

Педагогические науки

УДК 796.011.3

ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ У КУРСАНТОВ И СТУДЕНТОВ КУЗБАССКОГО ИНСТИТУТА ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ ИСПОЛНЕНИЯ НАКАЗАНИЙ РОССИИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СТАДИОНА STREET WORKOUT

Анна Николаевна Аксенова, кандидат педагогических наук, доцент, *Роман Анатольевич Филиппов*, кандидат технических наук, старший преподаватель, капитан внутренней службы, Кузбасский институт Федеральной службы исполнения наказаний России, г. Новокузнецк

Аннотация

Целью данной статьи является обоснование применения средств Street Workout на занятиях по физической подготовке у курсантов и студентов Кузбасского института ФСИН России. На основании проведенного анкетирования было установлено, что большинство опрошенных знакомы с системой упражнений на стадионах Street Workout и хотели бы применять их на занятиях. В настоящее время ведется работа по внедрению разработанных комплексов физических упражнений, и отслеживаются результаты тестирования физического состояния курсантов и студентов. Результаты исследования могут быть полезны тренерам, преподавателям по физической подготовке при организации занятий.

Ключевые слова: физическая подготовка, стадион Street Workout, курсанты, студенты, комплекс физических упражнений.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2020.11.p3-7

FEATURES OF PHYSICAL TRAINING LESSONS FOR CADETS AND STUDENTS OF THE KUZBASS INSTITUTE OF THE FEDERAL PENITENTIARY SERVICE OF RUSSIA USING THE STREET WORKOUT STADIUM

Anna Nikolaevna Aksenova, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, *Roman Anatolyevich Filipyev*, the candidate of technical sciences, senior teacher, captain of internal service, Kuzbass Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia

Abstract

The purpose of this article is to justify the use of Street Workout tools in physical training classes for cadets and students of the Kuzbass Institute of the Federal penitentiary service of Russia. Based on the survey, it was found that the majority of respondents are familiar with the system of exercises at Street Workout stadiums and would like to use them in class. Currently, work is underway to implement the developed sets of exercises and monitor the results of testing the physical condition of cadets and students. The results of the study can be useful for coaches and physical training teachers when organizing classes.

Keywords: physical training, stadium Street Workout, cadets, students, complex of physical exercises.

ВВЕДЕНИЕ

Современная образовательная среда вузов ФСИН России ориентирована на профессиональное развитие курсантов как будущих офицеров. Одной из значимых составляющих образовательной среды принадлежит физической подготовке.

В сложных реалиях настоящего времени, в связи с введением карантина и применением удаленных методов ведения занятий, происходит слом устаревших форм, методов и средств проведения практических занятий по физической подготовке. При этом, как отмечают авторы, возможности традиционных образовательных форм и методов професси-

ональной подготовки будущих офицеров ограничены и не могут обеспечить высокого уровня их профессионального развития [2].

Необходимо искать новые методики преподавания, которые бы смогли обеспечить рост физического развития и физической подготовленности обучающейся молодежи. А главное, смогли бы поднять на высокий уровень мотивацию и заинтересованность курсантов к росту этих показателей, необходимых для их эффективного профессионального развития.

Принято считать, что большинство курсантов не проявляют интерес к самостоятельному совершенствованию физической подготовленности, не знают методы и средства, необходимые для проведения самостоятельных тренировок, у них нет потребности в самостоятельно организованной двигательной активности. Нет навыков применения рекреационно-оздоровительных средств в организации своего свободного времени. При этом общеизвестно, что продуманные и структурированные физические нагрузки, психогигиенические упражнения повышают физическое и эмоциональное здоровье, так необходимое будущим офицерам в их профессиональной деятельности [2].

Необходимо внедрять новейшие перспективные направления активизации молодежной сферы двигательной деятельности, которые были бы интересны и легко применимы на практике. Таким перспективным направлением, мы считаем, является применение стадиона Street Workout [1, 3].

