

2. Children's sports – opportunities and barriers (2023), available at: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskiy-obzor/detskii-sport-vozmozhnosti-i-barery> (accessed 19 September 2023).

3. Yandex Wordstat (2023), available at: <https://wordstat.yandex.ru/#!/history?words> (accessed 19 September 2023).

Контактная информация: mayya_k@mail.ru

Статья поступила в редакцию 20.09.2023

УДК 796.414.5

ФОРМИРОВАНИЕ ПРОСТРАНСТВЕННЫХ ДИФФЕРЕНЦИРОВОК В УПРАВЛЯЮЩИХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЯХ ПЕРЕЛЕТОВ ШАПОШНИКОВОЙ У ГИМНАСТОК

Светлана Ивановна Борисенко, кандидат педагогических наук, доцент, Раиса Николаевна Терехина, доктор педагогических наук, профессор, заведующая кафедрой, Почетный судья (FIG), Лилия Игоревна Ахaimова, Заслуженный мастер спорта, Олимпийская чемпионка, Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация

Цель разработки и использования вариативных контрастных и сближенных заданий состояла в формировании технической, физической, психологической готовности к освоению профилирующего перелета Шапошниковой и далее его более сложных модификаций у гимнасток высокой квалификации (КМС и МС). Формирование готовности осуществлялось на основе развития у спортсменок способности дифференцировать величину отклонения звеньев тела в подготовительной и основной рабочих фазах перелетов Шапошниковой с тем, чтобы научиться сознательно управлять пространственными характеристиками движений, что должно обеспечить достижение точности в фазе дохвата при выполнении перелетов (1, 2).

Ключевые слова: техническая, физическая, психологическая готовность; освоение профилирующего перелета Шапошниковой; управление пространственными характеристиками; вариативные контрастные и сближенные двигательные задания.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.09.p60-63

FORMATION OF SPATIAL DIFFERENTIATIONS IN THE CONTROL MOTOR ACTIONS OF SHAPOSHNIKOVA'S FLIGHTS IN GYMNASTS

Svetlana Ivanovna Borisenko, candidate of pedagogical sciences, docent, Raisa Nikolaevna Terekhina, doctor of pedagogical sciences, professor, department chair, Honorary Judge (FIG), Liliya Igorevna Akhaimova, Honored master of sports, olympic champion, Lesgaft National State University of Physical Culture, Sports and Health P.F. St. Petersburg

Abstract

The purpose of the development and use of variable contrasting and similar tasks was to form technical, physical, and psychological readiness for mastering Shaposhnikova's profiling flight and then its more complex modifications in highly qualified gymnasts (CM and MS). The formation of readiness was carried out on the basis of the development in athletes of the ability to differentiate the magnitude of deviation of body parts in the preparatory and main working phases of Shaposhnikova's flights in order to learn to consciously control the spatial characteristics of movements, which should ensure the achievement of accuracy in the catching phase when performing flights (1, 2).

Keywords: technical, physical, psychological readiness; mastering Shaposhnikova's profiling flight; management of spatial characteristics; Variable contrasting and similar motor tasks.

В ходе исследования были разработаны вариативные контрастные и сближенные двигательные задания для формирования «грубых» и «тонких» пространственных

дифференцировок в управляющих двигательных действиях перелетов Шапошниковой.

Пространственные характеристики выразались в точности воспроизведения заданной амплитуды отклонения в выходе в стойку на руках перед отталкиванием руками и способности дифференцировать величину отклонения по характеристикам «чуть ближе к вертикали», «чуть дальше от вертикали».

В ходе применения вариативных контрастных и сближенных двигательных заданий решались следующие задачи:

1. Развитие способности точно воспроизводить и оценивать амплитуду отклонения в оборотах в стойку в близких к жерди: точность максимальных, средних и минимальных отклонений в 10°, 45° 90°.

2. Обучение «грубым» пространственным дифференцировкам в оборотах в стойку на руках к близким к жерди: с возможно большим отклонением; с возможно меньшим отклонением.

