

8. Smirnov, N.K. (2008), *Guide to health-saving pedagogy. Technologies of health-saving education*, ARKTI, Moscow.
9. Shuvalov, A.V. (2009), "Psychological human health", *Bulletin of the Orthodox St. Tikhon Humanities University. Series IV : Pedagogy. Psychology*, No. 4 (15), pp. 87-101.
10. Prokhorov, B.B. (2007), *Human ecology: textbook*, Academy, Moscow.
11. Blumberg, I. (1997), "Mental "health" and mental "illness"", *Hosp Commun. Psychiatry*, Vol. 130, No. 3, pp. 229–239.

Контактная информация: levizayalta@gmail.com

Статья поступила в редакцию 28.10.2019

УДК 796.012.2

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У КУРСАНТОВ ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ ИСПОЛНЕНИЯ НАКАЗАНИЙ РОССИИ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПЛАВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКОЙ

Анна Николаевна Аксенова, кандидат педагогических наук, доцент, Владислав Владимирович Варинов, капитан внутренней службы, кандидат педагогических наук, доцент, Кузбасский институт Федеральной службы исполнения наказаний России, г. Новокузнецк

Аннотация

Отсутствие достаточно полных знаний о координационных способностях спортсменов препятствует созданию научных систем тренировки пловцов. Это послужило причиной специального исследования. Предполагалось, что изучение динамики развития координационных способностей курсантов, занимающихся плаванием на этапе углубленной специализации, позволит рационализировать методический подход для их развития. Обобщая данные специальной литературы и проведения эксперимента, в настоящей работе мы разработали экспериментальную программу по развитию этих способностей. Программа может быть внедрена в тренировочный процесс пловцов при подготовке к соревнованиям.

Ключевые слова: курсанты, плавание, координационные способности, двигательльно-координационная подготовка.

DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES OF RUSSIAN FEDERAL PENITENTIARY SERVICE CADETS ENGAGED IN SWIMMING TRAINING

Anna Nikolaevna Aksenova, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Vladislav Vladimirovich Varinov, the captain of internal service, candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Kuzbass Institute Federal Penitentiary Service of Russia, Novokuznetsk

Annotation

The lack of sufficient knowledge about the coordination abilities of the athletes prevents the creation of the scientific systems for training of the swimmers. This fact was the reason for the special study. It was assumed that the study of the dynamics of development of the coordination abilities of the cadets engaged in swimming at the stage of the advanced specialization will rationalize the methodological approach for their development. Summarizing the data of the special literature and the experiment in this research, we have developed the experimental program for the development of these abilities. The program can be implemented in the training process of the swimmers under preparation for the competitions.

Keywords: cadets, swimming, coordination abilities, motor coordination training.

ВВЕДЕНИЕ

При подготовке пловцов, в основном, делается упор на развитие аэробной выносливости, силовой подготовки, при этом совершенно выпускаются из вида тренировки двигательльно-координационной направленности. Но влияние координационных способностей на процесс освоения структуры специализированных движений в плавании, как и в других

видах спорта, положительно сказывается на технической подготовке занимающихся и способностях к концентрации усилий в пространстве и времени. Изучению воздействия вестибулярных раздражителей на организм человека посвящено значительное количество работ [2, 3]. Но недостаточно работ, посвященных изучению развития координационных способностей при подготовке пловцов. Очевидно, что совершенствование у пловцов чувства ритма, ориентации в пространстве, статодинамического равновесия, способности к дифференцированию усилий и переключению двигательного действия, приводит к необходимости разработки методических подходов к развитию координационных качеств [4].

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ

Целью настоящего исследования является оценка уровня развития координационных способностей курсантов, занимающихся в группе спортивного совершенствования по плаванию и выступающих на соревнованиях среди вузов ФСИН России, а также разработка методических рекомендаций, направленных на оптимизацию методики развития координационных способностей.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Методы исследования. Теоретический анализ проблемной темы, тестирование, методы статистического анализа. Педагогическое тестирование координационной подготовленности испытуемых проводилось с использованием специальных тестов [1]:

1. Для оценки способности к поддержанию статического равновесия – проба Ромберга (сек).
2. Для оценки способности к динамическому равновесию – приставной шаг на гимнастическо скамейке (сек).
3. Для оценки способности к дифференцированию – прыжки в длину с дифференцированием нагрузки (балл).
4. Для оценки способности к переключению – повтор сложнокоординационного упражнения после показа тренера под заданный ритм (балл).
5. Для оценки способности к ориентации в пространстве – выполнение комплекса акробатических упражнений с завязанными глазами и фиксацией тела в определенном положении (балл).
6. Для оценки к реагированию на сигнал – тест с падающей линейкой (см).

