

REFERENCES

1. Bolotin, A.E. and Sivak, A.N. (2012), "Requirements made to graduates of higher education institutions of internal troops of the Ministry of Internal Affairs of Russia to effective implementation of office and fighting tasks", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 92, No. 10, pp. 30-35.
2. Bolotin, A.E. and Vasilyeva, V.S. (2013), "Requirements made to professional readiness of experts in protection in emergency situations", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 100, No. 6, pp. 15-21.
3. Bolotin, A.E. and Vasilyeva, V.S. (2013), "Pedagogical model of vocational training of experts in protection in emergency situations in higher education institution, with use of office activity in voluntary fire brigades", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 96, No. 2, pp. 14-19.
4. Bolotin, A.E. and Chistyakov, V.A. (2013), "Structure and contents of the pedagogical concept of improvement of multilevel system of physical training in Russia", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 97, No. 3, pp. 35-41.
5. Bolotin, A.E. and Sivak, A.N. (2013), "Typological signs of the educational environment necessary for effective professional development of cadets in higher education institutions of internal troops of the Ministry of Internal Affairs of Russia", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 99, No. 5, pp. 16-21.
6. Bolotin, A.E. and Bukhanov, A.V. (2013), "Structurally functional model of management of vocational training of staff of rescue formations of missile systems", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 103, No. 9, pp. 30-34.
7. Bolotin, A.E., Panchenko, I.A. and Volkov, A.V. (2014), "Pedagogical model of ensuring physical readiness of staff of mine-rescue divisions", *Theory and Practice of Physical Culture*, No. 2, pp. 32-35.
8. Bolotin, A.E. and Skripachev, S.A. (2014), "The factors defining need of rationing of training loading during occupations by physical training of cadets of higher education institutions of air defense", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 111, No. 5, pp. 17-21.
9. Zyukin, A.V. and Napalkov, Yu.A. (2014), "Indicators of readiness of cadets of higher education institutions of internal troops of the Ministry of Internal Affairs of Russia to fighting activity", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 111, No. 5, pp. 40-44.
10. Pashuta, V.L. (2010) "Problem of legal training of teachers of higher education institutions of MO Russian Federation", *Actual problems of physical and special preparation of power structures*, Vol. 9, No. 5 pp. 224-230.

Контактная информация: a_sdd@mail.ru

Статья поступила в редакцию 30.06.2014.

УДК 796.6

**МОДЕЛИРОВАНИЕ ДИНАМИЧЕСКИХ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ
НА ЗАНЯТИЯХ ПО ЕДИНОБОРСТВАМ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ
ТРЕНАЖЕРНЫХ УСТРОЙСТВ**

Чингис Тагирович Иванков, доктор педагогических наук, профессор, мастер спорта,
Игорь Stanisлавович Зенченко, **Глеб Дмитриевич Костин**, **Михаил Владимирович**
Арустамян, Московский городской педагогический университет, Педагогический ин-
ститут физической культуры и спорта (ПИФКиС МГПУ)

Аннотация

В статье приводятся экспериментальные результаты технологии формирования технического мастерства юных единоборцев 12-14 лет. Утверждается, что процесс совершенствования техники должен основываться на поиске элементов двигательных структур, соответствующих по своей трудности исполнения и главному звену кинематико-динамическим характеристикам соревновательной деятельности, что предусматривает моделирование соревновательных ситуаций с учетом соответствующих требований. Одним из таких подходов является моделирование динамических соревновательных ситуаций на основе тренажерных устройств.

Ключевые слова: единоборцы, юные спортсмены, ситуативный подход, моделирование,

тренажеры.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2014.06.112.p79-83

MODELLING OF THE DYNAMIC COMPETITIVE SITUATIONS IN SINGLE COMBATS CLASSES WITH APPLICATION OF THE TRAINING DEVICES

Chingis Tagirovich Ivankov, the doctor of pedagogical sciences, professor, Igor Stanislavovich Zenchenko, Gleb Dmitriyevich Kostin, Mikhail Vladimirovich Arustamyan, Moscow City Teacher Training University, Teacher Training Institute of Physical Culture and Sports

Annotation

The experimental results of the technology for the formation of the technical skills of young martial artists aged 12-14 years have been given in article. It is claimed that process of improvement of technical skills has to be based on the search of elements for the motive structures corresponding by the difficulty of execution and the main link to kinematic-dynamic characteristics of the competitive activity. Modeling of the competitive situations taking into account the relevant requirements has been provided. One of such approaches is modeling of dynamic competitive situations on the basis of training devices.

