

Библиографический список

1. Катаев, В. Б. Проза А.П. Чехова : проблемы интерпретации / В. Б. Катаев. – Москва : Изд-во МГУ, 1979. – 327 с.
2. Кожурин, А. Я. Кровь и порядок (символические функции крови в истории человеческих сообществ / А. Я. Кожурин // Журнал интегративных исследований культуры. – 2023. – Т. 5. – № 1. – С. 5–16. – URL: https://cyberleninka.ru/viewer_images/19859225/f/1.png (дата обращения: 01.11.2024)
3. Тюпа, В. И. Художественность чеховского рассказа / В. И. Тюпа. – Москва : Высшая школа, 1989. – 137с.
4. Трессидер, Дж. Словарь символов / Дж. Трессидер. – Москва : ФАИР-ПРЕСС, 1999. – 448 с.

Раздел 3. МАТЕРИАЛЫ III РЕГИОНАЛЬНОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ «ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ВИДОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕМ ПРОСТРАНСТВЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ»

*Байкалова Л.В., канд. пед. наук, доцент кафедры спортивных игр,
Пискун В.С., студентка магистратуры 2 курса Института физической культуры и спорта*

Алтайский государственный педагогический университет
г. Барнаул

ФОРМИРОВАНИЕ СПЕЦИФИЧЕСКОГО (ВОДНОГО) РАВНОВЕСИЯ ГРЕБЦОВ-КАНОИСТОВ 10–12 ЛЕТ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ

Аннотация. *Статья посвящена проблеме формирования специфического (водного) равновесия на начальном этапе обучения детей и подростков, приходящих заниматься в гребной спорт. Цель исследования: обосновать методiku развития специфического (водного) равновесия гребцов-каноистов 10–12 лет на основе средств общей и специальной направленности в единстве с комплексом гребных тренажёров. При анализе научно-методической и специальной литературы было выявлено, что на начальном этапе обучения специфическому (водному) равновесию отводится недостаточное количество времени, а ведь, как считают специалисты, это важный толчок для дальнейшего ускоренного (без форсажа) повышения спортивно-технического мастерства и эффективной подготовки к первым официальным соревнованиям юных гребцов-каноистов.*

Ключевые слова: специфическое (водное) равновесие, тренировка юных гребцов-каноистов, средства общей и специальной направленности, комплекс гребных тренажеров.

**L.V. Baykalova,
V.S. Piskun**

FORMATION OF A SPECIFIC (WATER) BALANCE OF ROWERS-CANOEISTS AGED 10–12 YEARS AT THE INITIAL STAGE OF TRAINING

Abstract. *The article is devoted to the problem of the formation of a specific (water) balance at the initial stage of education for children and adolescents who come to rowing. The purpose of the study: to substantiate the methodology for the development of a specific (water) balance of rowing canoeists aged 10–12 years on the basis of general and special orientation tools in unity with a*

complex of rowing simulators. When analyzing scientific, methodological and specialized literature, it was revealed that at the initial stage of training, a specific (water) balance is not given enough time, but in fact, according to experts, this is an important impetus for further accelerated (without afterburner) improvement of sports and technical skills and effective preparation for the first official competitions of young canoeists.

Keywords: specific (water) balance, training of young canoeists, general and special equipment, a set of rowing simulators

В условиях глубоких качественных изменений в социально-экономической сфере общества вопрос формирования пропорциональной, духовно богатой и физически развитой личности приобретает особое значение. Эта необходимость возникает при бурном развитии и реконструкции всех сфер человеческой деятельности, что требует коренной реорганизации труда и условий производства. Максимизируется потребность в профессионализме, что обеспечивается соответствующим уровнем развития моральных, произвольных и физических качеств организма [1].

Физкультурное движение прошло сложный путь развития. Из отдельных кружков, малочисленных спортивных ячеек оно превратилось в массовое общественное движение. Физкультурно-массовая, спортивная и оздоровительная работа в настоящее время осуществляется более чем в 80 тыс. коллективов физкультуры и спортивных клубов.

Физическая культура и спорт играют важную роль в повышении эффективности учебной деятельности, в профилактике заболеваний, в организации активного отдыха молодого поколения, укреплении их здоровья, общении.

Важную роль в воспитании, эмоциональном, активном отдыхе, пропаганде физкультурного движения, общении молодого поколения играют спортивные мероприятия. В большинстве своем они проходят массово, празднично и содействуют формированию у детей положительных духовных и физических качеств

Спортивные мероприятия, поскольку это проблема не только умения, мастерства, квалификации, но и нравственная, на котором оттачиваются грани характера, формируется личность. Спортивные мероприятия вызывают радость духовного прикосновения к созидательному могуществу человека, творца и общественного.

