

3. Спортсмены-подростки с доминирующим стремлением к высоким спортивным результатам, как правило, больше сосредотачиваются на своих усилиях и придают им важность в процессе деятельности.

4. Спортивная деятельность подростков-спортсменов с преобладанием внутренней мотивации сопровождается более значительными успехами, чем у подростков-спортсменов с внешней мотивацией.

ЛИТЕРАТУРА

1. Воронин А.Д. Модель формирования успешности школьников подросткового возраста в процессе спортивной подготовки в системе дополнительного образования / А.Д. Воронин // Самарский научный вестник. - 2019. – Т. 8, № 4 (29). – С. 232–241.

2. Гревцов А.Г. Мотивация спортивно-тренировочной деятельности молодых легкоатлетов / А.Г. Гревцов, Д.С. Зайко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 8 (138). – С. 252–255.

3. Лифанов А.Д. Формирование мотивации самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности у школьников старших классов / А.Д. Лифанов, И.В. Жукова, А.Г. Хайруллин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 2 (192). – С.156–159.

REFERENCES

1. Voronin A.D. (2019), “The model of the formation of the success of adolescent schoolchildren in the process of sports training in the system of additional education”, *Samara Scientific Bulletin*, Vol. *. 8, No. 4 (29), pp. 232–241.

2. Grevcov, A.G. and Zaiko D.S. (2016), “Motivation of sports and training activities of young athletes”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 8 (138), pp. 252–255.

3. Lifanov, A.D., Zhukova, I.V., and Hajrullin A.G. (2021), “Formation of motivation for independent physical culture and recreation activities in high school students”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 2(192), pp. 156–159.

Контактная информация: vmezinov127@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 24.01.2023

УДК 796.4

ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МЕТОДА СОПРЯЖЕННОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ В ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ГИМНАСТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКОЙ

Елена Олеговна Ковшура, доцент, **Татьяна Евгеньевна Ковшура**, кандидат педагогических наук, доцент, **Зоя Николаевна Власова**, доцент, Санкт-Петербургский технологический институт (технический университет), Санкт-Петербург, **Светлана Станиславовна Плотникова**, кандидат педагогических наук, доцент, Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения, Санкт-Петербург

Аннотация

В связи с тем, что процесс спортивной тренировки в гимнастических видах спорта достаточно трудоемкий и включает большое количество видов подготовки спортсменов, таких как общая и специальная физическая, техническая, хореографическая, прыжковая, акробатическая, соревновательная, необходимо найти такие методы и средства, которые бы могли сократить время подготовки и освоения новых технических действий. Целью данной работы является определение средств, оптимизирующих учебно-тренировочный процесс студентов-спортсменов, занимающихся спортивной аэробикой в непрофильном вузе. В ней рассматривается возможность использования метода сопряженного воздействия координационной и технической подготовки. Мы провели эмпирическое исследование и проанализировали его результаты по данному вопросу.

Ключевые слова: сопряженное воздействие, непрофильный вуз, студенты-спортсмены, спортивная аэробика, координационные способности, техническая подготовка.

FEATURES OF THE USE OF THE METHOD OF CONJUGATE INFLUENCE IN THE TECHNICAL TRAINING OF GYMNASTS ENGAGED IN SPORTS AEROBICS

Elena Olegovna Kovshura, the docent, Tatyana Evgenyevna Kovshura, the candidate of pedagogical sciences, docent, Zoya Nikolaevna Vlasova, the docent, St. Petersburg State Technological Institute (Technical University), St. Petersburg; Svetlana Stanislavovna Plotnikova, the candidate of pedagogical sciences, docent, St. Petersburg State University of Aerospace Instrumentation

Abstract

Due to the fact that the process of sports training in gymnastic sports is quite laborious and includes a large number of types of training of athletes, such as general and special physical, technical, choreographic, jumping, acrobatic, competitive, it is necessary to find such methods and means that could reduce the time of preparation and development of new technical actions. The purpose of this study is to determine the means that optimize the educational and training process of student-athletes engaged in sports aerobics in a non-core university. It discusses the possibility of using the associated effects of coordination and technical training. We conducted an empirical study and analyzed its results on this issue.

