

вопрос в качестве плюсов респонденты отметили удобство, мобильность, самостоятельность в обучении, компактность, наглядность, а из минусов – не всегда понятное меню приложения, изложение материала, часто неполная информативность. Отвечая на последний вопрос, 94% респондентов ответило, что это улучшило бы педагогический процесс.

Данный анкетный опрос выявил слабую информированность студентов об обучающих мобильных приложениях и острой их нехватке. Большинство из опрошенных 99%, пользуются мобильными приложениями лишь для общения в соц. сетях, прослушивания музыки, фотешопом, редактором видео и различным другим бытовым нуждам. Однако все сходятся во мнении, что специализированные мобильные приложения для обучения помогли бы улучшить образовательный процесс.

Заключение. Как показал опрос, студенты практически не используют мобильные приложения в обучении, и в этом не их вина. Преподаватели и сами в большинстве своем часто не совсем компетентны в этом вопросе и не создают специальную платформу или мобильную среду, в которой могли бы контролировать процесс обучения, давать персональные и коллективные задания, приводить примеры в виде иллюстрации, видео- и аудиокурсов. Часто они в этом не видят смысла, отличаясь консервативностью мышления и приверженностью старым методам обучения, а также не понимая, что современный студент уже не тот, что был раньше, и для того, чтобы его заинтересовать, необходимы новые подходы и современные технологии. Для этого необходимо проводить специальные курсы по повышению квалификации преподавательского состава, вебинары, на которых необходимо рассматривать программы для создания образовательного (среды) контента и инструменты коммуникаций, а также психолого-педагогические аспекты использования мобильных технологий в обучении.

Литература

1. Романкова А.А., Титова Е.И. Информационные технологии в образовании // Молодой ученый. – 2015. – № 6. – С. 677–679.
2. Секенбаев К., Султанова Б.К., Кисина М.К. Информационные технологии в развитии современного информационного общества // Молодой ученый. – 2015. – № 24. – С. 191–194.
3. Бектурганова М.К., Син Е.Е. Мобильное обучение как новый подход в вузовском образовании // Научный форум: Педагогика и психология: сб. ст. по материалам V междунар. науч.-практ. конф. – № 3(5). – М., Изд. «МЦНО», 2017. – С. 24–30.
4. Лузгина, В.Б. Опыт использования мобильных технологий в образовательной среде вуза [Текст] / В.Б. Лузгина, Ж.А. Стаховская // Образовательные технологии и общество. – 2016. – № 3. – Т. 19. – С. 463–472.
5. Шубина И. В. Мобильные технологии в организации образовательной и научной среды вуза // Молодой ученый. – 2016. – №7.6. – С. 268–271.

МЕТОД ИДЕОМОТОРНОЙ ТРЕНИРОВКИ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В ДЖИГИТОВКЕ

А.А. Булгакова, Р.С. Наговицын

**Глазовский государственный педагогический институт им. В.Г. Короленко,
г. Глазов, Российская Федерация, e-mail: gto18@mail.ru**

Современном мире до сих пор до конца не исследованы явления взаимосвязи мозговой активности и поведения спортсмена с окончательными результатами выступления. Однако, точно известно, что спортивные соревнования являются поводом для стресса спортсмена как перед выступлением, так и во время него. Таким образом, цель исследования: повышение технической подготовленности в джигитовке на основе реализации метода идеомоторной тренировки. При участиях в соревнованиях на лошадях, уровень послушания и качества исполнения команд лошадью зависит от поведения и

эмоциональных проявлений всадника. Исходя из этого, при подготовке спортсмена к соревнованиям важно уделять внимание не только качеству выполнения трюковых элементов, но и его эмоциональному состоянию перед выступлением и во время него. Данная статья посвящена одному из методов психологической подготовки спортсменов к участию в соревнованиях через повышение технической подготовленности с целью стабилизации их эмоционального фона.

