

7. Price, K.L. and Earthman, C.P. (2019) “Update on body composition tools in clinical settings: computed tomography, ultrasound, and bioimpedance applications for assessment and monitoring”, *Eur J Clin Nutr.*, Vol.73, No.2, pp. 187–193.

Контактная информация: guryevaab@mail.ru

Статья поступила в редакцию 29.03.2023

УДК 796.323

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПРИМЕНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ В ПАРАХ С ДОПОЛНИТЕЛЬНЫМ ОТЯГОЩЕНИЕМ В ПРОЦЕССЕ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ 14-15 ЛЕТ

Руслан Владимирович Гутовский, аспирант, Александр Эдуардович Болотин, доктор педагогических наук, профессор, Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, Санкт-Петербург; Сергей Александрович Семенов, кандидат педагогических наук, профессор, Ольга Николаевна Галлямова, кандидат педагогических наук, доцент, Набережночелнинский институт (филиал) Казанского (Приволжского) Федерального университета, Набережные Челны

Аннотация

Выявлены организационно-педагогические условия, необходимые для применения упражнений в парах с дополнительным отягощением в процессе скоростно-силовой подготовки (ССП) юных баскетболистов. К ним относятся: обоснование и внедрение модели тренировки юных баскетболистов, с применением упражнений в парах и дополнительным отягощением; увеличение доли упражнений в парах с дополнительным отягощением в тренировочном процессе юных баскетболистов; необходимость применения упражнений в парах с дополнительным отягощением на протяжении всех этапов подготовки юных баскетболистов. Менее значимыми условиями являются: учет индивидуальных психофизиологических и морфофункциональных особенностей юных баскетболистов в тренировочном процессе, наличие объективных критериев оценки уровня СПП юных баскетболистов, а также соблюдение принципа систематичности и последовательности в тренировочном процессе юных баскетболистов.

Ключевые слова: организационно-педагогические условия; юные баскетболисты; скоростно-силовая подготовка (ССП); упражнения в парах с дополнительным отягощением (УПДО).

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p132-137

ORGANIZATIONAL, AND PEDAGOGICAL CONDITIONS NECESSARY FOR THE USE OF EXERCISES IN PAIRS WITH ADDITIONAL WEIGHTS IN THE PROCESS OF SPEED AND STRENGTH TRAINING OF YOUNG BASKETBALL PLAYERS AGED 14-15 YEARS

Ruslan Vladimirovich Gutovsky, the postgraduate student, Alexander Eduardovich Bolotin, the doctor of pedagogical sciences, professor, Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University, St. Petersburg; Sergey Alexandrovich Semenov, the candidate of pedagogical sciences, professor, Olga Nikolaevna Gallyamova, the candidate of pedagogical sciences, docent, Naberezhnye Chelny Institute (branch) Kazan (Volga) Federal University, Naberezhnye Chelny

Abstract

The organizational and pedagogical conditions necessary for the use of exercises in pairs with additional weights in the process of speed and strength training (SSP) of young basketball players are revealed. These include: justification and implementation of a model of training young basketball players with the use of exercises in pairs and additional weights; increasing the proportion of exercises in pairs with additional weights in the training process of young basketball players; the need to use exercises in pairs with additional

weights throughout all stages of training young basketball players. Less significant conditions are: taking into account the individual psychophysiological and morphofunctional characteristics of young basketball players in the training process, the presence of objective criteria for assessing the level of SSP of young basketball players, as well as compliance with the principle of systematic and consistency in the training process of young basketball players.

Keywords: organizational and pedagogical conditions; young basketball players; speed and strength training (SSP); exercises in pairs with additional weights.

ВВЕДЕНИЕ

Изучение условий, влияющих на эффективность ССП в тренировочном процессе юных баскетболистов 14-15 лет, а также на их готовность к спортивной деятельности, постоянно привлекает внимание тренеров баскетбольных команд [1, 2, 3]. В ходе исследований данные условия так и не были найдены в полном объеме. Однако в процессе ряда исследований были получены результаты, которые переориентировали тренеров баскетбольных команд на поиск условий улучшения ССП, за счет повышения роли и эффективности применения УПДО [1].