Данный вид физической активности в нашей стране сравнительно недавно стал применяться повсеместно среди разных возрастных групп. Хотя в других странах занятия на стадионах Street Workout применяется давно. Данный вид активности предполагает тренировки на свежем воздухе – «Street» улица, «Work» работа, «out» снаружи. Инвентарем, который используется на стадионе Street Workout, являются гимнастическая стенка, брусья, перекладины, скамья. Средствами являются упражнения с собственным весом, что значительно упрощает двигательную деятельность [4].

Данный вид физической активности имеет ряд преимуществ по сравнению с традиционными комплексами упражнений в спортивном зале:

1. Занятия проводятся на свежем воздухе, что уменьшает проблему эпидемиологической напряженности.
2. Занятия ориентированы на применение индивидуально-дифференцированного подхода.
3. Занятия проводятся с применением мобильных гаджетов, которые позволяют оперативно определить физическое состояние, величину нагрузки.
4. Занятия проводятся с применением интерактивных форм – введение фотосессий, квест-заданий.
5. Занятия проводятся с активным взаимодействием участников тренировки – помощь, страховка, анализ техники выполнения упражнений, одобрение и критика. При этом преподаватель может находиться в режиме онлайн-конференций [3].

Индивидуальная тренировка и самостоятельный контроль за своим физическим состоянием хорошо дисциплинирует человека, мотивирует на достижение лучшего результата и заставляет применять имеющиеся знания и навыки. Курсант или студент является полноправным объектом педагогического процесса. А преподаватель в этом процессе является не контролирующим звеном, от которого зависит весь результат педагогической деятельности, а направляющим, корректирующим действия занимающегося.

В современной научно-методической литературе мы не нашли научно обоснованной, проработанной системы тренировок на стадионе Street Workout, который бы применялся на занятиях по физической подготовке у курсантов образовательных учреждений ФСИН России, что обозначило актуальность данного исследования.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Анкетный опрос, проведенный среди курсантов и студентов Кузбасского института ФСИН России, позволил сделать вывод, что 71% опрошенных знакомы с системой упражнений на стадионах Street Workout. Из них 15% применяют эти упражнения регулярно, 32% эпизодически. 82% обучающихся хотели бы применять средства Street Workout на занятиях по физической подготовке. Эти данные стали платформой для разработки комплексов упражнений на стадионе Street Workout. Комплексы физических упражнений были разработаны с учетом возраста, пола, веса, физической подготовленности занимающихся. Комплексы должны учитывать конечную цель занятий, поэтому объем и интенсивность нагрузки необходимо подбирать индивидуально. В таблицах 1, 2 приведено примерное содержание разработанных комплексов физических упражнений на стадионе Street Workout.

Таблица 1 – Примерное содержание комплекса физических упражнений на стадионе Street Workout (юноши)

Содержание	Дозировка	Методические указания
1. Подтягивание на высокой перекладине широким хватом.	3×10	Корпус не раскачивать. Подбородок выше перекладины. Ноги прямые. Удерживать положение на прямых руках в течении 1-2 с.
2. Отжимания от гимнастической скамьи.	3×20	Корпус прямой. Руки выпрямлять полностью.
3. Подъем туловища из положения лежа на спине, ноги прямые.	4×15	Руки за головой. При подъеме руками коснуться пальцев ног.
4. Подъем туловища из положения лежа на животе, ноги закреплены.	4×15	Руки за головой.
5. Строгий вис на перекладине.	2× макс.	Корпус не раскачивать.
6. Подтягивание на высокой перекладине узким хватом.	3×10	
7. Подтягивание на высокой перекладине обратным хватом.	3×10	
8. Удержание ног в положении прямого угла.	2× макс.	Корпус не раскачивать.
9. Выполнение элемента «Выход силой на одну руку»	1 раз	Упражнение выполняется со страховкой партнера.
10. Упражнения на перекладине увеличивающие подвижность суставов.	5–10 мин.	Упражнения выполняются без резких болевых ощущений.