Keywords: conjugate impact, non-core university, student-athletes, sports aerobics, coordination abilities, technical training.

ВВЕДЕНИЕ

Уровень развития координационных способностей в сложнокоординационных видах спорта во многом определяет успешность тренировочной и соревновательной деятельности. Это обусловлено тем, что овладение новыми умениями и навыками накладывается на уже ранее сформированные. Причем чем больше запас координационных возможностей спортсмена, тем легче он осваивает новые действия [2].

Хорошо развитые координационные способности характеризуются умением спортсмена четко дифференцировать пространственные и временные характеристики движения, менять темп и ритм выполнения упражнений, быстро реагировать на смену внешних условий спортивной деятельности, менять направление действий и сохранять равновесие [5].

На развитие данных способностей, в первую очередь, по мнению, Н.И. Бернштейна, оказывает наследственность, она играет первейшую роль среди остальных физических качеств. Во-вторых, важным фактором является возможность спортсмена запоминать и использовать большое количество движений. В-третьих, мышечная координация (напряжение-расслабление) является той способностью, которая необходима при развитии координации [1].

Координационные способности, развитые в достаточной мере, оказывают непосредственное влияние на все виды спортивной подготовки гимнастов, и, что особенно важно, на его техническую подготовку. А в гимнастических видах спорта, к которым относится спортивная аэробика, техника выполнения элементов, хореографических связок и взаимодействий, имеют наиважнейшее значение, ведь именно они являются предметом оценивания в момент выполнения соревновательного упражнения. Поэтому в указанных видах спорта необходимо довести координацию движений до максимальной степени совершенства.

Правильная техника гимнастических упражнений заключается в точности выполнения упражнений заданной формы. Причем чем выше координация движений гимнастов, тем большим количеством двигательных действий он может овладеть за более короткое время.

Проведя анализ специальной научно-методической литературы, мы выяснили, что метод направленного сопряженного воздействия является наиболее эффективным в про-

цессе технической подготовки гимнастов. За счет его использования происходит совершенствование двигательных действий в процессе разучивания, что улучшает их качественную структуру [1]. Основу этого метода составляет выполнение технических действий в измененных условиях или требующих увеличения мышечных усилий, но не допускающих искажения основной структуры движения [3, 4].

Целью нашей работы в связи большой трудоемкостью тренировочного процесса гимнастов, занимающихся спортивной аэробикой, является оптимизация спортивной подготовки. Тем более это очень актуально в непрофильном вузе, где учебная деятельность студентов является основной и может занимать значительное время и требовать дополнительных усилий.

Задачи исследования состояли в том, чтобы выяснить степень компетентности тренеров сборных команд нефизкультурных вузов по спортивной аэробике в области методов спортивной тренировки. Определить оптимальные сочетания качеств, которые можно развивать с помощью метода сопряжения.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.

В нашем исследовании приняли участие тренеры-преподаватели 12 непрофильных вузов Санкт-Петербурга, в которых созданы и работают сборные команды по спортивной аэробике. Мы использовали анализ специальной литературы, связанной с вопросом сопряженной подготовки, анкетный опрос, экспертную оценку, статистические методы.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Анкетный опрос преподавателей показал, что 51% из них имеют стаж тренерской работы в данном виде спорта более 12 лет, 29% – до 10 лет и 20% до 5 лет, причем 21% тренеров имеют звание «Мастера спорта», 36% – «Кандидата в мастера спорта», 25% опрошиваемых имеют «1 взрослый разряд», 18% педагогов не имеют спортивных разрядов.

