

2. Кабанова Л.В. Компетентностная парадигма и дистанционные образовательные технологии / Л. В. Кабанова – URL : <http://yspu.org/images/> (дата обращения: 09.10.2019).
3. Кругликов В.Н. Интерактивное обучение в высшей школе / В.Н. Кругликов // Научно-технические ведомости СПбГПУ. Серия : Гуманитарные и общественные науки. – 2016. – № 4 (184). – С. 60–67.
4. Мандель, Б.Р. Современные инновационные технологии в образовании и их применение / Б.Р. Мандель // Образовательные технологии. – 2015. – № 2. – С. 27–48.
5. Помелова, М.С. Интерактивные формы обучения в системе курсов по выбору / М.С. Помелова, О.И. Артиухин // Мир науки, культуры, образования. – 2012. – № 3. – С. 59–61.
6. Письмо Минобрнауки России от 14.02.2019 N MH-21/819 "О применении отдельных норм актуализированных федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования" – URL : http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_318163/ (дата обращения: 05.10.2019).

REFERENCES

1. Garton S. (2016), “Innovations in the system of higher pedagogical education from theory to practice of implementation”, *Bulletin of Voronezh State University. Series: problems of higher education*, No. 4, pp. 69-71.
2. Kabanova LV. (2019), Competence paradigm and distance educational technologies, available at: <http://yspu.org/images/>.
3. Kruglikov V.N (2016.). “Interactive training in higher education”, *Scientific and Technical Journal of St. Petersburg State Polytechnical University. Humanitarian and social sciences*, No. 4 (184), pp. 60-67.
4. Mandel B.R. (2015), “Moderm innovative technologies in education and their application”, *Educational technologies*, No. 2, pp. 27-48.
5. Pomelova, M.S. and Artyukhin O.I. (2012), “Interactive forms of training in the system of elective courses”, *The world of science, culture, education*, No. 3, pp. 59-61.
6. Letter of the Russian Ministry of Education and Science dated February 14, 2019 N MH-21/819 "On the application of certain standards of updated federal state educational standards of higher education", available at: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_318163/.

Контактная информация: tomdoctor@mail.ru

Статья поступила в редакцию 12.12.2019

УДК 796.012.268

АКТУАЛИЗАЦИЯ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ САМОСТРАХОВКИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИИ У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЭКСТРЕМАЛЬНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА

Тамара Михайловна Дьяконова, кандидат педагогических наук, доцент, **Юрий Эдуардович Гудков**, кандидат педагогических наук, доцент, **Екатерина Андреевна Мунирова**, тренер-преподаватель, Владивостокский государственный университет экономики и сервиса; **Алла Николаевна Кленина**, кандидат педагогических наук, доцент, Дальневосточный федеральный университет, Владивосток; **Виктория Анатольевна Прошкина**, преподаватель, Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, Москва

Аннотация

Целью исследования являлось обоснование разработанных комплексов упражнений с элементами самостраховки, направленных на развитие координационных способностей у студентов, занимающихся экстремальными видами спорта. В ходе исследования применялись такие методы как анкетирование, контрольно-педагогические испытания, педагогический эксперимент и методы математической статистики. В результате исследования были разработаны и опытно проверены комплексы упражнений с элементами самостраховки, направленные на развитие координационных способностей у студентов, занимающихся экстремальными видами спорта. Методической новизной

разработанных комплексов явилось то, что были упорядочены последовательность применения упражнений и нагрузочные компоненты в каждом комплексе. В ходе проведенного эксперимента было доказано влияние разработанных комплексов на развитие координационных способностей и уровень травматизма среди занимающихся экстремальными видами спорта студентов.