Таким образом, новая постановка вопроса изучения эффективности ССП, за счет повышения роли применения упражнений в парах с дополнительным отягощением, требует обоснования соответствующих организационно-педагогических условий, необходимых для реализации подхода к ССП юных баскетболистов 14-15 лет.

Основные положения

В настоящее время продолжается поиск оценки влияния применения УПДО на эффективность ССП юных баскетболистов 14-15 лет. Наиболее активно изучаются процессы и механизмы оценки эффективности применения УПДО [1]. Кроме того, проводятся исследования по изучению зависимости эффективности ССП от типа УПДО и степени их трудности для освоения юными баскетболистами 14-15 лет. Установлено, что тип УПДО оказывает большее влияние на эффективность спортивной деятельности, чем их трудность для освоения [1].

Окружающая обстановка, функциональное место каждого баскетболиста в организации игры, взаимосвязи с другими игроками; тип упражнений в парах с дополнительным отягощением, степень их сложности, требования, предъявляемые к ССП – все это влияет на эффективность спортивной деятельности юных баскетболистов 14-15 лет [1, 3].

В ходе исследования нами на основе опроса тренеров юных баскетболистов 14-15 лет были обоснованы организационно-педагогические условия, необходимые для применения УПДО в процессе скоростно-силовой подготовки (ССП) юных баскетболистов (таблица).

Таблица – Ранговая структура организационно-педагогических условий, необходимых для применения упражнений в парах с дополнительным отягощением в процессе скоростно-силовой подготовки юных баскетболистов (n=78; при $W>0,72$)

Ранг. место (значимость)	Организационно-педагогические условия	Ранг. показатель (%)
1	Обоснование и внедрение модели тренировки юных баскетболистов с применением упражнений в парах и дополнительным отягощением	27,7
2	Увеличение доли упражнений в парах с дополнительным отягощением в тренировочном процессе юных баскетболистов	22,3
3	Необходимость применения упражнений в парах с дополнительным отягощением на протяжении всех этапов подготовки юных баскетболистов	17,8
4	Учет индивидуальных психофизиологических и морфофункциональных особенностей юных баскетболистов в тренировочном процессе	12,2
5	Наличие объективных критериев оценки уровня скоростно-силовой подготовленности юных баскетболистов	10,4
6	Соблюдение принципа систематичности и последовательности в тренировочном процессе юных баскетболистов	9,6

К ним относятся: обоснование и внедрение модели тренировки юных баскетболистов с применением УПДО; увеличение доли УПДО в тренировочном процессе юных баскетболистов; необходимость применения УПДО на протяжении всех этапов подготовки юных баскетболистов. Менее значимыми условиями являются: учет индивидуальных психофизиологических и морфофункциональных особенностей юных баскетболистов в тренировочном процессе, наличие объективных критериев оценки уровня ССП юных баскетболистов, а также соблюдение принципа систематичности и последовательности в тренировочном процессе юных баскетболистов.

Обоснование и внедрение модели тренировки юных баскетболистов с применением УПДО, по мнению респондентов, является определяющим условием, необходимым для их применения в процессе ССП юных баскетболистов. По мнению тренеров баскетбольных команд, эффективность ССП юных баскетболистов 14-15 лет зависит от модели тренировки и таких ее характеристик, как величина нагрузки, построение ССП, стиль работы тренеров, межличностные взаимоотношения игроков. Также акцентируется внимание на условиях совместной деятельности на тренировках: типа и сложности решаемой задачи, стратегии ее решения в процессе ССП [1].

Наличие тренерского центра в команде, который организует, направляет и регулирует активность юных баскетболистов 14-15 лет, существенно повышает эффективность ССП и спортивной деятельности. Практика показывает, что эффективность тренировок и спортивной деятельности юных баскетболистов 14-15 лет зависит от того, насколько используемые методы управления тренировочным процессом соответствуют целям и задачам ССП [2].

