3. Kuzmina, N.V. (1970), *Methods of research of pedagogical activity*, Publishing house LSU, Leningrad.
4. Mavrin, S.A. (1993), Pedagogical systems and technologies, Omsk.
5. Slastenin, V.A., Isaev, I.F. and Shiyanov, E.N. (2002), *Pedagogic*, Publishing center "Academia", Moscow.
6. Ed. Sadovsky, V.N. and Yudin, E.G. (1969), *Researches on the general theory of systems: The collection of translations*, Progress, Moscow.

Контактная информация: letchik45@bk.ru

Статья поступила в редакцию 28.01.2018

УДК 796.856.2

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ СПЕЦИАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ТРАВМАТИЗМА У ЮНЫХ ТХЭКВОНДИСТОВ

Сонбол Ассим Абдель-Гани Ахмед *(Шарм-Аль-Шейх, Египет), соискатель,*
Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого,
Александр Михайлович Симаков*, кандидат педагогических наук, доцент,*
заведующий кафедрой,
Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)

Аннотация

В статье представлены результаты исследований авторов по разработке педагогической модели специальной тренировки для профилактики травматизма у тхэквондистов.

Эта модель раскрывает содержание специальной тренировки и пути профилактики травматизма. В ней показаны возможности педагогического воздействия: сопереживания, понимания, поддержки и взаимодействия тренера и спортсменов. Раскрыты комплексные функции педагогического взаимодействия: инициирование активности спортсменов; стимулирование выбора средств, методов и форм тренировки по укреплению мышечно-связочного аппарата юных тхэквондистов.

Ключевые слова: тхэквондо; педагогическая модель; специальная тренировка; характеристика травматизма; юные спортсмены.

PEDAGOGICAL MODEL OF SPECIAL TRAINING FOR PROPHYLAXIS OF TRAUMATISM AT JUVENILE TAEKWONDO FIGHTERS

Sonbol Assim Abdel-Ghani Ahmed *(Sharm-al-Sheikh, Egypt), the competitor,*
Petersburg Polytechnical University of Peter the Great, St. Petersburg,
Alexander Mikhailovich Simakov*, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, department chairman*
The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg

Annotation

The results of researches of authors on development of the pedagogical model of the special training for prophylaxis of traumatism at taekwondo fighters are presented in article.

This model discloses the content of the special training and a way of prophylaxis of traumatism. It shows the possibilities of pedagogical influence: the empathy, comprehension, support and interaction of the trainer and athletes. Complex functions of the pedagogical interaction are opened: the initiation of activity of the athletes; the stimulation of the choice of agents, methods and forms of the training on strengthening of the muscular and ligaments device of the juvenile taekwondo fighters.

Keywords: taekwondo, pedagogical model, special training, characteristic of traumatism, juvenile athletes.

В современных условиях особое внимание уделяется профилактике травматизма у юных тхэквондистов. Это связано со значительным повышением угроз получения травм и ранним уходом из-за этого талантливых спортсменов из спорта. Ориентация на профилактику травматизма должна осуществляться у юных тхэквондистов на начальном этапе их

подготовки. Именно на начальном этапе их подготовки происходит активное развитие физических качеств и формирование правильных навыков ведения поединка. [1, 3, 5, 8, 9].

Практика свидетельствует, что средства специальной тренировки для профилактики травматизма у юных тхэквондистов играют значительную роль в эффективном формировании навыков ведения поединка и особенно важны для их спортивного долголетия. Это реально помогает спортсменам избежать тяжелого травматизма в ходе дальнейшей спортивной карьеры [9].

Установлено, что занятия с использованием специальной тренировки для профилактики травматизма у юных тхэквондистов обладают высокой оздоровительной ценностью. Они решают задачи, не только связанные с развитием физических качеств у юных тхэквондистов, а также с целым рядом позитивных морфологических изменений в структуре их мышц, связок и суставов. [2, 4, 6, 7, 9]. Эти изменения лежат в основе профилактики травматизма у юных тхэквондистов. Установлено, что крепкие и эластичные мышцы, связки и суставы меньше травмируются в ходе ведения поединков [9].

В настоящее время сложившаяся система подготовки юных тхэквондистов характеризуется недостаточным уровнем проводимых мероприятий по профилактике у них травматизма. Учебно-тренировочный процесс преимущественно направлен на повышение физической подготовленности и технической готовности тхэквондистов, без учета необходимости решения задач по профилактике у них травматизма. Его основным недостатком, является слабая роль специальной тренировки для профилактики травматизма. Это не позволяет комплексно формировать у тхэквондистов высокие физические и волевые качества, необходимые для успешного ведения поединка. Практика свидетельствует, что около 10% талантливых спортсменов покидают тхэквондо из-за высокого уровня травматизма. Многие из них, при правильной организации учебно-тренировочного процесса, с использованием специальной тренировки для профилактики травматизма могли бы достичь высоких вершин в тхэквондо [9]. Это является результатом низкого качества проводимых мероприятий по профилактике травматизма у тхэквондистов.