Keywords: fighters, young athletes, situational approach, modeling, exercise machines.

ВВЕДЕНИЕ

В единоборствах атакующие действия реализуются в динамических соревновательных ситуациях в полной мере только в том случае, если спортсмен владеет современной техникой. Отставание в этом разделе подготовки снижает конечный результат. Процесс совершенствования технического мастерства должен основываться на поиске элементов двигательных структур, соответствующих по своей трудности исполнения и главному звену кинематико-динамическим характеристикам соревновательной деятельности, что требует как создания исходных предпосылок для целенаправленного управления и совершенствования двигательными действиями, так и моделирования соревновательных ситуаций с учетом соответствующих требований. В теории и практике единоборств начинают широко применяться современные инструментальные методики сопровождения тренировочного процесса. Использование этих подходов уже сейчас приносит определённый результат. Одним из таких направлений является моделирование динамических соревновательных ситуаций на основе тренажерных устройств [2, 6].

Применение тренажерных устройств в подготовке единоборцев помогает не только технико-тактическому совершенствованию юных спортсменов, но и позволяет эффективно развивать физические качества, совершенствовать специальную подготовленность, оказывает положительное воздействие на локальные силовые проявления отдельных мышечных групп, развивает их силовую выносливость. Как отмечают многие исследователи, положительное воздействие тренажеров заключается в том, что с их помощью можно получить нормированную порцию нагрузок с акцентированным силовым напряжением и адресным локальным воздействием на мышечный аппарат спортсмена [1-6]. Этот метод обладает большой педагогической возможностью воздействовать на организм, позволяет осуществлять двигательную деятельность занимающихся по заранее составленной программе, строго регламентировать нагрузку, точно дозировать интервалы отдыха, и дает возможность эффективно осваивать технику, а введение в занятия элементов динамических соревновательных ситуаций способствуют творческому восприятию занимающимися соревновательных начал борьбы, целостному восприятию технических действий и осмыслению компонентов технической подготовленности в сопряженной среде высоких соревновательных взаимодействий.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Цель исследования состояла в разработке педагогической технологии совершенствования технического мастерства юных единоборцев на основе использования трена-

жерных средств. Предполагалось, что применение различных тренажерных средств повысит объем, разносторонность и эффективность технико-тактической подготовленности занимающихся. В эксперименте приняли участие юные борцы ДЮСШОР и ЦО «Спарта» г. Москвы. Исследования проводились в динамике годичного цикла подготовки. Для исследования были организованы 2 группы – экспериментальная и контрольная – по 20 человек в каждой. Как показало исходное тестирование, группы вначале были идентичными по уровню физической и технической подготовленности ($P > 0,05$).

Для оценки специальной физической подготовленности мы использовали борцовское тренажерное устройство «Торс-2». Последняя версия прибора была создана группой авторов в составе И.С. Зенченко, Ч.Т. Иванкова, Г.Д. Костина, М.В. Арустамяна. Ниже приводятся основные характеристики тренажерного устройства и принципы работы с данной измерительной аппаратурой, которую впервые применили для обследования единоборцев. Тренажерное устройство «Торс-2» представляет собой блок-систему из стандартного борцовского манекена с оборудованной тренировочной курткой, в которую встроены воздушные квадраты с измерительной аппаратурой. Тренажерное устройство «Торс-2» состоит из двух основных частей: дисплея для индикации параметров движения, результирующих датчиков и клавиатуры для управления процессом необходимой информации. Данное устройство позволяет самостоятельно, без детализированного и внимательного педагогического сопровождения со стороны тренера, осваивать атакующие действия в единоборствах, моделировать и преодолевать сбивающие факторы в динамических ситуациях. Для систематизации технических приёмов исследовались отдельные элементы двигательных действий и их взаимосвязи в целостной структуре двигательного акта. Организация исследования была направлена на детальную разработку и освоение элементов технико-тактических действий в конкретно-динамических ситуациях соревновательной деятельности (КДС-СД).

