

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ТЕОРИИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ВУЗЕ

Материалы
Всероссийской научно-методической конференции
с международным участием

Иркутск, 25 ноября 2022 г.



ISBN 978-5-9624-2116-2

Редакционная коллегия:

А. И. Вокин, канд. биол. наук, доц.
И. И. Плотникова, канд. пед. наук, доц.
С. Ф. Марчукова, канд. психол. наук

Актуальные проблемы теории развития физической культуры и спорта в вузе : материалы Всероссийской научно-методической конференции с международным участием. Иркутск, 25 ноября 2022 г. / ФГБОУ ВО «ИГУ» ; [редкол.: А. И. Вокин, И. И. Плотникова, С. Ф. Марчукова]. – Иркутск : Издательство ИГУ, 2023. – 1 электронный оптический диск (CD-ROM). – Заглавие с этикетки диска.

ISBN 978-5-9624-2116-2

Представлены методические, практические и исследовательские материалы, посвященные вопросам теории и практики развития физической культуры и спорта в вузе. В статьях отражены исследования отечественных и зарубежных авторов по внедрению инновационных технологий в педагогический и тренировочный процессы физической культуры и спорта, вопросы изучения мотивации студентов к здоровому образу жизни, психологических, морфофункциональных характеристик студентов, описаны технологии новых видов спорта.

Предназначено для руководителей спортивных организаций, тренеров, преподавателей образовательных учреждений различных уровней, учителей физической культуры, инструкторов физической и адаптивной физической культуры, студентов, магистрантов, аспирантов и лиц, интересующихся проблематикой и ведущих здоровый образ жизни.

Ответственность за точность цитат, имен, названий и иных сведений, а также за соблюдение законодательства об интеллектуальной собственности несут авторы публикуемых материалов.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Иркутский государственный университет»

664003, г. Иркутск, ул. К. Маркса, 1; тел. +7 (3952) 51-19-00
Издательство ИГУ, 664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 124
тел. +7 (3952) 52-18-53; e-mail: izdat@lawinstitut.ru

Подписано к использованию 24.01.2023. Тираж 15 экз. Объем 3,28 Мб.

Тип компьютера, процессор, частота:	32-разрядный процессор, 1 ГГц или выше
Оперативная память (RAM):	256 МБ
Необходимо на винчестере:	320 МБ
Операционные системы:	ОС Microsoft® Windows® XP, 7, 8 или 8.1. ОС Mac OS X
Видеосистема:	Разрешение экрана 1024x768
Акустическая система:	Не требуется
Дополнительное оборудование:	Не требуется
Дополнительные программные средства:	Adobe Reader 6 или выше

УДК 796.8

Индивидуально-типологические особенности спортсменов единоборств

Студентка **П. С. Распопова**

Старший преподаватель **В. Б. Худяков**

Старший преподаватель **С. Ф. Марчукова**

Иркутский государственный университет, г. Иркутск

Представлен теоретический анализ научной литературы по исследованию индивидуально-типологических особенностей спортсменов, занимающихся различными видами единоборств.

Ключевые слова: индивидуально-типологические особенности, единоборства, принцип индивидуализации.

Individual Typological Features of Martial Arts Athletes

Student **P. S. Raspopova**

Senior Lecturer **V. B. Khudyakov**

Senior Lecturer **S. F. Marchukova**

Irkutsk State University, Irkutsk

The article presents a theoretical analysis of scientific literature on the study of individual typological characteristics of athletes involved in various types of martial arts.

Keywords: individual typological features, martial arts, the principle of individualization.

В настоящее время главным принципом любого воспитательного и образовательного процесса является принцип индивидуализации, суть которого, в общем смысле, заключается в дифференциации средств, методов, форм организации занятий в соответствии с индивидуальными особенностями учеников [3; 8].

Необходимость индивидуального подхода при занятиях спортом отмечалась П. Ф. Лесгафтом, который еще в 1901 г. Отмечал, что «применять физические упражнения с большой постепенностью и последовательностью, постоянно применяясь к индивидуальным качествам занимающихся» [4]. Так, практика показывает, что в случае, если специалист реализует индивидуальную программу, спортсмен может достигнуть выдающихся результатов [7; 10]

По мнению Е. П. Ильина, эффективность спортивной деятельности зависит от трех факторов: способностей и одаренности спортсмена, профессионализма тренера и внешних условий тренировочной и соревновательной деятельности. Первый фактор указывает на необходи-

мость учета пригодности того или иного человека к виду спорта. Общеизвестно, что трудом можно добиться многого, однако, надо иметь природную предрасположенность к тому или иному занятию. Именно это и подразумевается, когда идет речь о способностях и одаренности спортсмена.

Предрасположенность, иначе пригодность, с психологических позиций рассматривается на трех уровнях: нейродинамическом (свойства нервной системы и темперамента, выступающие в качестве задатков способностей), психических процессов (ощущение, восприятие, память, мышление, внимание) и личностной направленности. [4]

В нашем исследовании мы более подробно остановимся на первом уровне – нейродинамическом, который включает в себя две группы типологических особенностей. Первая группа – свойства темперамента, вторая – типологические особенности свойств нервной системы.

Авторы отмечают влияние представленных типологических особенностей на длительность сосредоточения перед выполнением упражнений, успешность во время тренировок и соревнований, а также выбор способа преодоления негативных эмоций во время соревнований. Важным является способность спортсмена к тому или иному виду спорта [5; 6].