Исследования свидетельствуют, что успехи в подготовке тхэквондистов, во многом зависят от использования специальной тренировки для профилактики травматизма [9].

Это требует пересмотра взглядов на организацию и проведение учебно-тренировочного процесса с юными тхэквондистами. Необходим подбор таких упражнений, которые бы в наибольшей степени влияли на укрепление и повышение эластичности у них мышц, связок и суставов.

Для специальной тренировки тхэквондистов характерно решение специальных задач. Проведенными ранее исследованиями установлено, что специальные задачи в ходе такой тренировки должны быть направлены на укрепление и повышение эластичности у них мышц, связок и суставов для профилактики травматизма [9].

В настоящее время система подготовки юных тхэквондистов не в полной мере соответствует современным требованиям, связанным с профилактикой травматизма. Это негативно сказывается на качестве их подготовки к соревнованиям и в целом на будущей спортивной карьере. Вместе с тем, в ходе предварительного анализа литературы установлено, что в настоящее время не разработана педагогическая модель специальной тренировки для профилактики травматизма у тхэквондистов и не обоснованы психолого-педагогические условия, необходимые для ее реализации. Не определены целевые установки, методы и формы специальной тренировки юных тхэквондистов.

Исследования показали, что в настоящее время предъявляются повышенные требования к уровню физической подготовленности юных тхэквондистов. Существенно возросли и требования к состоянию мышечно-связочного аппарата. Все больше внимания уделяется вопросам физического развития юных тхэквондистов. Известно, что специфичность спортсмена ярче всего отражается в его результатах выступлений на соревнованиях. Уровень готовности спортсменов к соревнованиям характеризуют стержневые

особенности их мотивации и состояния мышечно-связочного аппарата для достижения высоких результатов в соревнованиях.

С целью решения задачи организации специальной тренировки для профилактики травматизма у юных тхэквондистов, чрезвычайно важно реализовать идею перехода состояния мышечно-связочного аппарата спортсменов на более высокий качественный уровень. Чтобы решить эту научную задачу нами была разработана педагогическая модель специальной тренировки для профилактики травматизма у юных тхэквондистов (рисунок 1).



Рисунок 1 – Педагогическая модель специальной тренировки для профилактики травматизма у юных тхэквондистов

В свете наших подходов к построению модели специальной тренировки для профилактики травматизма у юных тхэквондистов, необходимо иметь в виду, что данная модель носит ситуативный характер. Она детерминирует поведение юных тхэквондистов в любой

ситуации поединка. В процессе физического развития юных тхэквондистов меняются характер взаимоотношений с окружающими, происходит усвоение новых форм поведения в ходе поединков. Эмоциональный и поведенческий компоненты у юных тхэквондистов находятся в наиболее эффективном с поведенческой точки зрения единстве при использовании специальной тренировки. Специальная тренировка формирует у юных тхэквондистов готовность действовать и способность действовать в любых условиях соревновательной борьбы.

Установлено, что проблема использования специальной тренировки для профилактики травматизма у тхэквондистов должна решаться с позиций системного, деятельностного и программно-целевого подходов.

Системный подход к использованию специальной тренировки для профилактики травматизма у тхэквондистов дал возможность рассмотреть тренировочный процесс в виде совокупности структурных компонентов и их функциональных связей. Они в совокупности обусловили определенную целостность, устойчивость и внутреннюю организацию специальной тренировки для профилактики травматизма у тхэквондистов. Данный подход показал возможности применения специальной тренировки для профилактики травматизма у юных тхэквондистов.

При обосновании модели применялся деятельностный подход к использованию специальной тренировки для профилактики травматизма у тхэквондистов, который имеет свои особенности. Основой применения деятельностного подхода к обоснованию модели специальной тренировки для профилактики травматизма у тхэквондистов, применялись следующие концептуальные положения:

– учитывалось, что профилактика травматизма у юных тхэквондистов должна носить системный характер;

– структуру деятельности юных тхэквондистов по предупреждению травматизма должны составлять: цель, действия по снижению травматизма, условия для такой деятельности, результаты, контроль и коррекция;

– учитывалось, что процесс снижения травматизма у юных тхэквондистов образуют мероприятия для профилактики травматизма. Эти мероприятия рассматривались нами как единство деятельности спортсменов и тренера. Эти виды деятельности вместе составляли устойчивую взаимосвязь целевого, содержательного, действенного и оценочно-результативного компонентов системы специальной тренировки для профилактики травматизма у тхэквондистов.