Ключевые слова: конный спорт, джигитовка, идеомоторная тренировка, идеомоторный метод, подготовка спортсменов.

В современном мире конный спорт набирает все большую популярность. Помимо классических видов конного спорта, к которым относятся выездка, конкур и троеборье, существует такой вид спорта как джигитовка. Джигитовка – ведет свою историю как боевое искусство кавалерии, которое заключалось в умении всадника даже на максимальной скорости движения лошади – галопе выполнять сложные элементы: делать соскоки, поднимать предметы с земли, ехать спиной вперед и при этом стрелять в преследователей, имитировать ранение и смерть, а затем поражать противника. В настоящее время она дополнена чрезвычайно сложными элементами, которые не имеют практического боевого значения. Джигитовка – это сложно координационный вид спорта, так как все гимнастические и акробатические упражнения спортсмен выполняет на движущейся опоре – скачущей лошади. Поэтому важно уделить особое внимание психологической подготовке спортсмена, чтобы избежать скованности и травм, и при этом продемонстрировать высокую технику исполнения элементов [1, с. 15–21].

Техническая подготовка спортсмена – это процесс обучения технике движений, свойственных данному виду спорта. Под спортивной техникой понимают определенный способ выполнения двигательного действия, который характеризуется той или иной степенью эффективного использования спортсменом своих двигательных возможностей для достижения спортивного результата [2, с. 292]. Роль спортивной техники различается в различных видах спорта. Джигитовка – это вид спорта, связанный с оценкой результатов соревнований на точность и выразительность движений по заданной программе. Что же касается принципов оценки выполнения сложных технических действий, то они сильно отличаются в различных видах спорта и значительную роль в их оценке играет субъективизм и эмоциональная окрашенность выступления спортсменов [1, с. 28–31].

Для повышения эффективности обучения технически сложным движениям в различных видах спорта в настоящее время начинает развиваться весьма перспективное направление – метод идеомоторной тренировки [3, с. 11–13]. Он дает возможность при правильном применении отказаться от практики проб и ошибок. Это, по сути, психо – физический метод, который позволяет спортсменам, не прикасаясь к спортивному снаряду и не выполняя физических действий изучать сложные спортивные элементы, при этом избегая ошибок, часто приводящих к травмам [4, с. 57–61].

Образ движения при разучивании и совершенствовании сначала формируется в головном мозге в виде структуры, а затем только переходит в исполнительную часть механизма – мышцы, суставы и т.д. [3, с. 39–40]. Любое, даже мысленно произведенное, действие оставляет в голове след, и каждое неправильное движение засоряет программу, заложенную в подсознании, что затрудняет, или даже делает невозможным правильное выполнение движения. Пользуясь этим методом необходимо приучиться к тому, чтобы мысленные представления очень точно и прочно связывались с движениями [5, с. 245]. Замечено, что даже яркая мысль о движении вызывает в организме электрические импульсы и небольшое сокращение мышц. При многократном повторении действия навык закрепляется. Эффективность метода значительно повышается, если проговаривать фазы движения, используя краткие формулировки [2, с. 18].

Применение этого метода включает в себя несколько условий. Одним из них является то, что спортсмен должен создать в своем воображении идеальное выполнение технического действия. Чем точнее и ярче созданный образ – тем лучше результат. Если есть возможность, то необходимо несколько раз проделать изучаемое движение, или, по крайней мере, просмотреть его видеозаписи. При этом необходимо настолько вжиться в это движение, чтобы создалось впечатление, что его выполняет сам спортсмен, чтобы у него возникло мышечно–суставное чувство, и по его мышцам проходили такие же электрические импульсы [4, с. 91–92]. Однако, для выполнения этого условия требуется развитое воображение и глубокая сосредоточенность.