На предложение «ранжировать по степени значимости виды специальной подготовки в спортивной аэробике» мы получили следующий ответ: 73% респондентов на первое место поставили техническую подготовку, 18% предпочли поставить на первое место специальную физическую подготовку, 9% выбрали координационную подготовку.

Ответы преподавателей свидетельствуют о том, что подавляющее большинство понимают первостепенное значение технической подготовки спортсменов в спортивной аэробике и уделяют ей большое внимание.

Результаты ответа на вопрос «Какие методы вы используете в технической подготовке студентов-спортсменов, занимающихся спортивной аэробикой?» показали, что 68% применяют повторный метод, 20% – метод круговой тренировки, 12% тренеров используют направленный сопряженный метод.

Из выше сказанного видно, что большинство преподавателей не используют сопряженный метод подготовки в спортивной аэробике, что можно объяснить недостаточным уровнем знаний в области методики спортивной тренировки.

Данные ответов на вопрос «Каких физические способности гимнастов наиболее целесообразно развивать, используя метод направленного сопряженного воздействия?» свидетельствуют о том, что 24% опрошиваемых готовы совмещать хореографию и развитие гибкости, 18% хотели бы одновременно тренировать силу и скоростные качества, 35% педагогов считают, что оптимально можно сочетать развитие координации и гибкости и 23% тренеров предпочли бы тренировать сопряженно координацию и технику выполнения базовых элементов и хореографических связок.

Данный вопрос вызвал заинтересованность тренеров и даже способствовал возникновению дискуссии, что лишний раз свидетельствует о том, что они открыты к получению новых знаний и готовы искать современные методы оптимизации тренировочного

процесса.

В результате анализа данных на вопрос «В чем, заключается положительный эффект от использования сопряженной тренировки?» мы выяснили, что 29% тренеров считают, что применение данного метода может дать быстрый прирост физических способностей, 27% полагают, что это дает экономию времени тренировочного процесса, 22% преподавателей предполагают, что этот метод поможет снизить риск возникновения травм, и 20% предположили, что использование сопряженного метода даст возможность развивать физические способности с целью их «избыточности». В целом, все ответы педагогов на данный вопрос, являются верными и имеют место при направленной сопряженной тренировке.

Ответ на вопрос «Какой из вариантов сопряженного воздействия наиболее эффективен в тренировочном процессе гимнастов?» свидетельствует о том, что 76% респондентов предпочитают последовательное воздействие, когда ранее освоенные навыки способствуют разучиванию новых двигательных действий, и лишь 24% применяют параллельное воздействие, когда происходит одновременная тренировка нескольких физических способностей. Эти ответы говорят о том, что большинство тренеров используют более привычные методы тренировки и по тем или иным причинам и не применяют более эффективные.

На вопрос о том, «Какие упражнения наиболее эффективно можно использовать в сопряженной тренировке?» 41% респондентов выбрали упражнения специальной физической подготовки, 36% опрошенных предпочли элементы сложности спортивной аэробики, выполняемые либо с отягощениями, либо с измененным исходным и конечным положением, 23% выбрали средства общей физической подготовки. Данные ответы тренеров сборных команд свидетельствуют о том, что они имеют в своем арсенале большое количество средств спортивной подготовки и готовы их использовать в учебно-тренировочном процессе студентов-спортсменов по спортивной аэробике.

ВЫВОДЫ

Применение метода направленного сопряженного воздействия, с одной стороны, может повысить эффективность тренировочного процесса, а с другой стороны – сократит время освоения новых умений, что немаловажно в таком трудоемком виде спорта, как спортивная аэробика. Особенно это актуально в тренировочном процессе студентов-спортсменов непрофильного вуза, которые совмещают учебную деятельность, которая может занимать до 12 часов в день, включая выполнение домашних заданий, с тренировками сборной команды по спортивной аэробике, в вечернее время.