На основании видеозаписи ответственных соревнований по единоборствам, анализа технико-тактического мастерства сильнейших спортсменов, педагогических наблюдений за подготовкой спортивного резерва была разработана экспериментальная модельно-ситуационная программа подготовки юных единоборцев, которая строилась на последовательном введении в тренировочный процесс динамических ситуаций с более сложным решением технико-тактических задач. Были сформулированы принципы овладения основами искусного ведения поединка, которые должны формировать внутренние установки и двигательное поведение обучаемых в специальных динамических ситуациях соревновательной деятельности: соответствие состава действий трудности соревновательного поединка, совершенствование технических приемов посредством автоматизации и стереотипизации выполнения основных технических действий, сопряженное совершенствование действия в условиях высоких физических напряжений [1].

Моделирование КДС-СД в экспериментальной группе позволило повысить объем, разносторонность и эффективность технической подготовленности юных единоборцев 12-14 лет. Так, участники экспериментальной группы быстрее выполняли борцовские тесты по реализации комбинаций обманных движений, раскрытию и опережению действий противника – на 0,8 с ($P < 0,05$), выбору дистанции для атаки – на 0,7 с ($P < 0,05$), предугадывали действия противника и были готовы к мгновенному реагированию – на 0,9 с ($P < 0,05$), овладели тактическими элементами единоборств по организации КДС и нейтрализации действий противника – на 0,6 с ($P < 0,05$). Педагогический эксперимент показал, что участники экспериментальной группы на основе непрерывной оценки ситуаций и положения частей тела противника более рационально проводили реализацию КДС-СД быстрым и точным броском, опережая противника на 0,4 с ($P < 0,05$), показывая при этом высокую результативность. Например, в этапной соревновательной деятельности борцами было завоевано призовых мест на уровне первенства г. Москвы в 2 раза больше, на уровне РФ – в 2,5 раза больше, чем в контрольной группе. Кроме этого, еди-

ноборцы экспериментальной группы превосходили борцов контрольной группы по всем показателям физической подготовленности. По показателю «бег на 30 м» борцы экспериментальной группы имели достоверно лучший результат на 0,6 с ($P<0,05$), по показателю «прыжок в длину с места» – на 15,6 см ($P<0,01$); по показателю «подъем туловища за 30 с» – на 4,7 раз ($P<0,05$), по показателю «бег на 1500 м» на 10 сек ($P<0,05$), по показателю «челночный бег 3×10 м» – на 0,8 с ($P<0,01$), по показателю «отжимание» – на 3,4 раза ($P<0,05$). Полученные результаты подчеркивает эффективность занятий среди единоборцев с учетом моделирования КДС-СД.

ВЫВОДЫ

Педагогический эксперимент показал, что моделирование динамических ситуаций соревновательной деятельности должно основываться на ситуационном и индивидуальном подходах, позволяющих регламентировать воздействие физических нагрузок на организм занимающихся, определяющих необходимый объем разносторонних технико-тактических действий в соревновательной деятельности [3,4,5].

ЛИТЕРАТУРА

1. Артамонов, С.В. Теоретико-методические основы организации тренировочных и соревновательных нагрузок в микро-, мезо- и макроциклах подготовки юных дзюдоистов / С.В. Артамонов, В.Г. Никитушкин, Г.Н. Германов // Культура физическая и здоровье. – 2012. – № 2 (38). – С. 49-52.
2. Германов, Г.Н. Методология конструирования двигательных заданий в спортивно-педагогическом процессе : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Германов Геннадий Николаевич. – Волгоград, 2011. – 56 с.
3. Иванков, Ч.Т. Технология совершенствования технико-тактического мастерства юных спортсменов на основе модульно-ситуационной организации соревновательной деятельности в спортивной борьбе : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Иванков Чингис Тагирович; Всерос. науч.-исслед. ин-т физ. культ. – М., 2001. – 44 с.
4. Иванков, Ч.Т. Средства становления соревновательной надежности юных борцов 13-14 лет / Ч.Т. Иванков, Ю.Н. Тихомиров // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2007. – № 1. – С. 47-48.
5. Иванков, Ч.Т. Технология использования модельно-ситуационных характеристик технических действий восточных единоборств для совершенствования физической подготовки студентов педагогических вузов / Ч.Т. Иванков, С.А. Литвинов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2008. – № 10. – С. 5.
6. Цуканова, Е.Г. Воспитание специальной мышечной выносливости у юных бегуний на 800 м при использовании тренировочных заданий на тренажерах : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Цуканова Екатерина Геннадьевна; [Место защиты: Моск. гор. пед. ун-т]. – М., 2013. – 28 с.