Таблица 2 – Примерное содержание комплекса физических упражнений на стадионе Street Workout (девушки)

Содержание	Дозировка	Методические указания
1. Подтягивание на низкой перекладине широким хватом.	3×10	Корпус и ноги прямой. Руки выпрямлять полностью.
2. Отжимания от гимнастической скамьи.	3×20	Корпус прямой. Руки выпрямлять полностью.
3. Подъем туловища из положения лежа на спине, ноги прямые.	4×25	Руки за головой. При подъеме руками коснуться пальцев ног.
4. Подъем туловища из положения лежа на животе, ноги закреплены.	4×25	Руки за головой.
5. Строгий вис на перекладине.	2× макс.	Корпус не раскачивать.
6. Подтягивание на низкой перекладине узким хватом.	3×10	
7. Подтягивание на низкой перекладине обратным хватом.	3×10	
8. Удержание ног в положении прямого угла.	2× макс.	Корпус не раскачивать.
9. Упражнение «Бёрпи»	10×10	
10. Упражнения на перекладине увеличивающие подвижность суставов.	5–10 мин.	Упражнения выполняются без резких болевых ощущений.

Комплексы необходимо применять по определенной системе последовательности в формате микроциклов. Например, комплекс №1 апробируется в течение первой недели.

При условии правильно составленной программы упражнений идет дальнейшее его освоение. После первого месяца применения комплекса №1 идет внедрение комплекса №2. При этом, необходимо отслеживать результаты физического развития и физической подготовленности по специально разработанным тестам. Для этого каждый курсант и студент, занимающийся индивидуально, должен иметь карту самоконтроля, куда самостоятельно записывает свои результаты. Тестирование физической подготовленности студентов было проведено в начале учебного года и после двух месяцев проведения педагогического эксперимента. Результаты тестирования представлены в таблице 3. Тестирование курсантов запланировано в конце учебного года.

Таблица 3 – Результаты тестирования физической подготовленности студентов

Тесты физической подготовленности	В начале эксперимента	В конце эксперимента
Комплексное силовое упражнение (кол-во раз за 1 мин) – девушки	47,2±0,27	58,5±0,25
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) – юноши	8,7±0,18	10,3±0,24
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин) – юноши	38,8±0,25	47,9±0,23
Наклон вперед из положения стоя на скамейке (см) – юноши, девушки	1,8±0,07(юноши) 3,7±0,09(девушки)	2,1±0,07(юноши) 3,9±0,09(девушки)
Челночный бег 10×10м (сек)	29,8±0,06(юноши) 32,4±0,09(девушки)	27,1±0,06(юноши) 30,1±0,09(девушки)

По результатам тестирования физической подготовленности, проведенного у студентов, можно увидеть, что достоверная разница в показателях в начале и конце эксперимента была получена по таким тестам как комплексное силовое упражнение у девушек (18,3), подтягивание на высокой перекладине у юношей (1,6), подъем туловища из положения, лежа на спине у юношей (9,1) и в челночном беге у юношей (2,7) и девушек (2,3). Достоверных различий не наблюдается в тесте, характеризующем гибкость – наклон вперед из положения, стоя на скамейке. Это говорит о том, что комплекс физических упражнений направлен, прежде всего, на совершенствование силовой выносливости, ловкости и в меньшей степени на гибкость.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проблема внедрения новых форм, средств и методов в организацию занятий по физической подготовке требует дальнейшего целенаправленного научного исследования. Проведенная нами работа по изучению данного вопроса находится в самом начале исследования. Требуется работа по разработке и внедрению комплексов физических упражнений на занятиях по физической подготовке у курсантов, проведение тестирования физической подготовленности и статистический анализ полученных данных. Таким образом, можно констатировать, что проведенный педагогический эксперимент по внедрению комплексов физических упражнений на стадионе Street Workout на занятиях по физической подготовке у студентов повысил показатель силовой выносливости у большинства занимающихся.

