

В соревновательном периоде, продолжительностью 5 недель, проводились внутришкольные соревнования по ОФП, по выполнению формальных комплексов (ката) и спаррингов по заданию (кихон–иппон–кумитэ), выполнялись контрольные тесты и аттестация на пояса. В этот период проводились показательные выступления и открытые уроки для родителей и желающих заниматься в спортивно-оздоровительных группах восточных единоборств.

Переходный период совпадал с периодом летних школьных каникул (июнь–август) и был направлен на поддержание уровня физической и функциональной работоспособности занимающихся, достигнутых в предыдущей тренировке. В начале переходного периода (в июне) еще продолжались групповые занятия. Основное время тренировки составляли средства общей физической подготовки (до 87% от общего времени занятий), где особое внимание уделялось подвижным и спортивным играм. В середине и конце подготовительного периода (в июле и августе) юные спортсмены, в основном, самостоятельно выбирали направленность своей двигательной активности: играли в спортивные игры, катались на велосипеде, плавали, участвовали в физкультурно-оздоровительных мероприятиях и др.

ВЫВОДЫ

Выделение в годичной подготовке спортивно-оздоровительного этапа периодов и мезоциклов подготовки позволило систематизировать процесс обучения, рационально спланировать и распределить средства, методы и уровень физической нагрузки в годичном цикле, что сделало тренировочный процесс более эффективным и интересным для начинающих спортсменов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Миньков, П.Е. Организация и построение тренировочных занятий детей 11-13 лет на спортивно-оздоровительном этапе в группах восточных единоборств // Вестник МГПУ. Педагогика и психология. – 2018. – № 1 (43). – С. 120-127.
2. Никитушкин, В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов : монография / В.Г. Никитушкин. – М. : Физическая культура, 2010. – 240 с.

REFERENCES

1. Minkov, P.E. (2018), "Organization and construction of training sessions for children of 11-13 years old at the sports and fitness stage in groups of martial arts", *Vestnik of Moscow State Pedagogical University*, No. 1 (43), pp. 120-127.
2. Nikitushkin, V.G. (2010), *Long-term preparation of young athletes, monograph*, Physical education, Moscow.

Контактная информация: minkovpe@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 15.03.2019

УДК 796.011.3

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У КУРСАНТОВ ЖЕНСКОГО ПОЛА МЕДИЦИНСКИХ ВУЗОВ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ФИТНЕСА

Анатолий Викторович Омельченко, соискатель, Военно-медицинская академия им. С.М. Кирова, Санкт-Петербург; Светлана Николаевна Карпова, соискатель, Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения; Светлана Михайловна Лукина, соискатель, Санкт-Петербургский государственный университет

Аннотация

В статье представлены результаты исследований авторов по обоснованию психолого-педагогических условий, необходимых для развития физических качеств у курсантов женского пола

медицинских вузов с использованием фитнеса. Этими условиями являются: подбор средств фитнеса, которые в наибольшей степени влияют на эффективность развития физических качеств у курсантов женского пола медицинских вузов; обоснование и разработка модели тренировки для занятий фитнесом; разработка программы для занятий фитнесом; применение индивидуального подхода к курсантам во время занятий фитнесом. Значимыми условиями являются: разработка объективных критериев оценки качества занятий фитнесом для курсантов женского пола; поддержание у курсантов постоянного интереса к занятиям фитнесом.

Ключевые слова: психолого-педагогические условия; курсанты женского пола медицинских вузов; физическая готовность; фитнес; средства развития физических качеств.

PSYCHOLOGY AND PEDAGOGICAL CONDITIONS NECESSARY FOR DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES IN FEMALE CADETS OF MEDICAL SCHOOLS WITH USE OF FITNESS

Anatoly Viktorovich Omelchenko, the competitor, Kirov Military Medical Academia, St. Petersburg; Svetlana Nikolaevna Karpova, the competitor, St. Petersburg State University of Aerospace Instrumentation; Svetlana Mikhaylovna Lukina, the competitor, St. Petersburg State University

Annotation

In article results of researches of authors on justification of the psychology and pedagogical conditions necessary for development of physical qualities in female cadets of medical schools with use of fitness are presented in article. These conditions are: selection of means of fitness most of which affect efficiency of development of physical qualities in female cadets of medical schools; justification and development of model of a training for fitness classes; development of the program of fitness classes for female cadets of medical schools; application of individual approach to female cadets of medical schools during fitness classes. Significant conditions are: development of objective criteria for evaluation of quality of fitness classes for female cadets; maintenance at female cadets of medical schools of constant interest in fitness classes.