Организация исследования. Педагогический эксперимент проводился с курсантами, занимающимися в группе спортивного совершенствования по плаванию. Стаж спортивной деятельности в среднем 10 лет. Тренировки проходили 3 раза в неделю. Всего было проведено 40 тренировочных занятий с применением предложенных средств и методов. Тестирование было проведено в начале учебного года и в конце (сентябрь – май).

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

На основе анализа научно-методической литературы по совершенствованию координационных способностей, в своем исследовании мы сочли возможным рассматривать координационные способности как составляющие физической подготовки, в частности, для разработки и подбора метода и средств для повышения эффективности тренировочного процесса в спортивном плавании. Для совершенствования двигательного-координационной подготовленности нами разработан комплекс упражнений, включающий:

Упражнения в спортивном плавании на суше:

- Круговые движения и повороты головы, круговые движения руками, круговые движения ног, стоя на одной ноге, либо используя спортивный инвентарь - гимнастическую скамейку, фитбол, тренажер bosu balance trainer.
- Круговые движения и повороты головы с сохранением равновесия в ходьбе, прыжках, беге. Повороты туловища направо, налево в ходьбе, повороты в приседе.

- Прыжки на месте с поворотом направо, налево на 180 и 360°. Прыжки в приседе направо, налево, спиной вперед. Прыжки на гимнастическую скамейку, на тренажер bosu balance trainer с отскоком на пол.

- Кувырки вперед, назад, с поворотами, перекаты вперед, назад с изменением амплитуды и скорости движения.

- Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча, с ударами об пол и ловлей его после отскока, перекидывание мяча партнеру, расхождение с партнером на узкой площади опоры.

- Стоя на набивном мяче совершать различные движения туловищем, ногами, руками, сохраняя равновесие.

Упражнения в спортивном и прикладном плавании на воде:

- Специальный способ плавания стилем кроль с вращением вокруг продольной оси тела с каждым гребком поворот на 180° вокруг продольной оси тела.

- Выполнение кувырков (поворотов) в воде вперед, назад.

- Плавание с резиновым амортизатором способом «кроль на груди».

- Плавание кролем на груди с ускорением, с обгоном, «сцеплением».

Упражнения комплекса на развитие двигательного-координационной подготовки включались в каждую тренировку спортсменов, помимо совершенствования аэробной и специальной выносливости, в основную часть тренировки. Дозирование нагрузки подбирались индивидуально, исходя из физической подготовленности курсантов.

Результаты тестирования двигательного-координационной подготовки спортсменов до и после начала эксперимента (I и II этап) представлены в таблице:

Таблица – Развитие координационных способностей курсантов, занимающихся плавательной подготовкой

№	Показатели	Этап	Юноши	p	Девушки	p
1	Оценка способности к статическому равновесию (сек).	I	28.5±0.8	≤ 0.05	24.2±0.4	≤ 0.01
		II	32.8±0.7		27.4±0.3	
2	Оценка способности к динамическому равновесию (сек).	I	4.8±0.1	≤ 0.05	5.1±0.1	≥ 0.05
		II	4.1±0.2		4.9±0.1	
3	Оценка способности к дифференцированию (балл).	I	8.4±0.5	≤ 0.05	6.9±0.2	≤ 0.01
		II	9.2±0.4		7.8±0.2	
4	Оценка способности к переключению (балл)	I	8.0±0.3	≤ 0.05	7.2±0.7	≤ 0.05
		II	8.9±0.6		8.4±0.8	
5	Оценка способности к ориентации в пространстве (балл).	I	3.2±0.5	≤ 0.05	3.2±0.2	≤ 0.05
		II	4.0±0.2		3.8±0.2	
6	Оценка к реагированию на сигнал (см).	I	12.4±0.3	≤ 0.05	14.1±0.3	≤ 0.01
		II	9.3±0.2		12.0±0.8	

Сравнительный анализ показателей двигательного-координационной подготовки в целом свидетельствует о достоверных изменениях в результатах тестирования пловцов.