ЛИТЕРАТУРА

1. Боброва Г.В. Физическая культура в досуговой деятельности студенческой молодежи / Г.В. Боброва, Т.А. Глазина, М.Р. Валетов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 3 (109). – С. 25–28.
2. Педагогические условия необходимые для профессионального развития курсантов образовательных организаций ФСИН России с использованием средств физической подготовки / А.Д. Грек, А.А. Колодовский, А.Е. Эрастов, С.А. Уваров // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 11 (177). – С. 115–118.
3. Гудков Ю.Э. Особенности физической рекреации студентов вузов с использованием средств стрит воркаута / Ю.Э. Гудков, Н.В. Мазитова, Е.А. Мунирова // Ученые записки

университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 11 (177). – С. 119–123.

4. Заярская Г.В. Из истории возникновения уличного вида спорта - Street Workout / Г.В. Заярская, В.П. Захарова // Молодежь и общество : сборник научных статей / Российский государственный социальный университет. – Москва, 2014. – С. 187–197.

REFERENCES

1. Bobrova, G. V., Glazina, M. R., and Valetov T. A. (2014), “Physical culture in leisure activities of students”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 3 (109), pp. 25–28.
2. Greek, A.D., Kolodovsky, A.A., Erastov, A.E. and Uvarov, S.A. (2019), “Pedagogical conditions necessary for the professional development of cadets of educational organizations of the Federal penitentiary service of Russia using physical training facilities”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 11 (177), pp. 115–118.
3. Gudkov, Yu.E., Mazitova, N.V., and Munirova, E.A. (2019), “Features of physical recreation of University students using street workout tools”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 11 (177), pp. 119–123.
4. Zayarskaya, G.V. and Zakharova, V.P. (2014), “From the history of street sport Street Workout”, *Youth and society, collection of scientific works*, Russian state social University, Moscow, pp. 187–197.

Контактная информация: aksen-anna71@rambler.ru

Статья поступила в редакцию 16.11.2020

УДК 796.926

ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ КАТАНИЯ НА ГОРНЫХ ЛЫЖАХ ДЕТЕЙ 4–8 ЛЕТ В ИНСТРУКТОРСКИХ СЛУЖБАХ

Надежда Дмитриевна Алексеева, старший преподаватель, **Максим Васильевич Давыдов**, старший преподаватель, **Александр Алексеевич Ивачев**, старший преподаватель, **Александр Сергеевич Смирнов**, ассистент, Балтийский государственный технический университет «Военмех» им. Д.Ф. Устинова, г. Санкт-Петербург

Аннотация

В горнолыжном спорте остро стоит проблема обучения специалистов инструкторских служб. Занятия с неквалифицированным инструктором могут повлечь за собой не только формирование неправильных двигательных паттернов, но и значительно повышает потенциальный уровень травматизма на начальном этапе обучения. Цель: определить тенденции обучения технике катания на горных лыжах, разработать методику подбора специально-подготовительных упражнений для детей 4–8 лет. Организация исследования. Были рассмотрены имеющиеся в научной литературе данные относительно ряда проблем: горнолыжный спорт в системе массового спортивного оздоровления, оздоровление и физическое развитие детей с применением средств горнолыжного спорта, профессиональная компетентность в области горнолыжного туризма, основы техники горнолыжного спорта и тенденции обучения, детский травматизм, характеристики вида спорта. Результаты исследования. На основании анализа научно-методической литературы нами была определена последовательность обучения катанию на горных лыжах, тенденции обучения. В статье также представлены 5 разработанных групп специально-подготовительных упражнений, инструкция, текущие контроли, распределение разработанных комплексов упражнений в соответствии с крутизной склона, дополнительные рекомендации для инструкторов.

Ключевые слова: горнолыжный спорт, техническая подготовка, инструктор по горнолыжному спорту, детский спорт, служба инструкторов, горные лыжи.