Разумеется, что проигрывание действия сначала должно проходить медленно, до тех пор, пока навык не закрепится. И вот на этом этапе спортсмена поджидают возможные ошибки. При некотором закреплении навыка внимание несколько ослабевает и возникают отклонения от программы, которые практически незаметны. Но поскольку процесс внутренний, ни один тренер не сможет вмешаться. При правильном выполнении условия по тем мышцам спортсмена, которые участвуют в действии, проходят электрические импульсы, и состояние закрепляется в его памяти. В качестве дополнения к этому методу полезно делать имитационные упражнения, одновременно представляя реальное действие [5, с. 246]. Во время проведения реального технического действия нельзя думать о конечном результате. Необходимо последовательно представлять о каждом отдельном этапе выполняемого действия.

Преимущество метода идеомоторной тренировки заключается в уменьшении числа повторений реального действия, и, следовательно, в сохранении сил спортсмена, а при травмах и болезнях, когда не возможна полноценная тренировка, это единственный способ поддерживать спортивную форму [1, с. 11–12]. Таким образом цель исследования: повышение технической подготовленности в джигитовке на основе реализации метода идеомоторной тренировки.

Материал и методы. С 2017 по 2018 гг. на базе Центра конноспортивной джигитовки была испытана программа специальной технической подготовки спортсменов и проведен педагогический эксперимент в целях проверки эффективности программы по улучшению технической подготовленности. Всего в эксперименте приняли участие 20 студентов в возрасте 19–22 лет, одинаковой физической и технической подготовленности, тренирующихся на базе КСК «Созидатель» 3 года 6 раз в неделю по две тренировки в день, длившихся по полтора часа, 20 лошадей примерно одного возраста и роста. В контрольных группах комплексы специальных физических упражнений составлялись по традиционной схеме, предложенной программой подготовки для ДЮСШ. В процессе тренировочных занятий во всех группах контролировался характер выполняемых упражнений, количество повторений и время его выполнения.

Критерием эффективности данной программы явилась динамика изменения результатов технической подготовленности спортсменов по каждому тесту, а также итоговой технической оценки на соревнованиях за качество выполнения упражнений. Идеомоторные тренировки проводились в экспериментальной группе три раза в неделю по пол часа перед основной тренировкой в учебной аудитории. В начале идеомоторной тренировки спортсмены садились на свои места перед экраном, где воспроизводились видеозаписи лучших спортсменов по джигитовке, показывающих прекрасную технику исполнения различных элементов. Затем воспроизводились замедленные видеозаписи, чтобы можно было уловить каждый момент движения спортсмена. После просмотра каждый спортсмен экспериментальной группы проговаривал вслух все действия, которые совершал спортсмен на видео. Затем спортсмены должны были мысленно представлять, как они выполняют этот элемент с правильной техникой.

Результаты и их обсуждение. Перед началом эксперимента и по окончании проведения подготовительных мероприятий с использованием идеомоторного метода тренировки обе группы испытуемых приняли участие в соревнованиях по джигитовке. Оценка результативности проводилась на основе базового амплитудного элемента джигитовки «соскок через шею лошади», заключающегося в исполнении схода с лошади на землю с последующим отрывом от земли и максимальным подлетом тела над лошадьёю и возвращением в седло продемонстрирована на рис. 1.



Рисунок 1. Пример измерения угла при исполнении элемента «соскок через шею лошади»

Оценивалось качество выполнения элемента. Основные критерии при оценке: максимальный подлет над лошадьёю, отсутствие явно выраженного прогиба в пояснице. Согласно результатам экспертной оценки, на муниципальных соревнованиях по джигитовке экспериментальная группа показала технику исполнения элемента «соскок через шею лошади» лучше, чем контрольная на 1 балл, что составляет 10%. Результаты оценки уровня технической подготовленности контрольной и экспериментальной групп до и после педагогического эксперимента представлены на рис. 2.