Спортивные мероприятия, таким образом, расширяют жизненный и профессиональный опыт людей, воздействуют на их практическую деятельность, вызывают стремление к подражанию.

По поручению президента России и в соответствии с Концепцией развития детско-юношеского спорта до 2030 года школьные спортивные клубы в 2024 году должны появиться во всех общеобразовательных организациях. На основании вышеизложенного в 2025 году начнется второй этап реализации Концепции развития детско-юношеского спорта в России. Правительство должно утвердить план мероприятий на следующие пять лет. Ключевые задачи Концепции: создание единого физкультурно-спортивного образовательного пространства для детей; внедрение информационной системы учета ребят, занимающихся спортом; мониторинг деятельности организаций, развивающих детско-юношеский спорт

Для реализации этих проектов в регионах утверждаются программы, направленные на развитие физической культуры и спорта. Проект «Бизнес-спринт (Я выбираю спорт)» направлен на создание условий для регулярных занятий спортом за счет привлечения инвесторов в формате государственно-частного партнерства. Бизнес может участвовать в строительстве спортивных объектов. Предоставляются субсидии и льготные кредиты. В этом году отбор ГЧП-проектов уже прошел (информация Минспорта России).

Роль детско-юношеского спорта возрастает, поскольку он является основой подготовки спортивного резерва. Быстрый рост достижений в мировом спорте требует постоянного поиска новых эффективных инструментов и методов работы с юными спортсменами [2].

Итак, в научном плане сделано немало. Поэтому главным на современном этапе становится широкое внедрение результатов научных исследований в практику. Усилия ученых должны быть направлены на разработку методических рекомендаций и других программно-нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ. Прежде всего это такие важные проблемы, как нормы тренировочных и соревновательных нагрузок для спортсменов различных годов обучения в ДЮСШ, СДЮШОР и ОШИСП; информативная система контроля; критерии и методы определения спортивной пригодности и др. По этой актуальной проблематике накоплены значительные научные материалы, которые целесообразно представить в виде конкретных методических руководств и рекомендаций для тренеров и преподавателей.

Отмечая определенные положительные итоги научно-исследовательской работы в области юношеского спорта, необходимо обратить внимание и на ряд существенных недостатков. Так, весьма редко составляются квалифицированные аналитические обзоры по актуальным проблемам подготовки спортивных резервов, недостаточно активно внедряются научно-методические рекомендации на всесоюзном уровне. До настоящего времени явно мало проводится исследований, направленных на разработку научных основ массового юношеского спорта. Все еще не стало правилом использование в широком масштабе вычислительной техники.

Слабо пропагандируются результаты научных исследований, прежде всего вследствие ограниченных тиражей издаваемых методических материалов.

Все еще недостаточно разрабатываются- медико-биологические, психологические и особенно социологические проблемы юношеского спорта. Зачастую отсутствует надлежащая комплексность в научных работах.

В дальнейших исследованиях в центре внимания ученых должна находиться тематика, связанная с совершенствованием содержания и построения тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки, и на этой основе разработка учебных программ для спортивных школ.

Как известно, исходным звеном для достижения рационального содержания тренировочного процесса является уровень прогнозируемой цели по годам обучения в спортивной школе, который чаще всего выражается в спортивных результатах. В этой связи с целью рационального построения учебно-тренировочного процесса первостепенное значение приобретает изучение темпов роста спортивных результатов в процессе многолетней подготовки юных спортсменов. Чаще всего определение возрастной динамики спортивных результатов проводилось либо на основе данных массового обследования юных спортсменов определенных возрастов, либо по показателям их выступлений в ответственных соревнованиях. Однако такой путь имеет существенный недостаток: не прослеживается дальнейшая динамика результатов этих спортсменов, т. е. отсутствует должная связь с конечной целью – высшим спортивным мастерством.