Респонденты обратили внимание на увеличение доли УПДО в тренировочном процессе юных баскетболистов как значимого условия, влияющего на качество ССП. Увеличение доли УПДО в тренировочном процессе юных баскетболистов связано с развитием сплоченности команды. Что является весьма важным моментом при анализе спортивной деятельности команд в игровых видах спорта [4].

В основу подхода к оценке сплоченности юных баскетболистов 14-15 лет были установлены соответствующие критерии. При этом применяются по следующим показателям:

- по преобладающему виду направленности ССП (на взаимодействие с партнерами, на собственные действия, на выполнение тактической задачи в ходе игры);
- по результатам спортивной деятельности, оценке выполнения индивидуальных заданий в игре;
- по согласованности, взаимопониманию, оказанию взаимопомощи в ходе спортивной деятельности.

Однако следует признать недостаточность разработки следующих вопросов: влияния личностных особенностей юных баскетболистов 14-15 лет на увеличение доли УПДО в тренировочном процессе юных баскетболистов; зависимость сплоченности от интенсивности УПДО и от характера выполняемых задач в ходе ССП [1].

Значимым организационно-педагогическим условием, необходимым для применения упражнений в парах с дополнительным отягощением в процессе ССП юных баскетболистов 14-15 лет респонденты отметили необходимость применения УПДО на протяжении всех этапов подготовки юных баскетболистов. Успешность применения УПДО на протяжении всех этапов подготовки юных баскетболистов обуславливается различными факторами с их противоречивыми, перекрестными и нечеткими причинно-следственными связями. В качестве таких факторов можно выделить командную спортивную подготовленность, организационное единство и коллективную психологическую готовность к эффективной спортивной деятельности.

Сущность понятия «коллективной психологической готовности к спортивной деятельности» состоит в активном состоянии, всех игроков команды и характеризуется уровнем общей целеустремленности, направленностью физических, волевых и эмоциональных

проявлений коллективного мастерства на успешное выполнение игровых и соревновательных задач.

В исследовании влияния применения УПДО на протяжении всех этапов подготовки юных баскетболистов на эффективность спортивной деятельности, с позиции концепции согласованного оптимума, совместная спортивная деятельность, а также ССП рассматриваются как процесс совместного решения соревновательных задач. Причём единая для всех баскетболистов команды значимая цель выполняет организующую роль и направляет процесс ССП в состояние динамического равновесия, нарушение которого отдельными игроками вызывает снижение коллективного эффекта ССП.

Исследование показало, что важно учитывать индивидуальные психофизиологические и морфофункциональные особенности юных баскетболистов в тренировочном процессе ССП. Учет индивидуальных психофизиологических и морфофункциональных особенностей юных баскетболистов в тренировочном процессе ССП тесно связан с элементами модели совместной деятельности. Основными элементами модели совместной деятельности являются: команда юных баскетболистов 14-15 лет; групповая и индивидуальные цели, задачи деятельности в ходе ССП; механизм согласования элементов деятельности; состояние динамического равновесия модели тренировки; механизм генезиса совместной деятельности в процессе ССП.

Современные подходы к формированию готовности к спортивной деятельности, и развитию двигательных способностей у юных баскетболистов 14-15 лет настоятельно требуют анализа существующей игровой практики баскетбольных команд и усовершенствования существующего научно-методического аппарата ССП.

Значимым организационно-педагогическим условием, необходимым для применения упражнений в парах с дополнительным отягощением в процессе ССП юных баскетболистов 14-15 лет, по мнению респондентов, является наличие объективных критериев оценки уровня ССП у юных баскетболистов.

Было установлено, что по критерию успешности соревновательной деятельности баскетбольной команды можно судить об эффективности проведения ССП. Был также сделан вывод о том, что игрок, работая в составе баскетбольной команды, приобретает то, что он не может приобрести вне ССП, индивидуально. Упражнения в парах более эффективны.