Таким образом, использование системного и деятельностного подходов к организации специальной тренировки для профилактики травматизма у тхэквондистов имело немаловажное значение для четкой постановки научной задачи и определения путей ее решения при обосновании модели их подготовки.

Результаты проведенного педагогического эксперимента свидетельствуют о высокой эффективности разработанной педагогической модели специальной тренировки для профилактики травматизма у юных тхэквондистов. Уровень травматизма у тхэквондистов экспериментальной группы (ЭГ) был достоверно ниже, чем у испытуемых контрольной группы (КГ). Юные тхэквондисты, которые занимались в экспериментальной группе, имели более высокий уровень скорости простой и сложной двигательной реакции в конце эксперимента, а также более высокий уровень оценок за качество выполнения показательных упражнений. У тхэквондистов контрольной группы таких изменений не наблюдалось.

Объективным показателем высокой эффективности разработанной педагогической модели специальной тренировки юных тхэквондистов явились результаты выступлений испытуемых экспериментальной группы на VII первенстве Европы среди юношей и девушек по тхэквондо (ИТФ) в городе Ливерпуль, Великобритания в 2017 году. На этом Европейском первенстве сборная команда России в общекомандном зачёте заняла первое место, завоевав 7 золотых, 8 серебряных и 6 бронзовых медалей. При этом в ходе проведения этого турнира у испытуемых экспериментальной группы не было ни одного повреждения.

ВЫВОД. Результаты проведенного исследования свидетельствуют о высокой эффективности разработанной педагогической модели специальной тренировки для профилактики травматизма у юных тхэквондистов. Применение данной модели специальной тренировки позволит целенаправленно использовать комплексы физических упражнений для укрепления связок и мышц у спортсменов с целью снижения вероятности получения травм в тхэквондо.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бочкарев, В.И. Показатели социальной активности кадетов образовательных учреждений пограничных органов ФСБ России, занимающихся полиатлоном / В.И. Бочкарев, В.Л. Бочковская, В.В. Челядинов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 4 (134). – С. 40-42.

2. Бочковская, В.Л. Психолого-педагогические условия, необходимые для повышения эффективности обучения прикладному плаванию студентов вузов гражданской авиации / В.Л. Бочковская, М.С. Назарова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 9 (127). – С. 68-72.

3. Бочковская, В.Л. Факторы, определяющие необходимость формирования навыков организации самостоятельной физической тренировки у курсантов вузов ПВО / В.Л. Бочковская, А.Г. Горбунов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 6 (136). – С. 21-24.

4. Бочковская, В.Л. Показатели готовности курсантов вузов ПВО к проведению самостоятельной физической тренировки/ В.Л. Бочковская, А.Г. Горбунов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 7 (137). – С. 12-15.

5. Бочковская, В.Л. Педагогическая технология формирования навыков организации самостоятельной физической тренировки у курсантов вузов ПВО / В.Л. Бочковская, А.Г. Горбунов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 8 (138). – С. 30-34.

6. Бочковская, В.Л. Педагогическая технология обучения прикладному плаванию студентов вузов гражданской авиации с использованием методики улучшения экономичности движений / В.Л. Бочковская, М.С. Назарова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 7 (125). – С. 46-51.

7. Калакуцкий, Р.Н. Технология снижения избыточной массы тела у студенток средствами аэробики / Р.Н. Калакуцкий, В.Л. Бочковская, Ю.О. Сенина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 4 (134). – С. 110-114.

8. Панченко, И.А. Педагогическая модель обеспечения физической готовности личного состава горноспасательных подразделений / И.А. Панченко, А.В. Волков, А.Э. Болотин // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 2. – С. 32-34.

9. Сонбол, А.А-Г.А. Особенности травматизма у юных тхэквондистов / А.А-Г.А. Сонбол, А.М. Симаков // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 7 (149). – С. 186-188.

REFERENCES

1. Bochkaryov, V.I., Bochkovskaya, V.L. and Chelyadinov, V.V. (2016), “Indicators of social activity of cadets of educational institutions of the boundary bodies of FSB of Russia which are going in for poliathlon”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 134, No. 4, pp. 40-42.

