) и контрольной (n-10) групп после эксперимента

Показатели	Экспериментальная группа		Контрольная группа		t-критерий Стьюдента
	Хср	σ	Хср	σ	
ЖЕЛ (л)	1050	9,5	850	7,8	2,27*
Проба Штанге (с)	18,4	1,7	13,8	1,3	2,64*
Коэффициент выносливости (балл)	17,6	1,2	18,8	1,1	2,24*

Примечания. Ткр = 2,23 при $p \leq 0,05$.

* Отмечены достоверные различия

Таблица 4

Сравнение результатов тестирования двигательных способностей у экспериментальной (n-10) и контрольной (n-10) групп после эксперимента

Показатели	До эксперимента		После эксперимента		t-критерий Стьюдента
	Хср	σ	Хср	σ	
Статическое равновесие (с)	7,8	0,8	18,4	1,8	3,55*
Ловля линейки (см)	27,3	2,6	19,8	1,7	3,12*
Пирамидка (с)	33,1	3,2	25,3	2,2	4,12*
Шнуровка (с)	53,6	4,8	44,1	3,4	3,04*

Примечания. Ткр = 2,23 при $p \leq 0,05$.

* Отмечены достоверные различия

гательно-координационных способностей дошкольников с ОНР контрольной и экспериментальной групп, что подтверждает эффективность разработанной методики. Блок подвижных игр, направленный на воспитание двигательных-координационных способностей, представленный в комплексной методике оказал должный эффект на занимающихся.

Выводы.

Данные, полученные в ходе педагогического эксперимента, указывают на то, что применение разработанной методики воспитания двигательных-координационных способностей у дошкольников с общим недоразвитием речи с помощью подвижных игр способствует повышению всех показателей. ЖЕЛ (улучшились и стали на 200 мл больше) в ЭГ, в пробе Штанге результаты стали лучше на 4,4 с, относительно КГ, коэффициент выносливости улучшился на 1,7 балла. По результатам тестирования двигательных-координационных способностей в статическом равновесии результат ЭГ улучшился на 6,05 с, больше чем у КГ, в ловле линейки – на 5,3 см, сбор пирамидки – на 6,4 с, шнуровка – на 8,3 с.

Основываясь на результатах исследования, можно сделать вывод, что предложенная методика воспитания двигательных-координационных способностей у дошкольников с ОНР с помощью подвижных игр более эффективна по сравнению со школьной программой и может использоваться в адаптивном физическом воспитании.

Литература

1. *Евсеев С.П.* Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. / Евсеев С.П. М.: Спорт; 2016; 616 с.
2. *Сорокина Н.А.* Подвижные игры и упражнения для развития речи детей с ОНР: пособие для логопеда. / Н.А. Сорокина. М.: Владос; 2015; 174 с.

References

1. *Evseev S.P.* Theory and organization of adaptive physical culture: textbook. Evseev S.P. M.: Sport; 2016; (In Russ).
2. *Sorokina, N.A.* Mobile games and exercises for speech development of children with ONR.: a manual for the speech therapist. N.A. Sorokina. M.: Vlados; 2015; (In Russ).

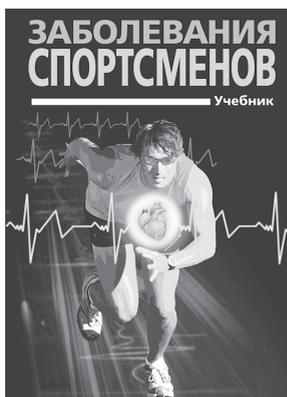
Кичигина О. Ю. Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва, Россия, email: olga_rgufk@mail.ru

Ласинская К. Е. Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва, Россия, e-mail: pavlikovakira@mail.ru

Kichigina O. Yu., Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE), Moscow, Russia email: olga_rgufk@mail.ru

Lasinskaya K. E. Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE), Moscow, Russia, e-mail: pavlikovakira@mail.ru

НОВЫЕ КНИГИ



Смоленский А.В. и др. **Заболевания спортсменов: учебник для студентов учреждений высш. образования** / [А.В. Смоленский, О.И. Беличенко, А.В. Тарасов, С.Ю. Золичева]; под ред. А.В. Смоленского, А.В. Тарасова. – М.: Спорт, 2020. – 216 с.

ISBN 978-5-907225-54-1

Учебник написан в соответствии с ФГОС по направлению подготовки 49.03.01 – «Физическая культура», профиль подготовки «Спортивная подготовка в избранном виде спорта» (квалификация «бакалавр»).

В учебнике изложены современные представления о внутренних болезнях, часть из которых можно непосредственно ассоциировать с занятием спортом – бронхоспазм физического усилия, диспепсический синдром, печеночно-болевой синдром и ряд других патологических состояний. Особое внимание уделено заболеваниям сердечно-сосудистой системы у спортсменов, так как некоторые из них (кардиомиопатии, миокардит) являются патологией высокого риска внезапной смерти в спорте. Дано описание соматических болезней, нередко наблюдающихся у атлетов, но напрямую не связанных с их профессиональной деятельностью. Перечислены меры профилактики, указаны прогноз и возможность допуска к тренировкам и соревнованиям при каждой из представленных висцеральных патологий.

Для студентов бакалавриата в системе вузов физической культуры и спорта, а также для магистрантов, аспирантов, тренеров-педагогов и начинающих спортивных врачей.

ГОТОВИТСЯ К ВЫХОДУ



Губа В.П., Булькина Л.В., Ачкасов Е.Е., Безуглов Э.Н. **Сенситивные периоды развития детей. Определение спортивного таланта: монография** / В.П. Губа (общ. ред.), Л.В. Булькина, Е.Е. Ачкасов, Э.Н. Безуглов. – М.: Спорт, 2020. – 176 с.

ISBN 978-5-907225-57-2

В монографии представлены сведения, отражающие сенситивные периоды развития роста-весовых показателей и физических качеств детей школьного возраста нормального физического развития, а также особенности проявления физических качеств у юных спортсменов-игровиков в различные возрастные периоды. Приведены примерные комплексы упражнений, методы и методические приемы воспитания основных физических качеств.

Заказы на книги принимаются по телефону, электронной почте или через сайт:

тел./факс: (495) 662-64-31, 662-64-30, (499)124-01-73

e-mail: olimppress@yandex.ru,

chelovek.2007@mail.ru

сайт: www.olimppress.ru