С учетом этого требования более оправдан иной подход — проведение ретроспективного анализа многолетней динамики спортивных результатов одних и тех же спортсменов, достигших высот спортивного мастерства (чемпионов олимпийских игр, чемпионов мира и Европы, рекордсменов мира, мастеров спорта международного класса). Не останавливаясь на полученных заключениях, считаем возможным отметить одно важное положение: весьма значительный разброс в результатах на начальных этапах спортивной подготовки. Можно привести в пример многочисленных чемпионов олимпийских игр, рекордсменов мира и др., результаты которых в первые годы специальной тренировки находились на нижней границе возрастного диапазона. Иными словами, в учебно-тренировочных группах следует закладывать фундамент последующей специализированной тренировки, а не стремиться к достижению как можно более высоких результатов. Поэтому особую значимость приобретают исследования по выявлению преимущественной направленности тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки. В первую очередь это касается вопросов физической подготовленности спортсменов. Разделения ее в

настоящее время только на общую и специальную уже недостаточно. Ведь по мере углубления специализации общая физическая подготовка приобретает все более и более специализированный характер, что и требует ее большей дифференциации. Применительно к юношескому спорту можно выделить три вида физической подготовленности: общая (ОФП), разносторонняя для своего вида (РФП) и специальная физическая подготовка (СФП). Именно поэтому в исследованиях следует вернуться к последовательности развития физических качеств, рациональному соотношению и удельному весу ОФП, РФП, СФП на различных этапах многолетней подготовки, но с позиций сегодняшних требований.

При этом на начальных этапах особо пристального внимания заслуживают исследования, направленные на совершенствование методики воспитания выносливости у юных спортсменов. В последние десятилетия значительно сократился объем исследований по методике воспитания как общей, так и специальной выносливости. Последняя монографическая работа по этой проблеме была опубликована в 1969 г. (под ред. проф. Р.Е. Мотылянской). С тех пор это направление в исследованиях не получило должного развития.

Одно из современных направлений в подготовке спортивных резервов связано с дальнейшей интенсификацией тренировочного процесса. В свете этого предстоит по-новому оценить применяемые тренировочные средства и упражнения. Отправной точкой при этом, как бы основным критерием, должна служить оценка действенности и продуктивности используемых средств подготовки в соответствии с нагрузкой собственно соревновательного упражнения. До настоящего времени не проводилось широких исследований в естественных условиях по определению воздействия нагрузок соревновательного упражнения на организм юных спортсменов различного возраста и квалификации. Вместе с тем, не выявив специфику воздействия на организм юного спортсмена нагрузок собственно соревновательного упражнения, трудно избрать эффективные режимы тренировочной работы, соответствующих тренировочных заданий. Поэтому в последующие годы должен быть расширен объем исследований по оценке воздействия нагрузок собственно соревновательного упражнения на организм юных спортсменов различного возраста и квалификации. А в методических пособиях и программах целесообразно выделить в самостоятельный блок тренировочные задания, адекватные по интенсивности нагрузкам собственно соревновательного упражнения.

Итак, в целом усилия научных работников должны быть в первую очередь направлены на научное обоснование построения и содержания тренировочного процесса, дальнейшее совершенствование учебных программ для спортивных школ различного типа.

При этом научному обоснованию тренировочного процесса как среди взрослых «мастеров весла» гребли на каноэ, так и среди юных спортсменов уделяется недостаточно внимания. Следует сказать, что на развитие системы подготовки юных спортсменов влияют постоянные тенденции, складывающиеся в мировом спорте в последние годы. Фундамент успеха и дальнейших успехов в спорте закладывается на начальном этапе квалификации и обеспечивается качеством образовательных ресурсов [3].

Актуальность исследования зависит от наличия существенных противоречий между реальными возможностями существующего государства, официальной системой детского и юношеского спорта; между теоретическими, экспериментальными и методическими вопросами обучения детей и подростков формированию специального водного баланса в гребных видах спорта и значением развития физических качеств, особенно специальных физических упражнений, для успешной деятельности начинающих каноистов; отсутствие четких методических рекомендаций по балансировке работы на начальном этапе обучения.

Эти противоречия мешают осуществлению научно обоснованной воспитательной работы со спортивными резервами.

Гипотеза исследования основывается на предположении о том, что эффективность процесса формирования специфического (водного) равновесия гребцов-каноистов 10–12 лет

существенно повысится при условии преимущественного использования средств общей и специальной направленности в единстве с комплексом гребных тренажёров.

Техника двигательных действий каноистов включает в себя следующие компоненты: начало гребка, вгребание, проводка, конец гребка, амплитуда гребка, разворот туловища, наблюдалась хорошая опорная и безопорная фаза гребка и, соответственно, надёжное удержание равновесия в лодке. Начинаящие гребцы, особенно в гребле на каноэ, всем этим искусством управления лодкой не обладают. Как воспитывать технику гребли начинающих гребцов, формировать специфическое (водное) равновесие, какие методы, подходы, приёмы применять и с помощью каких средств обучения формировать техническое мастерство особенно гребцов на каноэ, – на эти вопросы учёные не дают ответа, отмечая, что их следует сначала осваивать на суше и только потом тренировать в лодке на воде [4].