Решая вопрос определения критериев эффективности ССП, можно отметить управленческую и воспитательную функцию этого явления. В зависимости от того, в какой степени команда выполняет свои функции в игре, оценивается уровень развития спортивного мастерства в ней. При решении сложных игровых задач ослабевает влияние качества межличностных отношений юных баскетболистов и возрастает роль тренера баскетбольной команды.

В настоящее время можно выделить пять критериев эффективности организации тренировочного процесса и ССП баскетбольной команды: продуктивность; сплочённость всех игроков; уровень управляемости тренировочным процессом и ССП; активность игроков; динамизм роста спортивного мастерства в команде. Все перечисленные критерии являются комплексными и взаимосвязанными, образуют целостную систему, позволяющую оценить эффективность ССП.

Соблюдение принципа систематичности и последовательности в тренировочном процессе юных баскетболистов респонденты признали также значимым организационно-педагогическим условием, необходимым для применения упражнений в парах с дополнительным отягощением в процессе ССП юных баскетболистов 14-15 лет. Данное условие связано с проблемой оценки готовности к соревновательной деятельности юных баскетболистов 14-15 лет.

Готовность к соревновательной деятельности рассматривается нами как сложное структурное образование юных баскетболистов 14-15 лет, включающее статические и динамические элементы и определяется в соответствии с принципом систематичности и

последовательности в тренировочном процессе юных баскетболистов.

Обеспечение скоростно-силовой подготовки юных баскетболистов 14-15 лет с использованием УПДО включает в себя структурно-функциональную модель обеспечения этой подготовки. Модель основана на определенных принципах и содержит подсистемы отбора и спортивной ориентации юных баскетболистов 14-15 лет, психолого-педагогического обеспечения процесса роста их спортивного мастерства, мониторинг процесса адаптации к нагрузке в ходе ССП и соревновательной деятельности.

На основе данной структурно-функциональной модели ССП рассматриваются:

- развитие юных баскетболистов 14-15 лет и особенности спортивной деятельности, которые преобразуются в опыт индивидуальной адаптации игроков к ней;
- спортивное совершенствование юных баскетболистов 14-15 лет как процесс роста спортивного мастерства;
- согласованность и взаимодействие процессов физического развития юных баскетболистов 14-15 лет в ходе ССП и их спортивного совершенствования;
- организационная комплексно-целевая программа ССП юных баскетболистов 14-15 лет, многоуровневая по своему строению, многообразная по формам и многоэтапная по времени осуществления;
- субъективные факторы, представленные на уровне сознания личности и команды юных баскетболистов 14-15 лет.

ВЫВОДЫ

1. Научно-методический аппарат применения УПДО не является универсальным.
2. Существующий аппарат оценки применения УПДО в процессе ССП не учитывает установленных нами организационно-педагогических условий, необходимых для применения упражнений в парах с дополнительным отягощением в процессе ССП юных баскетболистов 14-15 лет.
3. Формирование готовности юных баскетболистов 14-15 лет к соревновательной деятельности должно осуществляться в процесс ССП, на основе обоснованных нами организационно-педагогических условий, необходимых для применения упражнений в парах с дополнительным отягощением.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гутовский Р.В. Факторы, определяющие необходимость применения упражнений в парах с дополнительным отягощением в процессе скоростно-силовой подготовки юных баскетболистов / Р.В. Гутовский, А.Э. Болотин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 11 (213). – С. 120–124.
2. Болотин А.Э. Структура факторов, определяющих необходимость использования фитнес-технологий в процессе общей физической подготовки баскетболисток / А.Э. Болотин, Н.С. Лешева, Л.Н. Шелкова // Физическая культура и спорт в профессиональном образовании: межвузовский сборник научно-методических работ под редакцией доктора педагогических наук, профессора В.А. Щеголева – Санкт-Петербург. 2020 – С. 209–212.
3. Bolotin, A.E. Efficacy of using isometric exercises to prevent basketball injuries/ A.E. Bolotin, V.V. Bakayev // Journal of Physical Education and Sport, (JPES). – 2016. – № 16 (4). – pp. 1177–1185.
4. Bolotin A.E. Pedagogical conditions necessary for effective speed-strength training of young football players (15-17 years old)/ A.E. Bolotin, V.V. Bakayev // Journal of Human Sport and Exercise, (JHSE). – 2017. – № 12 (2). – pp. 405–413.