Keywords: psychology and pedagogical conditions; female cadets of medical schools; physical readiness; fitness; development tools of physical qualities.

В настоящее время большое внимание уделяется внедрению новых фитнес технологий в тренировочный процесс курсантов женского пола медицинских вузов [2]. Основными задачами повышения качества занятий фитнесом является учет достигнутых результатов в уровне развития физических качеств у курсантов женского пола и внесение своевременных корректив в содержание тренировочного процесса с использованием фитнеса.

Это указывает на необходимость создания психолого-педагогических условий, необходимых для развития физических качеств у курсантов женского пола с использованием фитнеса. Особое внимание должно уделяться повышению интереса к занятиям фитнесом у курсантов [2].

Результаты проведенных исследований свидетельствуют, что уровень физической подготовленности курсантов женского пола не соответствует современным требованиям. В связи с этим в процессе исследования обосновывались психолого-педагогические условия, необходимые для развития физических качеств у курсантов женского пола медицинских вузов с использованием фитнеса. В ходе исследования был проведен опрос 71 преподавателя кафедр физической подготовки разных военно-учебных заведений города Санкт-Петербурга, у которых имеются курсанты женского пола. Результаты опроса представлены в таблице 1.

В ходе исследования были обоснованы психолого-педагогические условия, необходимые для развития физических качеств у курсантов женского пола медицинских вузов с использованием фитнеса. Этими условиями являются: подбор средств фитнеса, которые в наибольшей степени влияют на эффективность развития физических качеств у курсантов женского пола медицинских вузов; обоснование и разработка модели тренировки для занятий фитнесом; разработка программы для занятий фитнесом; применение индивидуального подхода к курсантам во время занятий фитнесом.

Таблица 1 – Ранговая структура психолого-педагогических условий, необходимых для развития физических качеств у курсантов женского пола медицинских вузов с использованием фитнеса (n=71, коэффициент конкордации W>0,76)

Значимость (ранговое место)	Психолого-педагогические условия	Ранговый показатель %
1	Подбор средств фитнеса, которые в наибольшей степени влияют на эффективность развития физических качеств у курсантов женского пола медицинских вузов	25,2
2	Обоснование и разработка модели тренировки для занятий фитнесом	24,8
3	Разработка программы занятий фитнесом для курсантов женского пола медицинских вузов	16,3
4	Применение индивидуального подхода к курсантам женского пола медицинских вузов во время занятий фитнесом	13,7
5	Разработка объективных критериев оценки качества занятий фитнесом для курсантов женского пола медицинских вузов	11,8
6	Поддержание у курсантов женского пола медицинских вузов постоянного интереса к занятиям фитнесом	8,2

Значимыми условиями являются: разработка объективных критериев оценки качества занятий фитнесом для курсантов женского пола; поддержание у курсантов постоянного интереса к занятиям фитнесом. Респонденты отметили в качестве наиболее важного условия подбор средств фитнеса, которые в наибольшей степени влияют на эффективность развития физических качеств у курсантов женского пола медицинских вузов. Для практической реализации данного условия средств фитнеса подбирались с учетом степени влияния на эффективность развития физических качеств у курсантов. Это способствовало повышению качества занятий фитнесом и более быстрому росту показателей физической подготовленности у курсантов женского пола.

В ходе реализации второго условия осуществлялась обоснование и разработка модели тренировки для занятий фитнесом. В этой модели особое внимание уделялось характеристике деятельности преподавателя кафедры по физической подготовке и курсантов. Особое внимание уделялось раскрытию содержания тренировочного процесса курсантов женского пола, характеристике средств и методов тренировки во время занятий фитнесом [1].

Для реализации третьего условия, связанного с разработкой программы для занятий фитнесом, следовало изучить современные требования, которые предъявляются к курсантам женского пола военно-учебных заведений. При разработке программы для занятий фитнесом мы руководствовались этими требованиями. Изучение современных требований свидетельствует о необходимости повышения уровня физической подготовленности курсантов за счет интенсификации учебного процесса [2].