Анализируя результаты эмпирического исследования, можно сказать о том, что не все тренеры сборных команд вузов имеют четкое представление о методе направленного сопряженного воздействия, тем не менее, на основе практического опыта они правильно определяют особенности и возможные средства данного вида тренировки. Тем не менее, тренеры обладают достаточным запасом средств и методов спортивной подготовки, правильно определяют первостепенное значение технической подготовки и демонстрируют желание узнавать и использовать более эффективные средства в тренировочном процессе по спортивной аэробике.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бернштейн Н.А. Физиология движений и активность / Н.А. Бернштейн. – Москва : Наука, 1990. – 495 с.
2. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – Москва : Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
3. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. Популярное пособие / Ю.К. Гавердовский. – Москва : Терра-Спорт, 2002. – 512 с.
4. Двейрина О.А. Координационные способности: определение понятия, классификация форм проявления / О.А. Двейрина // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2008. –

№ 1 (35). – С. 35–38.

5. Ковшур Т.Е. Роль акробатической подготовки в развитии координационных способностей гимнастов, занимающихся спортивной аэробикой (на примере нефизкультурного вуза) / Т.Е. Ковшур, Е.О Ковшур., З.Н. Власова, С.С. Плотникова // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2022. – № 12 (214). – С. 281–286.

REFERENCES

1. Bernstein, N.A. (1991), *About agility and its development*, Physical culture and sport, Moscow.
2. Verkhoshansky, Yu.V. (1988), *Basics of special physical training of athletes*, Physical culture and sport, Moscow..
3. Gaverdovsky, Yu.K. (2002), *Technique of gymnastic exercises. Popular manual*, Terra-Sport, Moscow.
4. Dveyrina O.A. (2008), “Coordination abilities: definition of a concept, classification of forms of manifestation”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 1 (35), pp. 35–38.
5. Kovshura, E.O., Kovshura, T.E, Vlasova, Z.N and Plotnikova, S.S. (2022), “Role acrobatic training in development coordination abilities of gymnasts engaged sports aerobics (on an example nefizculture university), *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 12 (214), pp. 281–286.

Контактная информация: e.o.kovshura@mail.ru

Статья поступила в редакцию 26.01.2023

УДК 796.352

ТЕНДЕНЦИИ ИЗМЕНЕНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА В ГОЛЬФЕ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ЧЕМПИОНАТОВ РОССИИ 2012–2022

Алексей Николаевич Корольков, кандидат технических наук, доцент, Московский государственный областной педагогический университет, Мытищи

Аннотация

Проведен анализ результатов участников финала Чемпионатов России по гольфу за 2012-22 гг. Рассчитывались и сравнивались такие показатели спортивного мастерства как количество ударов относительно ПАРа (professional average result) поля, деленный на количество игроков и количество сыгранных раундов. Устанавливались различия в характеристиках среднего и рассеяния, использовались методы дисперсионного и регрессионного анализа. В результате проведенных исследований выявлена положительная динамика изменения спортивных результатов в отечественном гольфе: приращение результатов в целом по выборке финалистов составила 0,21–0,23 удара за раунд в год, что свидетельствует о плавном изменении состояния системы спортивной подготовки в гольфе. Установлено, что пандемия КОВИД, допинговые и санкционные ограничения не оказали существенного влияния на тренд результатов финалистов Чемпионатов России.

Ключевые слова: система спортивной подготовки, пандемия, санкции, рейтинг результатов и мест, спортивные федерации.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.01.p253-258

TRENDS IN SPORTS EXCELLENCE IN GOLF BASED ON THE RESULTS OF THE RUSSIAN CHAMPIONSHIPS 2012-2022

Alexey Nikolaevich Korolkov, the candidate of technical sciences, docent, Moscow State Regional Pedagogical University, Mytishchi

Abstract

The results of the participants of the finals of the Russian Golf Championships for 2012-22 were analyzed. Such indicators of sportsmanship as the number of blows relative to the PAR (professional average result) of the field, divided by the number of players and the number of rounds played, were calculated