Ключевые слова: экстремальные виды спорта, самостраховка, развитие координации, студенты вузов.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2019.12.111-117

ACTUALIZATION OF SELF-SAFETY MEASURES APPLICATION FOR EXTREME SPORTS EXERCISING STUDENT'S COORDINATION DEVELOPMENT

Tamara Mikhailovna Dyakonova, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Yuri Eduardovich Gudkov, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Ekaterina Andreevna Munirova, the coach-teacher, Vladivostok State University of Economics and Service; Alla Nikolaevna Klenina, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Far Eastern Federal University, Vladivostok; Victoria Anatolievna Proshkina, the teacher, Plekhanov Russian University of Economics, Moscow

Abstract

The aim of the study was to justify the developed sets of exercises with self-insurance elements aimed at developing the coordination abilities at the students involved in extreme sports. In the course of the study, such methods as questionnaires, control and pedagogical tests, pedagogical experiment and methods of mathematical statistics were used. As a result of the study, sets of exercises with self-insurance elements were developed and tested experimentally, aimed at developing coordination abilities for students involved in extreme sports. The methodological novelty of the developed complexes was that the sequence of exercises and load components in each complex were ordered. During the experiment, the influence of the developed complexes on the development of coordination abilities and the level of injuries among the students involved in extreme sports was proved.

Keywords: extreme sports, self-insurance, coordination development, university students.

ВВЕДЕНИЕ

Активный досуг современной молодежи все больше находит воплощение в экстремальных видах спорта. Однако, обращает на себя внимание рост травматизма и несчастных случаев, связанных с экстремальной двигательной активностью. Современные исследования, в основном говорят о двух причинах травмирования занимающихся: недостаток должной координации и отсутствие навыков самостраховки. Таким образом, исследовательские усилия данной научно-практической работы были сконцентрированы вокруг недостатка детально разработанных способов и средств развития у занимающихся экстремальными видами спорта, специфических форм координации, и одновременно, сопряженного формирования навыков самостраховки. Это и определило проблему исследования, фрагменты которого приведены в настоящей статье.

Развитие, востребованность и влияние экстремальных видов спорта на молодое население все больше привлекает внимание спортивно-педагогической общественности и приобретает значимость и актуальность в современных научно-педагогических исследованиях [2]. С одной стороны, растущая популярность экстремальных видов двигательной активности приобщает к занятиям спортом все большее количество занимающейся молодежи, с другой, с другой, повышается статистика травм опасных ситуаций и связанных с ними случаев получения экстремалиями серьезных травм иувечий. Специфика травматизма позволяет делать выводы о том, что подавляющее большинство травм получены в результате проявления низкой координации при падении (нарушения ориентационной функции, потеря равновесия и т.п.) [1]. Так же, некоторые источники указывают психологические причины травмирования спортсменов [3, 6]. Усугубляет ситуацию то, что существенное количество занимающихся экстремальной двигательной активностью, зачастую, не имеют

представления о специфических способах страховки и, тем более, не владеют средствами самостраховки. Спортивная практика (не зависимо от специфики вида спорта) показывает, что в большинстве случаев травмы возникают по причине слабой обученности занимающихся двигательным действиям, обеспечивающим сохранения безопасного положения и защиты тела в следствие потери равновесия и падения, отсутствие должной двигательной реакции на движущийся объект [4]. Становиться очевидным актуальность данного исследования, направленного на поиск универсальных способов и средств развития у занимающихся экстремальными видами спорта с одной стороны, специфических форм координации, с другой, сопряженного формирования навыков самостраховки. Что и определило проблему исследования.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследовательская работа проводилась в течении двух с половиной лет с участием 32 студентов, занимающихся экстремальными видами спорта. Экспериментальной площадкой явился тренировочный зал секции «Трекинг» (смесь боевого искусства, акробатики и брейк-данса, выглядит как комбинация прыжков и ударов в различных плоскостях), ул. Уборевича 20а, г. Владивосток.

По результатам анкетирования и тестирования до эксперимента, опытная группа студентов, занимающихся экстремальными видами спорта в секции «Трекинг», была разделена на контрольную и экспериментальную группы по 16 человек в каждой. В ту и другую группу были отобраны испытуемые с идентичными исследуемыми признаками.

Контрольная группа секции «Трекинг» занималась по программе, предложенной руководителем: «Прыжковые элементы из Ушу и Тхэквондо», основу которой составляют программы, разработанные в рамках федерации Тхэквондо и федерации Ушу (М. М. Русанов, 2013), экспериментальная группа помимо использования упражнений из ранее предложенной руководителем программой, применяла, разработанные нами комплексы самостраховки для развития координационных способностей и уменьшения травматизма.