3. Обучение «тонким» пространственным дифференцировкам в оборотах в стойку на руках в элементах близких к жерди – точная оценка 2-х характеристик движения: воспроизвести отклонение наиболее близкое к заданному параметру в отдельных специально-подготовительных упражнениях и далее при выполнении самого перелета Шапошниковой из упора стоя согнувшись.

Экспериментальные двигательные задания были представлены двумя группами упражнений: 1-ая группа – контрастные двигательные задания, 2-ая группа – сближенные двигательные задания.

1-ая группа была направлена на развитие «грубых» дифференцировок пространственных характеристик: способность воспроизводить отклонения в выходе в стойку на руках по максимальной величине и минимальной – точно воспроизвести заданное максимальное отклонение и точно воспроизвести заданное минимальное отклонение.

2-ая группа была направлена на развитие «тонких» сложных дифференцировок пространственных характеристик. В этой группе представлены задания наиболее сложные, развивающие способность дифференцировать не только величину отклонения (минимальную, среднюю, максимальную), но и точность попадания в минимальные различия заданных параметров амплитуды с фактическими.

Контрастные и сближенные задания были систематизированы по направленности обще-подготовительные и специально-подготовительные.

Обще-подготовительные контрастные и сближенные задания включали простые упражнения, в которых основной упор делался на способность воспроизвести в них «грубые» дифференцировки по амплитуде и «тонкие» дифференцировки, научиться чувствовать величину отклонения. К ним относились: изолированные движения руками и ногами, туловищем и ногами туловищем и руками в различных положениях тела и простых несложных движениях, прыжках (с поворотами и без).

Специально-подготовительные контрастные и сближенные задания были представлены упражнениями близкими по структуре с перелетами Шапошниковой: содержащие двигательные действия близкие к основным рабочим фазам перелета, которые выполнялись на дополнительном оборудовании.

Экспериментальные двигательные задания выполнялись на стандартном снаряде, на полу, на вспомогательном оборудовании: стоялки, низкая или высокая перекладина, вспомогательные комплексы на точность отклонений в амплитуде в элементах в стойке на руках.

Развитие способности дифференцировать пространственные параметры движений у гимнасток осуществлялось с использованием: вариативного метода, метода сравнения и сопоставления фактических параметров с заданными характеристиками, метода стандартно-повторного упражнения (воспроизведение заданных характеристик движения).

Вариативность упражнений 1-го и 2-го блоков заключалась в использовании разнообразных методических приемов:

1. Использование ориентиров для достижения заданных пространственных параметров (амплитуды) – как конечная цель задания.
2. Кратковременная фиксация в контрастных положениях тела (по максимальной и минимальной амплитуде).
3. Постепенное увеличение или уменьшение различий в пространственных характеристиках.
4. Чередование темпа упражнений.
5. Выполнение заданий без зрительного контроля (с закрытыми глазами).
6. Чередование выполнения заданий со зрительным контролем и без зрительного контроля.
7. Включение дополнительных заданий как сбивающих факторов к выполнению целевого задания:
 - а) изменение времени на подготовку и выполнение упражнения;
 - б) уменьшение количества попыток для достижения положительного результата.

Экспериментальные вариативные двигательные задания были включены в процесс специальной подготовки в упражнениях на брусьях в ходе 1-ого педагогического эксперимента: как основной материал для формирования технической, физической и психологической готовности для овладения профилирующего перелета Шапошниковой из упора стоя согнувшись в подготовительном этапе эксперимента. Как средства коррекции вследствие возникающих ошибок в процессе освоения данного перелета.

В ходе второго педагогического эксперимента для освоения более сложных модификаций перелетов Шапошниковой нами так же использовался технологический подход в формировании технической, физической и психологической готовности гимнасток на основе вариативных контрастных вариативных и сближенных заданий.

Использование экспериментальных заданий направлено на развитие способности различать отклонения в пространственных параметрах управляющих двигательных действий перелетов Шапошниковой: из упора не касаясь согнувшись и упора не касаясь согнувшись ноги врозь вне. Данные упражнения выполнялись вариативным методом и методом сравнения, и в специальной подготовке на разновысоких брусьях так же использовались методические приемы, представленные выше.