Так, показатели теста оценки статического равновесия улучшились, как у юношей, так и у девушек в среднем на 9%. Положительная динамика результатов на развитие динамического равновесия, способности к дифференцированию отмечена у юношей пловцов (прирост показателей увеличился на 9–12%), в то время как у девушек отмечены менее значимые изменения. Существенных изменений в ходе эксперимента не отмечено в тесте на способность к переключению двигательных действий. Применение на тренировках пловцов комплекса упражнений на развитие координационных способностей достоверно значимо улучшило способность к ориентации в пространстве и способности к реагированию на сигнал.

ВЫВОДЫ

1. Разработанная программа, включающая в себя комплекс упражнений координационной направленности, способствует развитию и совершенствованию статической и динамической устойчивости, способности к ориентации в пространстве, способности к

переключению двигательных действий и реакции на сигнал.

2. Полученные в ходе исследования результаты позволили говорить об эффективности программы по развитию координационных способностей у пловцов и возможности ее включения в тренировочную деятельность курсантов спортсменов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Лях, В.И. Критерии определения координационных способностей / В.И. Лях // Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 11. – С. 17–20.
2. Лях, В.И. О концепциях, задачах, месте и основных положениях координационной подготовки в спорте / В.И. Лях // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 5. – С. 40–46.
3. Маркевич, Е. Влияние стилей плавания на вестибулярную устойчивость молодых пловцов / Е. Маркевич, В. Ткачук, К. Чубак // VII Международный конгресс «Современный олимпийский спорт и спорт для всех»: материалы конференции. – Москва, 2003. – Т. 3. – С. 115–116.
4. Спортивное плавание: путь к успеху. : в 2 кн. Кн. 2 / под общ. ред. В.Н. Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2012. – 479 с.

REFERENCES

1. Lyakh, V.I. (1991), "Criteria for determining coordination abilities", *Theory and Practice of Physical Culture*, No. 11, pp. 17-20.
2. Lyakh, V.I. (1999), "On the concepts, objectives, location and main provisions of coordination training in sports", *Theory and Practice of Physical Culture*, No. 5, pp. 40-46.
3. Markevich, E., Tkachik, V. and Chubak, K. (2003), "The inference of the stiles of swimming on the stability of the vestibular swimming", *VII International Congress: "Modern Olympic Sport and Sport for All": conference materials*, Vol. 3, Moscow, pp. 115-116.
4. Ed. Platonov, V. N. (2012), *Competition swimming: the path to success*, Vol. 2, Olympus Literature, Kiev.

Контактная информация: aksen-anna71@rambler.ru

Статья поступила в редакцию 26.11.2019

УДК 796.011

УРОВЕНЬ ПОПУЛЯРНОСТИ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» В СРЕДЕ СТУДЕНТОВ

Эльдар Асафович Аленуров, кандидат социологических наук, доцент, Российский государственный социальный университет, г. Москва; Константин Константинович Скоросов, Пензенский государственный университет; Лариса Васильевна Бокова, старший преподаватель, Елена Юрьевна Ивлиева, старший преподаватель, Российский государственный университет правосудия, г. Москва

Аннотация

В статье представлены результаты опроса проведенного среди студентов Российского государственного социального университета о популярности Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК «ГТО») и отношению студентов к сдаче нормативов комплекса ГТО. Выявлено, что ВФСК ГТО представляется студентам как добровольная сдача нормативов и является частью здорового образа жизни.

Ключевые слова: ВФСК ГТО, студенты, физическая культура, популярность ВФСК ГТО.

POPULARITY LEVEL OF ALL-RUSSIAN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS COMPLEX "READY FOR LABOR AND DEFENSE" AT STUDENTS

Eldar Asafovich Alenurov, the candidate of social science, senior lecturer, Russian State Social University, Moscow; Konstantin Konstantinovich Skorosov, the candidate of pedagogical science, senior lecturer, Penza State University; Larisa Vasilievna Bokova, the senior teacher,