Анализ литературных источников был направлен на изучение особенностей рекреационно-оздоровительной деятельности студентов, занимающихся экстремальными видами спорта. Было проанализировано 50 литературных источников по различным направлениям темы исследования.

Педагогическое тестирование было организовано на той же выборке, что и эксперимент. Тесты состояли из следующих контрольных заданий.

1. Челночный бег 3×10 метров. Испытуемый в максимальном темпе проходит десятиметровую дистанцию три раза с переноской и сменой кубиков.
2. Тест «Фламинго» – методика направлена на оценку способности удерживать равновесие тела в статическом режиме мышечной работы на одной ноге.
3. Тест с кувырками. Испытуемый выполняет 3 кувырка вперед на время и правильной техникой движения (при наличии грубых ошибок результат не зачитывается и назначается новая попытка).
4. Комплексный тест на ловкость. Испытуемый занимает позицию высокого старта спиной вперед по направлению к движению за стартовой линией. По сигналу испытуемый выполняет в прыжке повороты последовательно влево и вправо на 360° , затем два кувырка спиной вперед, поворот на 180° , кувырок лицом вперед, проползает под двумя барьерами и выполняет слаломное обегание шести стоек, затем разворачивается на 180° и пробегает спиной вперед линию финиша. Регистрируется время преодоления всей дистанции.

Цель тестирования заключалась в определении показателей развития координационных способностей у студентов, занимающихся экстремальными видами спорта. Выше перечисленные контрольные задания применялись при измерении координационных способностей у хоккеистов уровня КХЛ [5].

Анкетный опрос испытуемых был предназначен для определения количества случаев травматизма до и после эксперимента.

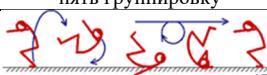
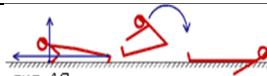
РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В системе средств профилактики и предупреждения травматизма на занятиях физической активностью важное место занимает освоение и умелое использование приёмов страховки и самостраховки при выполнении сложных упражнений, связанных с риском получения травмы.

Такие упражнения сами по себе очень полезны, являются мощным средством не только физического, но и нравственного, морально-волевого воспитания. Большинство упражнений взяты из различных, координационно насыщенных, двигательных практик, таких как: самбо, дзюдо, волейбол, акробатика, гимнастика. Методической новизной разработанных комплексов явилось то, что была упорядочена последовательность применения упражнений, проработана система нагрузочных параметров в каждом комплексе, относительно этапа реализации и сложности комплексов, но главное, содержание самих комплексов было приведено в соответствие с двигательной спецификой данного вида экстремальной двигательной практики. Однако, формат данной статьи не позволяет дать полный перечень всех разработанных средств и нагрузочных параметров, поэтому ограничиваясь лишь фрагментами экспериментального компонента исследования.

В таблице 1 приведено примерное содержание разработанных комплексов упражнений с элементами самостраховки, направленных на развитие координационных способностей у студентов, занимающихся экстремальными видами спорта.

Таблица 1 – Примерное содержание разработанных комплексов упражнений с элементами самостраховки для занимающихся экстремальными видами спорта