Разработанные экспериментальные средства нами использовались в ходе 1-го и 2-го педагогических экспериментов, результаты которых будут представлены в следующей статье.

ЛИТЕРАТУРА

1. Терехина Р.Н. Разнообразие и сложность элементов структурной группы перелетов Шапошниковой в комбинациях гимнасток высокой квалификации на разновысоких брусьях / Р.Н. Терехина, С.И. Борисенко, Л.И. Ахаимова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 10 (212) – С. 434–437.
2. Терехина Р.Н. Обоснование необходимости оптимизации процесса обучения перелетам структурной группы Шапошниковой на разновысоких брусьях у гимнасток высокой квалификации / Р.Н. Терехина, С.И. Борисенко, Л.И. Ахаимова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 8 (222) – С. 331–333.

REFERENCES

1. Terekhina, R.N., Borisenko, S.I. and Akhaimova, L.I. (2022), "Diversity and complexity of the elements of Shaposhnikova's structural group of flights in combinations of highly qualified gymnasts on uneven bars", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 10 (212), pp. 434–437.
2. Terekhina, R.N., Borisenko, S.I. and Akhaimova, L.I. (2023), "Substantiation of the need to optimize the process of learning to fly flights of the Shaposhnikova structural group on uneven bars for highly qualified gymnasts", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 8 (222), pp. 331–333.

Контактная информация: zavkaf58@mail.ru

Статья поступила в редакцию 21.09.2023

УДК 378.4

РОЛЬ СПОРТИВНО-МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ В АДАПТАЦИИ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ

Лизавета Васильевна Бортникова, старший преподаватель, Казанский государственный энергетический университет, Казань; Роман Сергеевич Наговицын, доктор педагогических наук, доцент, Глазовский государственный педагогический институт имени В.Г. Короленко Глазов

Аннотация

Внеучебная деятельность является важным методом адаптации иностранных студентов в России. В данной статье раскрывается необходимость и польза от вовлечения иностранных студентов в активные занятия физической культурой и спортом для увеличения уровня их двигательной и коммуникативной активности. Особое внимание уделено значимости физиологической составляющей адаптационного процесса, проанализированы основные проблемы адаптационного процесса иностранных студентов. В научной работе указывается необходимость развития позитивного отношения к физическому воспитанию, как важному средству психологической адаптации. В ходе исследования был выявлен ряд выводов, которые нужно учитывать в ходе организации социальной адаптации иностранных студентов.

Ключевые слова: иностранные студенты, методы социальной адаптации, спортивно-массовая работа.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.09.p63-66

ANALYSIS OF ADAPTATION METHODS FOR FOREIGN STUDENTS IN RUSSIA AND IN THE GREAT BRITAIN

Lizaveta Vasilevna Bortnikova, senior teacher, Kazan State Power Engineering University; Roman Sergeevitch Nagovitsin, doctor of pedagogical sciences, docent, Glazov Korolenko State Pedagogical Institute

Abstract

Extracurricular activities are an important method of adaptation of foreign students in Russia. This article reveals the necessity and benefits of involving foreign students in active physical culture and sports in order to increase the level of their motor and communicative activity. Particular attention is paid to the importance of the physiological component of the adaptation process, the main problems of the adaptation process of foreign students are analyzed. This article indicates the need to develop a positive attitude towards physical education, as an important means of psychological adaptation. The study revealed a number of conclusions that need to be taken into account in the course of organizing the social adaptation of foreign students.

Keywords: foreign students, methods of social adaptation.

ВВЕДЕНИЕ

В современном обществе России интенсивно развивается миграционный процесс, с каждым годом иностранных студентов становится все больше. Иностранные студенты проходят адаптационный период, детерминированный культурным различием стран. За последние три года общее количество иностранных студентов, получающих высшее образование в России, выросло более чем на 26 тысяч человек. Так, в 2019 году в России училось 298 тысяч иностранных студентов, в 2021 году — 415 тысяч, в 2023 году — 324 тысячи [2]. В основном за высшим образованием в Российскую Федерацию приезжают студенты из