В научно-методической и специальной литературе по гребному спорту мы не нашли научно обоснованных работ по освоению равновесия и овладению техники гребли на каноэ на воде. Однако мы обратили внимание, что наибольший интерес специалистов в области физической культуры и спорта вызывают идеи В. П. Озерова, который предлагает все упражнения, используемые в процессе развития координационных способностей в период начальной подготовки, разделить на два этапа [5]:

Первый этап (до выхода на воду) должен обеспечить повышение общего уровня развития координационных способностей гребцов за счет средств общего характера и применять такие упражнения, как: стоя на одной ноге в позе, «ласточка» с открытыми и закрытыми глазами, с поочередной сменой ног 6-8 повторений; быстрые вращения вокруг своей оси и дальнейшей остановкой с вытянутыми руками вперед 6-8 повторений; упражнения на полусфере (стоя на двух ногах, на одной ноге, приседания) 6-8 повторений; ходьба по ленте, натянутой между деревьев, ходьба по гимнастическому бревну 6-8 повторений.

На втором этапе необходимо содействовать целенаправленному развитию специфического (водного) равновесия юного гребца-каноиста. Здесь, рекомендовано использовать упражнения на гребных тренажерах и на плоту, например: гребля на пирогах, лодках Дракон и надувных досках SUP; упражнения с функциональными петлями типа TRX направленные на развитие стабилизации, баланса, мышц кора, спиральных фасций, координации, тренировки специальных групп мышц, используемых в гребле; упражнения на балансировочных платформах типа полусферы Bosu для развития координационных способностей и баланса.

Для достижения цели исследования проведен педагогический эксперимент, на базе краевого государственного бюджетного учреждения спортивной подготовки в «Спортивной школе олимпийского резерва по гребле на байдарках и каноэ имени Константина Костенко». В эксперименте приняли участие юные гребцы-каноисты 10–12 лет в количестве 20 человек, соответственно 10 гребцов составили контрольную группу и 10 – экспериментальную, длительность эксперимента 4 месяца.

Для определения эффективности предлагаемой методики в начале и в конце эксперимента проводилась экспресс-оценка показателей устойчивости положения тела в простой и сложной стойках.

Экспертную оценку осуществляли тренеры-преподаватели, имеющие высшую квалификационную категорию.

Критерии оценки были следующие:

- сохранение равновесия в «простой» стойке каноиста в течение 3 минут;
- сохранение равновесия» в сложной стойке каноиста — техника гребли в полной координации в течение 3 минут.

И в том и другом случае, ошибкой считается, если каноист при сохранении равновесия любым концом ограничителя коснулся пола, значит, выпал из лодки. Показатели устойчивости тела определялись по количеству ошибок, допущенных испытуемыми при

выполнении на устройстве «Каное-тренажёр для формирования равновесия» теста на удержание равновесия в течение 3 минут:

Временные показатели измерялись по оценочной шкале, представленной следующим образом:

- от 0 до 10 ошибок – оценка «отлично»;
- от 11 до 20 ошибок – оценка «хорошо»;
- от 21–30 ошибок – оценка «удовлетворительно»;
- от 30 и более ошибок – оценка «неудовлетворительно».

Первичное обследование устойчивости тела в простой и сложной стойках, (экспериментальных групп) выявило, что принципиальных различий по уровню удержания равновесия у гребцов-каноистов 10–12 лет не обнаружено.

Экспериментальная группа в «простой» стойке каноиста сделала в среднем - $33,52 \pm 1,55$ ошибки, контрольная группа $31,51 \pm 1,37$. В «сложной» стойке каноиста экспериментальная группа сделала $39,01 \pm 2,28$ ошибки, а контрольная $38,1 \pm 2,15$. Это говорит о том, что все юные гребцы по координационным способностям в удержании равновесия на тренажёре примерно равны и допустили приблизительно одинаковое количество ошибок.

По завершению педагогического эксперимента, где применялась разработанная методика на основе средств общей и специальной направленности в единстве с комплексом гребных тренажёров, установлено, что перед выходом на воду количество ошибок у каждого гребца на тренажёре значительно сократилось.

Так, экспериментальная группа при удержании равновесия в «простой» стойке каноиста сделала $3,01 \pm 0,60$ ошибки, контрольная – $18,02 \pm 0,98$. В «сложной» стойке каноиста сделала $63,02 \pm 0,73$ ошибки, контрольная – $15,9 \pm 1,29$. Очевидно, это связано со спецификой использования разных по степени сложности упражнений на устойчивость положения тела.

Результаты исследования показали, что гребцы экспериментальной группы имеют гораздо более высокий уровень баланса, чем гребцы контрольной группы.