Название	Содержание	Дозировка	ОМУ
Падение на спину (перекатом) из различных положений с кувырком назад	И.П. – присед, полу присед, стоя. Действие: выполнить самостраховку при падении на спину перекатом. После падения выполнить кувырок назад	10–12 повторений	 Рис. 16 Руки страхуют, при падении назад, принять группировку
Падение на спину прыжком	И.П. – присед, полу присед, стоя. Действие: прижать подбородок, выполнить прыжок назад–вверх, подкинув ноги вверх, в момент касания с ковром сделать самостраховку	10–12 повторений	 Рис. 17 При падении ковра касаются руки затем лопатки
Падение на спину (плашмя) прыжком из положения «упор лежа»	И.П. – упор лежа, руки согнуты Действие: с силой оттолкнуться руками от ковра, одновременно с этим вынести ноги вперед перед собой (не касаясь ковра), в промежуточной фазе полета необходимо разгибанием туловища выполнить падение на спину	10–12 повторений	 Рис. 18 Движения резкие, динамичные. Ноги выпрямить
Падение на спину кувырком вперед	И.П. – присед, полу присед, стоя. Действие: выполнить кувырок вперед прыжком и падением на спину Вариант: то же, но кувырок выполняется без касания ковра руками	8–10 повторений	 Рис. 19а Кувырок можно выполнять как с места, так и с разбега
Удержание различных стоек закрытыми глазами после вращения	И.П – о.с., руки в стороны, глаза закрыты. Выполнить вращение вправо / влево, затем в этом же положении стоять 20–30 секунд. Тоже выполнять с другими И.П.	По 3–6 повторений	Глаза закрыты, спина прямая

Отметим, что всего было разработано три комплекса (по 10 упражнений в каждом), которые применялись в течении шести месяцев. В первый месяц эксперимента (сентябрь

2018) и половина второго (октябрь 2018) проводился комплекс № 1. Во второй половине (октябрь 2018) и целый месяц (ноябрь 2018) использовали комплекс № 2. На четвертый месяц эксперимента (декабрь 2018) и половина пятого месяца (январь 2019) применялся комплекс № 3. И полтора месяца (январь–февраль 2019) внедрялись усложненные комплексы № 2 и № 3 за счет добавления специального инвентаря, внешнего сопротивления, изменяя условий при выполнении упражнений и т.п.

В таблице 2 приводится график применения комплексов в ходе экспериментальной работы.

Таблица 2 – Распределение комплексов разработанных упражнений по степени сложности относительно этапов их реализации

Комплексы	Сентябрь		Октябрь		Ноябрь		Декабрь		Январь		Февраль	
	1-2 МКЦ	3-4 МКЦ	1-2 МКЦ	3-4 МКЦ	1-2 МКЦ	3-4 МКЦ	1-2 МКЦ	3-4 МКЦ	1-2 МКЦ	3-4 МКЦ	1-2 МКЦ	3-4 МКЦ
Комплекс № 1												
Комплекс № 2												
Комплекс № 3												
	начальный уровень		средний уровень		продвинутый уровень		сложный уровень					

Примечание: цветом обозначен мкц (микроцикл) применения комплекса

Начальный уровень (относительно несложные упражнения) с интенсивностью 60–70% (за 100% условно применяется сложность упражнения, которое без предварительной подготовки почти невозможно выполнить). Средний уровень – 70–80% (небольшое усложнение основных средств), продвинутый уровень – 80–90% (усложнение комплексов за счет соединения основных средств в связки с другими упражнениями), сложный уровень – 90–100% (кардинальное усложнение упражнений).

Результаты анкетирования до эксперимента в контрольной и экспериментальной группах был, примерно, идентичен: случаи падения во время занятий регистрировало 65–70% занимающихся; травмы средней тяжести получали 40–45% экстремалов; испытывали удовольствие от занятий, примерно 60–65% испытуемых (рисунок 1).

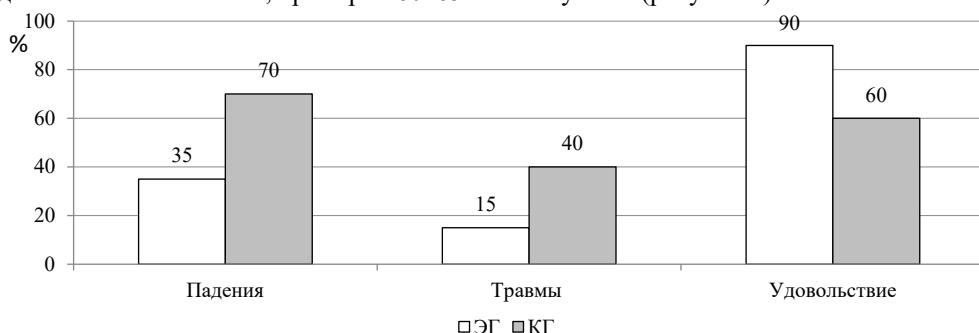


Рисунок 1 – Соотношение показателей респондентов контрольной и экспериментальной группы после эксперимента, по результатам анкетирования (%)

После эксперимента в экспериментальной группе количество падающих студентов во время занятий снизилось на 35%. Существенно снизился процент травматизма (в среднем на 30% в экспериментальной группе). Вследствие этого студенты стали получать больше удовольствия от занятий, что косвенно, свидетельствует о наличии рекреационного эффекта.