2. Bochkovskaya, V.L. and Nazarova, M.S. (2015), “Pedagogical technology of training in application-oriented float of students of higher education institutions of civil aviation with use of a technique of improving of profitability of movements”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 127, No. 9, pp. 68-72.

3. Bochkovskaya, V.L. and Gorbunov, A.V. (2016), “The factors defining need of formation of skills of the organization of an independent physical training at cadets of higher education institutions of air defense”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 136, No. 6, pp. 21-24.

4. Bochkovskaya, V.L. and Gorbunov, A.V. (2016), “Indicators of readiness of cadets of higher education institutions of air defense for holding an independent physical training”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 137, No. 7, pp. 12-15.

5. Bochkovskaya, V.L. and Gorbunov, A.V. (2016), “Pedagogical technology of formation of skills of the organization of an independent physical training at cadets of higher education institutions of air defense”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 138, No. 8, pp. 30-34.

6. Bochkovskaya, V.L. and Nazarova, M.S. (2015), "Pedagogical technology of training in application-oriented float of students of higher education institutions of civil aviation with use of a technique of improving of profitability of movements", Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta, Vol. 125, No. 7, pp. 46-51.

7. Kalakutsky, R N., Bochkovskaya, V.L. and Senina, Yu.O. (2016), "Technology of depression of excess body weight at students aerobics agents", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 134, No. 4, pp. 110-114.

8. Panchenko, I.A., Volkov, A. V. and Bolotin, A. E. (2014), "Pedagogical model of ensuring physical readiness of staff of mine-rescue divisions", *Theory and Practice of Physical Culture*, No. 2, pp. 32-34.

9. Sonbol, A.A-G. A. and Simakov, A.M. (2017), "Features of traumatism at young taekwondo fighters", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 149, No. 7, pp. 186-188.

Контактная информация: simakov-tkd@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 30.01.2018

УДК 796.011.3

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В IT-ШКОЛЕ ВОЕННОЙ АКАДЕМИИ СВЯЗИ

***Василий Петрович Сорокин**, доктор педагогических наук, профессор, **Александр Михайлович Андросов**, кандидат педагогических наук, майор, старший преподаватель, Военная академия связи, г. Санкт-Петербург; **Вадим Викторович Бушмарев**, учитель физической культуры, **Игорь Владимирович Кулинич**, учитель физической культуры, Кадетский корпус (Школы IT-технологий), Санкт-Петербург; **Елена Александровна Андросова**, учитель биологии, СОШ № 31 Василеостровского района, г. Санкт-Петербург*

Аннотация

В статье рассматривается структура системы довузовских образовательных учреждений Министерства Обороны Российской Федерации. Изучается порядок организации и проведения учебных занятий по физической культуре в кадетском корпусе (IT-школе) Военной академии связи. Представлен анализ уровня физической подготовленности потупивших в IT-школу по итогам вступительных экзаменов в 2015-2017 учебных годах. Приводятся и анализируются по четвертям (триместрам) результаты выполнения кадетами упражнений «подтягивание на перекладине», «бег на 100 м», «бег на 3 км», характеризующие развитие основных физических качеств. Изучается уровень теоретических знаний и организаторско-методических умений выпускников IT-школы. Делается заключение о том, что в рамках обучения кадетов в IT-школе на учебной дисциплине физическая культура решаются те же задачи, что и в общеобразовательных школах. Подготовки в интересах будущего обучения в высших военных учебных заведениях не осуществляется.

Ключевые слова: IT-школа, физическая подготовка, физическая культура, кадеты, школа для одаренных детей.

PHYSICAL CULTURE IN IT-SCHOOL OF MILITARY ACADEMY OF COMMUNICATION

***Vasily Petrovich Sorokin**, the doctor of pedagogical sciences, professor, **Alexander Mikhailovich Androsov**, the candidate of pedagogical sciences, major, senior teacher, Military Academy of Communication, St. Petersburg; **Vadim Viktorovich Bushmarev**, the teacher of physical culture, **Igor Vladimirovich Kulinich**, the teacher of physical culture, Cadet Corps (IT school) of the Military Communication Academy, St. Petersburg; **Elena Aleksandrovna Androsova**, teacher of biology, High comprehensive school No. 31 of Vasileostrovsky district, St. Petersburg*

Annotation

The article briefly examines the structure of the system of pre-university educational institutions of the Ministry of Defense of the Russian Federation. The procedure for organizing and conducting training sessions on physical culture in the Cadet Corps (IT-school) of the Military Communication Academy is being studied. The analysis of the level of physical readiness of those who are downcast in the IT-school is presented based on the results of the entrance examinations in 2015-2017 academic years. The results of