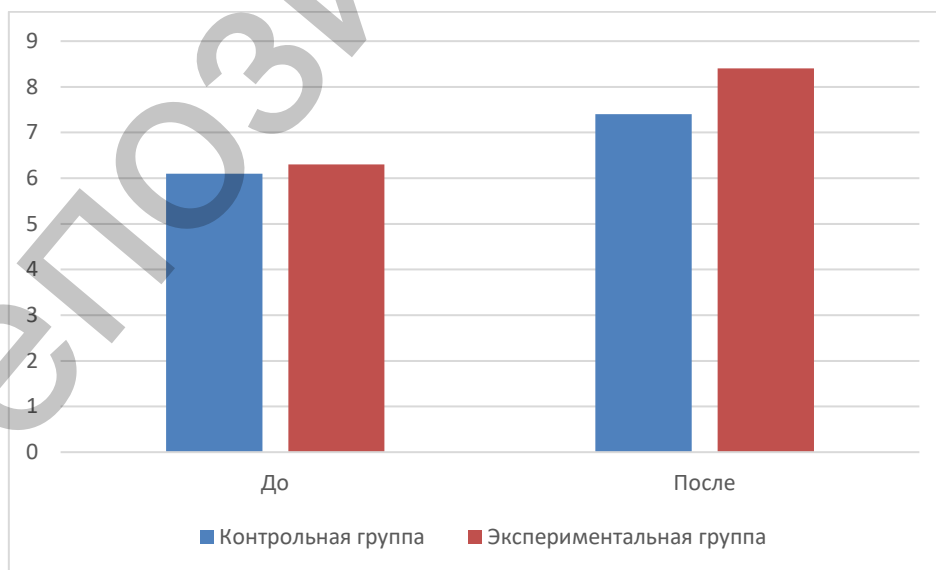


Рисунок 2. Динамика результатов до и после проведения педагогического эксперимента

Экспериментально доказанные результаты настоящего исследования согласуются с выводами других исследований по реализации подготовки эмоциональной составляющей спортсменов [2, с. 26]. Анализ проведенной работы как с качественной, так и с количественной стороны доказывает актуальность и достоверность полученных данных, что говорит об эффективности исследуемой методики и возможности ее применения при подготовке спортсменов [4, с. 71].

Используемая в исследовании дозируемая нагрузка показала статистически – достоверные результаты по данным результатов испытуемых. Оригинальность нашего исследования заключается в том, что в исследовании были созданы специальные рекомендации по подготовке спортсменов с использованием идеомоторного метода, значительно улучшающие работу и учитывающие нюансы работы со спортсменами, меняющими сдвиг показателей в лучшую сторону [1, с. 24]. Полученные математико-статистические результаты данного исследования связаны с результатами исследовательских работ по экспериментальному доказательству зависимости повышения уровня показателей джигитовки от интенсивности нагрузки, измеряемой на основе подсчета баллов в процентном соотношении при выполнении элементов.

Заключение. Авторское исследование, описанное в данной работе, является дополнением к проведенным ранее работам и научным разработкам по реализации подготовки профессиональных спортсменов к участию в соревнованиях, отражающейся на эмоциональной сфере, и тем самым обеспечивая лучшее исполнение элементов и получение наилучших результатов по завершении соревнований. Разработанная программа тренировок для спортсменов по джигитовке направлена на улучшение технической подготовленности и совершенствование базового амплитудного элемента «соскок через шею лошади», которая основана на использовании специальных комплексов физических упражнений, идеомоторных тренировок и тренировок на макете коня с гимнастическим мостиком.

Поскольку в результате математической обработки данных полученное эмпирическое значение оценки уровня технической подготовленности ($t = 2,9$) и результатов измерения угла высоты подлота над седлом ($t = 3,1$) спортсменов контрольной и экспериментальной групп после проведения педагогического эксперимента находится в зоне значимости ($2,88 \pm 2,1$), следовательно, гипотеза о повышении уровня технической подготовленности спортсменов экспериментальной группы подтверждается. Поэтому на основании применения критерия Стьюдента можно сделать вывод о большой эффективности идеомоторных тренировок.