В таблице 3 приведены результаты тестирования в контрольной и экспериментальной группе после педагогического эксперимента. Результаты обрабатывались по методике – t-критерия Стьюдента. Обработка результатов тестирования свидетельствует о том, что координационные способности у занимающихся экспериментальной группы достоверно повысились ($>0,05$) относительно контрольной группы.

Таблица 3 – Соотношение результатов тестирования в контрольной и экспериментальной группе до и после педагогического эксперимента

Функциональные тесты	До эксп.		Раз в ед.	P	После эксп.		Раз в ед.	P
	ЭГ	КГ			X±m	X±m		
	X±m	X±m			X±m	X±m		
Челночный бег 3×10 метров (сек)	9,6±0,05	9,9±0,06	0,3	<0,05	6,8±0,07	9,2±0,09	2,4	>0,05
Тест «Фламинго» (сек)	16,6±0,39	15,6±0,29	1,0	<0,05	52,1±0,25	30,4±0,17	21,7	>0,05
Проба с кувырками вперед (сек)	4,7±0,03	4,9±0,04	0,2	<0,05	3,1±0,06	4,4±0,06	1,3	>0,05
Комплексный тест на ловкость	16,8±0,31	17,0±0,37	0,2	<0,05	15,5±0,20	16,4±0,27	0,9	>0,05

ВЫВОДЫ

Полученные результаты экспериментальной работы говорят о том, что разработанные комплексы упражнений с элементами самостраховки оказали позитивное воздействие сразу по двум направлению. Во-первых, произошел достоверный прирост показателей развития координационных способностей, так прирост показателей тестирования в челночном беге 3*10 в экспериментальной группе составил 17,3%; значения темпов прироста в тестировании «Фламинго» выросли на 15,2%; прирост результатов в teste с кувырками вперед повысился на 21,4%. Так же достоверно повысились результаты комплексного теста на ловкость. Во-вторых, существенно снизился процент падений и травматизма среди занимающихся экстремальными видами спорта студентов, что в свою очередь повлияло на повышение удовлетворенности от занятий физическими упражнениями. Результаты исследования будут полезны при организации активной досуговой деятельности молодежи средствами экстремальных видов спорта.

ЛИТЕРАТУРА

- Ботяев, В.Л. Координационные способности как фактор повышения надежности и качества исполнения сложных технических элементов спортсменами сноубордистами / В.Л. Ботяев // Экстремальная деятельность человека. – 2014. – № 4 (33). – С. 31–34.
- Иванов, В.А. Из опыта развития спортивных субкультур экстремальной направленности в Тюменской области / В.А. Иванов // Вестник Тюменского государственного университета. Гуманистические исследования. Humanitates. – 2016. – Т. 2. – № 2. – С. 217–231.
- Ловягина, А.Е. Показатели спортивного травматизма у представителей экстремальных видов спорта с разными особенностями психической саморегуляции / А.Е. Ловягина, Е.Е. Хвацкая, Д.Н. Волков // Человек. Спорт. Медицина. – 2019 – Т. 19. – № 1. – С. 117–123.
- Моськин, А.С. К вопросу о профилактике травматизма на занятиях по физической подготовке / А.С. Моськин // Актуальные проблемы физической культуры и спорта курсантов, слушателей и студентов : материалы конференции (Орёл, 26 февраля 2016 г.) / Орловский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации имени В.В. Лукьянова. – Орел, 2016. – С. 201–203.
- Никонов, Ю.В. Хоккей с шайбой : учебная программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва / Ю.В. Никонов. – Минск : [б.и.], 2013. – 136 с.
- Шумовая, Н.С. Компоненты психической деятельности спортсменов и их роль в обеспечении надежности действий в экстремальных условиях : монография / И.С. Шумовая, Ю.В. Байковский. – Ульяновск : Зебра, 2018. – 99 с.