REFERENCES

1. Artamonov, S.V., Nikitushkin, V.G., Germanov, G.N. (2012), "Theoretical-methodical bases of the organization of training and competitive loadings in micro, meso- and macrocycles of training of young judoists", *Kultura fizicheskaja i zdorove*, № 2(38), pp. 49-52.
2. Germanov, G.N. (2011), *Methodology of designing of impellent tasks in sports-pedagogical process*, dissertation, Volgograd, Russian Federation.
3. Ivankov, Ch.T. (2001), *Technology of improvement of technical and tactical skill of young athletes on the basis of the modular and situational organization of competitive activity in wrestling*, dissertation, Moscow, Russian Federation.
4. Ivankov, Ch.T. and Tikhomirov, Yu.N. (2007), 'Means of formation of competitive reliability of young fighters of 13-14 years', *Physical culture: education, education, training*, No. 1, pp. 47-48.
5. Ivankov, Ch.T. and Litvinov, S.A. (2008), "Technology of use of model and situational characteristics of technical actions of oriental martial arts for improvement of physical training of students of pedagogical higher education institutions", *Physical culture: education, education, training*, No. 10, pp. 5.
6. Tsukanova, E.G. (2013), *Education of special muscular endurance at young runners on 800*

m when using training tasks on exercise machines, dissertation, Moscow, Russian Federation.

Контактная информация: ivancov2007@mail.ru

Статья поступила в редакцию 09.06.2014.

УДК 796.071.5:681.142

**ФОРМИРОВАНИЕ УНИВЕРСАЛЬНЫХ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ ПО ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ САМООЦЕНКИ И
САМОКОНТРОЛЯ УЧАЩИХСЯ**

Кирилл Андреевич Каинов, аспирант,

Волгоградская государственная академия физической культуры (ВГАФК)

Аннотация

В статье рассматривались особенности формирования регулятивных универсальных учебных действий по предмету «Физическая культура» с использованием самооценки и самоконтроля учащихся, определялась эффективность применения самооценки и самоконтроля при формировании регулятивных универсальных учебных действий по разделам учебной программы и видам учебной деятельности.

Ключевые слова: эффективность, универсальные учебные действия, самооценка, самоконтроль, физическая культура.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2014.06.112.p83-86

**FORMING OF THE UNIVERSAL EDUCATIONAL ACTIONS IN CONTEXT OF
“PHYSICAL EDUCATION” WITH THE USE OF STUDENT’S SELF-CONCEPTION
AND SELF-CONTROL**

Kirill Andrevich Kainov, the post-graduate student,

Volgograd State Academy of Physical Education

Annotation

In this article, we observed the aspects of formation of the regulative universal educational actions with use of self-conception and self-control in the context of physical education. In this work, we established the efficiency of using of self-conception and self-control for formation of the regulative universal educational actions in respect to different sections of the curriculum and types of the learning activities.

Keywords: efficiency, universal educational actions, self-conception, self-control, physical education.

ВВЕДЕНИЕ

Введение Федерального государственного образовательного стандарта требует формирования у учащихся среднего общеобразовательного учреждения регулятивных универсальных учебных действий с использованием самоконтроля, адекватной самооценки их двигательной деятельности.

Важной задачей общеобразовательной школы является создание условий для развития необходимых способностей и индивидуальности каждого ученика. Он сможет стать полноправным участником образовательного процесса, если включить его в этот процесс, сформировав у него навыки самооценки и самоконтроля [1].

Контроль и оценка учебной деятельности школьника должна включать не только проверку усвоения знаний, выработку двигательных умений и навыков школьников по предмету «Физическая культура», но и развитие способности к рефлексии, то есть выявление проблем и определение пути их решения.