Установлено, что лучшим качеством балансировки является приобретение знаний (в положении головы байдарочника, стоя правильно по килю в тренажере и в лодке, выполнение приема «удержания воды лодкой»), правильное распределение. все суставы и части тела в тренажере и каное).

Таким образом, система средств общего и специального наведения совместно с тренажёром оказала целенаправленное и эффективное воздействие на формирование специфического (водного) баланса юного каноиста 10-12 лет, что способствовало накоплению двигательного опыта. Арсенал различных двигательных-координационных упражнений в гребле позволил улучшить психический настрой, ускорить спортивно-технические навыки и эффективно подготовиться к первым официальным соревнованиям по гребле.

Библиографический список

1. Абалян, А. Г. Современные подходы к совершенствованию системы научно-методического обеспечения подготовки сборных команд России / А. Г. Абалян, Т. Г. Фомиченко, М. П. Шестаков // Вестник спортивной науки. – 2010. – № 5. – С. 3–6.
2. Бернштейн, Н. А. О ловкости и ее развитии / Н. А. Бернштейн. – Москва : Физкультура и спорт, 2001. – 287 с.
3. Бондарев, Б. М. Развитие навыка равновесия и чувства воды при обучении технике гребли на байдарках и каное / Б. М. Бондарев // Гребной спорт. Ежегодник. Москва : Физкультура и спорт, 1986. – С. 60–64.
4. Зеленин, Л. А. Гребные тренажёры для каное и эффекты при их использовании / Л. А. Зеленин // Учёные записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. – 2012. – № 12(94). – С. 60–68.
5. Брюханов, Д. А. Совершенствование методики обучения гребле на байдарках и каное на основе использования комплекса общих и специальных упражнений /

Глухова М.Е., канд. пед. наук, доцент кафедры гимнастики
Алтайский государственный педагогический университет
г. Барнаул

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ШКОЛЬНИКОВ К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВА ВФСК ГТО «ТУРИСТСКИЙ ПОХОД С ПРОВЕРКОЙ ТУРИСТСКИХ НАВЫКОВ»

Аннотация. В статье рассматриваются теоретические и практические аспекты подготовки школьников к выполнению норматива ВФСК ГТО «Туристский поход с проверкой туристских навыков». Представлена Программа физической подготовки к выполнению норматива ВФСК ГТО «Туристский поход с проверкой туристских навыков», основанная на современных принципах и подходах в обучении позволяющих при соответствующих условиях максимально оптимизировать учебно-воспитательный процесс, повысив его эффективность.

Ключевые слова: физическая подготовка, нормативы ВФСК ГТО «Туристический поход с проверкой туристских навыков», программа физической подготовки старшеклассников к выполнению норматива ВФСК ГТО «Туристский поход с проверкой туристских навыков».

M.E. Glukhova

FEATURES OF PHYSICAL TRAINING OF SCHOOLCHILDREN TO FULFILL THE STANDARD OF THE VFSK GTO «TOURIST TRIP WITH TESTING OF TOURIST SKILLS»

Abstract. The article discusses the theoretical and practical aspects of preparing schoolchildren to fulfill the standard of the VFSK GTO «Hiking with a test of tourist skills». The program of physical training for the fulfillment of the standard of the VFSK GTO «Hiking with a test of tourist skills» is presented, based on modern principles and approaches in training that allow, under appropriate conditions, to maximize the educational process, increasing its effectiveness.

Keywords: physical training, standards of the VFSK GTO «Hiking trip with the test of tourist skills», the program of physical training of high school students to fulfill the standard of the VFSK GTO «Hiking trip with the test of tourist skills».

В 2014 году Указом Президента Российской Федерации В.В. Путиным был возрождён комплекс «Готов к труду и обороне». Правительству РФ совместно с региональными властями поручено разработать план мероприятий по поэтапному внедрению ГТО, а также принять меры по стимулированию различных возрастных групп населения к выполнению нормативов и требований ГТО. Большинство научных и методических работ направлены на рассмотрение вопросов приема норматива ВФСК ГТО «Туристский поход с проверкой туристских навыков», а также на формирование туристских навыков в процессе подготовки в спортивно-оздоровительном туризме, в то же время формирование туристских навыков обучающихся, не занимающихся спортивно-оздоровительным туризмом, изучено недостаточно [1; 2; 3].

В связи с этим возникает необходимость разработки программы формирования туристских навыков, которые были бы доступны широкому кругу обучающихся. По нашему мнению, наиболее актуальной аудиторией для освоения данных программ являются школьники в возрасте 16–17 лет.