REFERENCES

- Botyaev, V.L. (2014), “Coordination abilities as a factor in improving the reliability and quality of the performance of complex technical elements by athletes’ snowboarders”, *Extreme human activity*, No. 4, pp. 31-34.
- Ivanov, V.A. (2016), “From the experience of the development of extreme sports subcultures in the Tyumen region”, *Bulletin of the Tyumen State University. Humanitarian research. Humanitates*, P. 2, No. 2, pp. 217-231.
- Lovyagina, A.E., Khvatskaya, E.E. and Volkov, D.N. (2019), “Indicators of sports injuries in representatives of extreme sports with different characteristics of mental self-regulation”, *Man. Sport.*

Medicine, P. 19. No. 1, pp. 117-123.

4. 4. Moskin, A.S. (2016), "On the issue of injury prevention in physical education classes", Actual problems of physical culture and sports of cadets, listeners and students: conference proceedings (Orel, February 26, 2016), *Orel Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation named after V.V. Lukyanova*, Eagle, Orel, pp. 201-203.

5. Nikonorov, Yu.V. (2013), *Ice hockey: a training program for specialized educational and sports institutions and schools of the Olympic reserve*, Minsk.

6. Shumovaya, N.S. and Baykovsky, Yu.V. (2018), *The components of the mental activity of athletes and their role in ensuring the reliability of actions in extreme conditions: monograph*, Zebra, Ulyanovsk.

Контактная информация: tomico2014@ya.ru

Статья поступила в редакцию 16.12.2019

УДК 796.015

КАК САМООЦЕНКА И ТРЕВОЖНОСТЬ СООТНОСЯтся С УСПЕШНОСТЬЮ В СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Александр Владимирович Евсеев, кандидат педагогических наук, профессор, Уральский государственный университет путей сообщения, г. Екатеринбург

Аннотация

Выявлена взаимосвязь между потребностью в достижении результативности и уровнем тревожности. Определен ряд корреляционных связей, между эмоциональными проявлениями и тревожностью спортсменов: у атлетов с высоким уровнем личностной тревожности выраженность эмоции «радости» крайне низкая, а эмоции «страха» и «гнева» доминируют в их невербальных проявлениях. Положительные корреляционные связи отслеживаются между эмоциональными проявлениями «радости» с тестовыми показателями «силы» и «выносливости», а эмоция «страх» отрицательно коррелирует с тестовыми показателями силовых и скоростно-силовых проявлений. Эффективными способами регуляции реактивной тревожности является варьирование субъективной значимости события, а также использование методов психологической коррекции.

Ключевые слова: спортивная деятельность, уровень тревожности, личность, индивидуальность.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2019.12.117-120

HOW SELF-ESTEEM AND ANXIETY RELATE TO SUCCESS IN SPORTS

Alexander Vladimirovich Evseev, the candidate of pedagogical sciences, professor, Ural state University of Railways, Yekaterinburg

Abstract

The relationship between the need to achieve performance and the level of anxiety was revealed. A number of correlations between the emotional manifestations and anxiety of athletes are determined: among the athletes with a high level of the personal anxiety, the intensity of the emotion of "joy" is extremely low, and the emotions of "fear" and "anger" dominate in their nonverbal manifestations. Positive correlations are tracked between emotional manifestations of "joy" with test indicators of "strength" and "endurance", and the emotion "fear" is negatively correlated with test indicators of power and speed-power manifestations. Effective ways to regulate reactive anxiety is to vary the subjective significance of the event, as well as the use of methods of psychological correction.

Keywords: sports activity, level of anxiety, personality, individuality.

Проблема эффективной подготовки атлета становится одной из базовых задач в спорте высших достижений. Соответственно, процесс управления психологическим состоянием спортсмена приобретает в настоящее время большое практическое значение. Не секрет, что успех в соревновательной деятельности во многом зависит от личностных качеств