Для реализации четвертого условия, связанного с применением индивидуального подхода к курсантам во время занятий фитнесом следовало внимательно изучить физические возможности курсантов женского пола к освоению программы для занятий фитнесом. Учитывались уровень развития физических качеств и двигательных способностей у курсантов женского пола. Задача преподавателя кафедры по физической подготовке состояла в том, чтобы создать максимально комфортные условия для освоения программы по фитнесу, с учетом индивидуальных двигательных способностей курсантов.

В ходе реализации пятого условия осуществлялась разработка объективных критериев оценки качества занятий фитнесом для курсантов женского пола. Для этого необходимо совершенствовать систему проверки и оценки физической готовности курсантов женского пола военно-учебных заведений с учетом, решаемых ими профессиональных задач. Внесение соответствующих корректив в данную систему осуществлялось на основе анализа успеваемости курсантов и оценки длительности освоения программы для занятий фитнесом.

Реализация шестого условия, связанного с поддержанием у курсантов постоянного интереса к занятиям фитнесом, осуществлялось за счет широкого разнообразия

используемых средств и методов тренировки. Преподаватели кафедры по физической подготовке постоянно работали над совершенствованием своего методического мастерства, стремились к внедрению в тренировочный процесс различные инноваций. Это способствовало поддержанию у курсантов постоянного интереса к занятиям фитнесом.

ВЫВОД. Таким образом, результаты проведенного исследования свидетельствуют о необходимости внедрения выявленных психолого-педагогических условий в практику занятий фитнесом курсантов женского пола военно-учебных заведений. Это будет способствовать повышению уровня физической готовности курсантов к выполнению профессиональных задач.

ЛИТЕРАТУРА

1. Формирование навыков организации самостоятельных аэробных тренировок у студентов вузов для успешной сдачи экзаменационной сессии / А.В. Токарева, О.В. Миронова, И.С. Москаленко, А.Э. Болотин, Л.В. Ярчиковская // Теория и практика физической культуры». – 2016. – № 9 – С. 12-15.

2. Омельченко, А.В. Факторы, определяющие необходимость использования фитнеса в процессе развития физических качеств у курсантов женского пола медицинских вузов / А.В. Омельченко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 2 (168). – С. 253-256.

REFERENCES

1. Tokareva, A.V., Mironova, O.V., Moskalenko, I.S., Bolotin, A.E. and Yarchikovskaya, L.V. (2016), "Formation of skills of the organization of independent aerobic trainings at students of higher education institutions for successful passing examinations", *Theory and Practice of Physical Culture*, No. 9, pp. 12-15.

2. Omelchenko, A.V. (2019), "The factors defining need of use of fitness for development of physical qualities at female cadets of medical schools", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 168, No. 2, pp. 253-256.

Контактная информация: v_1@inbox.ru

Статья поступила в редакцию 28.03.2019

УДК 796.323.2

ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА НОВЫХ ИГРОКОВ СТУДЕНЧЕСКОЙ БАСКЕТБОЛЬНОЙ КОМАНДЫ

Александр Александрович Орехов, кандидат исторических наук, доцент, Российский государственный университет правосудия, Москва; Светлана Анатольевна Орехова, учитель высшей категории, ГБОУ школа № 1476, Москва; Наталия Александровна Белоножкина, преподаватель, Лариса Васильевна Бокова, старший преподаватель, Елена Юрьевна Ивлиева, старший преподаватель, Российский государственный университет правосудия, Москва

Аннотация

Статья посвящена исследованию эффективности предлагаемой методики интегральной подготовки баскетболистов, включенных в основной состав студенческой команды, которая, по нашему мнению, должна иметь ряд особенностей ввиду того, что на этапе адаптации новых игроков, как спортивной, так и социальной, необходимо уделить особое внимание совершенствованию слабых сторон физической и технико-тактической подготовленности баскетболистов, оптимизации их психического состояния и взаимодействия с баскетболистами основного состава команды. Все перечисленные аспекты, обеспечивающие эффективную адаптацию вновь прибывших в команду студентов-баскетболистов, были учтены при разработке экспериментальной методики подготовки, от внедрения которой был получен положительный эффект, выражающийся в улучшении показателей физической и технической подготовленности, соревновательной деятельности

Ключевые слова: студенческая баскетбольная команда, игроки, включенные в основной состав команды, интегральная подготовка, физическая, техническая, соревновательная подготовленность баскетболистов.