В результате сравнения результатов тестирования технической подготовленности спортсменов контрольной и экспериментальной групп до проведения педагогического эксперимента и в конце выяснили, что перед проведением педагогического эксперимента уровень технической подготовленности спортсменов обеих групп удовлетворительный (спортсмены выполнили элемент «соскок через шею лошади» в среднем на 60%). Однако после проведения педагогического эксперимента обе группы показали положительную динамику в повышении технической подготовленности (контрольная группа на 13%, экспериментальная группа на 21%). Повышение технической подготовленности спортсменов – джигитов за период с сентября 2015 года по сентябрь 2018 года составило в экспериментальной группе на 8% больше, чем в контрольной группе, следовательно, разработанная специализированная программа по улучшению технической подготовленности спортсменов джигитов является эффективной.

Литература

1. Hodgson D.R., McGowan C., McKeever K. The athletic horse, 2nd edition. Principles and Practice of Equine Sports Medicine. 2013. – 408p.

2. Наговицын, Р.С., Ипатов И.В. Модернизация занятий физической культурой в нефизкультурном вузе для ускоренного формирования мотивационно-ценностного отношения студентов к физкультурно-спортивной деятельности. – Вестник Казанского технологического университета. 2011. № 24. С. 289–294.

3. Wilson M., Walsh V., Parkin B. Sport and the Brain: The Science of Preparing, Enduring and Winning, Part A, 1st Edition, Volume 232. Academic Press. 2017. – 238 p.

4. Наговицын, Р.С. Формирование физической культуры студентов в образовательном пространстве гуманитарного вуза (на основе мобильного обучения): дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.08 / Р.С. Наговицын. – М., 2014. – 444 л.

5. Наговицын Р.С., Ипатов И.В. Теоретико-методологические основы формирования физической культуры личности студента. – Вестник Казанского технологического университета. 2013. Т. 16. № 15. – С. 244–249.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Т.Л. Бурлакова

**Луганский государственный педагогический университет, г. Луганск,
e-mail: burlakova.tatiana75@gmail.com**

В данной статье раскрыта проблема формирования, сохранения и укрепления здоровья студенческой молодежи с использованием здоровьесберегающих технологий в современных условиях получения высшего образования. Выделены основные направления деятельности педагогов по физической культуре для формирования здорового образа жизни студенческой молодежи, дан анализ классификациям, существующих здоровьесберегающих технологий.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, формирование, сохранение и укрепление здоровья, здоровый образ жизни, студенческая молодежь.

В народе говорят: «Или вы беспокоитесь о своем здоровье, или оно побеспокоит вас». В современном обществе жизнь и здоровье человека определяются как высокие человеческие ценности. Педагогов по физической культуре сегодня чрезвычайно волнует вопрос помочь студентам быть здоровыми, сильными, выносливыми. Ведь, к сожалению, неблагоприятные социально-экономические условия нашей республики, тяжелая экологическая ситуация, информационное перенасыщение и интенсификация учебного процесса вызывают тенденции к ухудшению здоровья студенческой молодежи.

За последние годы произошло ухудшение здоровья не только школьников, но и студенческой молодежи. Проблема формирования, сохранения и укрепления здоровья детей и молодежи в современных условиях развития нашей республики является исключительно актуальной.

Здоровье этой возрастной группы особенно важно, потому что, по оценке специалистов, примерно 75% болезней взрослых является следствием условий жизни в детские и юношеские годы. Почти 90% детей, учащихся, студентов имеют отклонения в здоровье, а более 50% – неудовлетворительную физическую подготовку.

Главная задача взрослых состоит в том, чтобы сформировать у нашего подрастающего поколения сознательное отношение к собственному здоровью, утверждение общечеловеческих ценностей, сохранение здоровья граждан нашей республики – это все сегодня является исключительно актуальной проблемой современности.

Материал и методы. Статья рассматривает проблемы сохранения здоровья студентов и используемые в нашей работе формы физкультурно-оздоровительной работы для изменения данной ситуации. Основными методами выступает анализ литературных