REFERENCES

1. Gutovsky, R.V. and Bolotin, A.E. (2022), “Factors determining the need for the use of exercises in pairs with additional weights in the process of speed and strength training of young basketball players”, *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta*, Vol. 213, No. 11, pp. 120–124.
2. Bolotin A.E., Lesheva N.S. and Shelkova L.N. (2020), “Structure of factors determining the need to use fitness technologies in the process of general physical training of basketball players”, *Physical*

culture and sports in professional education: Intercollegiate collection of scientific and methodological works edited by Doctor of Pedagogical Sciences, Professor V.A. Shchegolev, St. Petersburg, pp. 209–212.

3. Bolotin A.E. and Bakayev V.V. (2016), “Efficacy of using isometric exercises to prevent basketball injuries”, *Journal of Physical Education and Sport, (JPES)*, No. 16 (4), pp. 1177–1185.

4. Bolotin A.E. and Bakayev V.V. (2017), “Pedagogical conditions necessary for effective speed-strength training of young football players (15-17 years old)”, *Journal of Human Sport and Exercise, (JHSE)*, No. 12(2), pp. 405–413.

Контактная информация: a_bolotin@inbox.ru

Статья поступила в редакцию 25.03.2023

УДК 796.011.3

ПОВЫШЕНИЕ КАЧЕСТВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ЧЕРЕЗ СОЗДАНИЕ ИНТЕГРИРОВАННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ КУРСОВ

Марина Рафаэлевна Давыденко, старший преподаватель, Елена Геннадьевна Монахова, доцент, Кузбасский гуманитарно-педагогический институт Кемеровского государственного университета, Новокузнецк; Евгений Геннадьевич Гордиенко, преподаватель, Кузбасский институт Федеральной службы исполнения наказаний России, Новокузнецк

Аннотация

Перевод образования на компетентностный подход был продиктован несколькими обстоятельствами. Одним из которых является уменьшения срока адаптации молодого специалиста на рабочем месте формирования у него компетенций, которые он сможет применить на практике сразу же после окончания высшего учебного заведения. Для формирования компетенции необходимо пересмотреть подходы к осуществлению образовательной деятельности. Одним из таких подходов будет использование интегрированных образовательных курсов, которые помогут быстрее сформировать необходимые компетенции, а также знания и умения по основным предметам, за счёт практико-ориентированности и формированию необходимой мотивации. В данной работе рассматривается интегрированный курс, позволяющий повысить эффективность физического воспитания в вузе, и выработать необходимые компетенции у студентов-педагогов.

Ключевые слова: физическое воспитание, студенты, интегрированные курсы, начальная школа, педагогика, психология начального обучения.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p137-140

IMPROVING THE QUALITY OF PHYSICAL EDUCATION THROUGH THE CREATION OF INTEGRATED EDUCATIONAL COURSES

Marina Rafaelevna Davidenko, the senior teacher, Elena Gennadievna Monakhova, the do-cent, Kuzbass Humanitarian Pedagogical Institute, Kemerovo state university Novokuznetsk; Evgeniy Gennadievich Gordienko, the teacher, Kuzbass Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia, Novokuznetsk

Abstract

The transfer of education to a competency-based approach was dictated by several circumstances. One of which is to reduce the period of adaptation of a young specialist in the workplace, the formation of competencies in him, which he will be able to put into practice immediately after graduating from a higher educational institution. For the formation of competence, it is necessary to revise the approaches to the implementation of educational activities. One of these approaches will be the use of integrated educational courses that will help to quickly form the necessary competencies, as well as knowledge and skills in core subjects, due to practice orientation and the formation of the necessary motivation. This paper considers an integrated course that allows you to increase the effectiveness of physical education at a university and develop the necessary competencies among student teachers.