Так, например, Н. А. Ульяшина, В. И. Седин, И. А. Подольская, А. С. Ващенко, Е. С. Мокина, исследуя спортсменов-единоборцев с разным уровнем подготовки, отмечают следующие особенности: у спортсменов на начальном этапе подготовки (НП) ярко выражены сензитивность, тревожность, итровертированность и эмотивность.

У спортсменов, находящихся на уровне спортивной специализации (СС), совершенствовании спортивного мастерства (ССМ) и на уровне высшего спортивного мастерства (ВСМ), напротив, преобладают экстравертированность, агрессивность и спонтанность. [9]

Психологическая интерпретация (по Собчик Л. Н.) полученных данных показала, что на разных этапах подготовки, спортсменам-единоборцам свойственны определенные характеристики. Так, для спортсменов на этапе НП свойственны неуверенность, чувство незащищенности и повышенный уровень тревожности. Для тех, кто находится на этапе СС, характерными является необдуманность в высказываниях и поступках, активная самореализация, упрямство и своеволие в отстаивании своих интересов, общительность; на этапе ССМ для большинства спортсменов свойственны активная самореализация, обращенность в мир реально существующих объектов и ценностей; а на этапе ВСМ для единоборцев характерна активная самореализация.

Анализ показывает, что степень выраженности психологических особенностей влияет на успешность соревновательной деятельности и, возможно, претерпевают значительные изменения в ходе подготовки. Так, например, сензитивность снижается с переходом на более высокий уровень подготовки: на этапе НП – у 95 % спортсменов-единоборцев; на этапе СС – у 41 %; на этапе ССМ – у 33 %, а к этапу ВСМ – только у 14 %.

Иные результаты были получены у А. А. Жарких, Н. В. Анкудинова и Д. Г. Денисова, которые исследовали индивидуально-типологические особенности спортсменов-единоборцев вузов ФСИН. Проведенное исследование позволило сделать выводы о том, что для большей эффективности в единоборствах спортсменам необходимы следующие типологические характеристики: выраженность интроверсии, сензитивности и индивидуалистичности, отсутствие яркой экстравертированности и эмоциональной лабильности. Полученные данные авторы объяснили тем, что перечисленные свойства способствуют высокой психической концентрации во время ведения боя, лучшему чувству противника и предугадыванию его действий, а также наименьшим эмоциональным затратам [2].

Н. В. Анкудинов, А. А. Жарких, Н. М. Дазмаров, А. В. Гурский, Ю. М. Арканов, исследуя спортсменов универсального боя, выявили типологические особенности, имеющие двойственный характер. В разных условиях: во время тренировочного процесса или на соревнованиях описанные в работе свойства могут как способствовать эффективности деятельности, так и дезорганизовывать ее.

Так, например, эмотивность, стеничность, спонтанность и сензитивность могут провоцировать нервные срывы, конфликтность и соматические заболевания в период тренировок. Однако в период ответственных соревнований некоторые из них (спонтанность, агрессивность и ригидность), наоборот, способствуют мобилизации спортсмена за счет усиления чувства реальности [1].

Таким образом, теоретический анализ показал, что для спортсменов-единоборцев свойственен определенный набор особенностей, способствующих успешной деятельности.

Кроме того, проведенное исследование подтвердило необходимость учитывать индивидуально-типологические особенности каждого спортсмена при организации тренировочного процесса. В дальнейшем это позволит сформировать «эталонную» модель успешного спортсмена на каждом этапе подготовки и определит пути психологической работы с каждым спортсменом индивидуально, а также вести качественный отбор желающих заняться данным видом спорта.

Литература

1. Индивидуально-типологические особенности, препятствующие эффективной тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов универсального боя / Н. В. Анкудинов, А. А. Жарких, Н. М. Дазмаров, А. В. Гурский, Ю. М. Арканов // Ученые записки Университета имени П. Ф. Лесгафта. 2019. № 4 (170). С. 389–392.
2. Жарких А. А., Анкудинов Н. В., Денисов Д. Г. Индивидуально-типологические особенности спортсменов вузов ФСИН России, специализирующихся в различных видах единоборств // Вестник института: преступление, наказание, исправление. 2016. № 2 (34). С. 87–91.
3. Железняк Ю. Д., Минбулатов В. М. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: Академия, 2004. 272 с.
4. Ильин Е. П. Психология спорта. СПб.: Питер, 2008. 590 с.: ил. (Мастера психологии).
5. Марчукова С. Ф., Марчуков П. Ю., Цыбикжапова Е. Х. Психологические аспекты проблемы повышения результативности спортсменов печатная East-Russia-West. Modern development of physical culture, sport and tourism. Modern state and future perspectives of healthy life formation. Proceeding the international symposium of October 2008 с. 198–200
6. Палайма Ю. Ю., А. К. Раскаушас А. К. Преодоление отрицательных эмоций в спортивном соревновании // Тезисы докладов VIII Всесоюзной конференции «Психология физического воспитания и спорта». М., 1976
7. Платонов В. Н., Вайцеховский С. М. Тренировка пловцов высокого класса. М.: Физкультура и спорт, 1985. 256 с.
8. Распуткина Т. С. Принцип индивидуализации в физическом воспитании школьников // Молодой ученый. 2014. № 8 (67). С. 395–397.
9. Индивидуально-типологические особенности личности спортсменов, специализирующихся в спортивных единоборствах, на различных этапах спортивной подготовки / Н. А. Ульяшина, В. И. Седин, И. А. Подольская, А. С. Ващенко, Е. С. Мокина // Роль экспериментальной и инновационной деятельности в развитии системы подготовки спортивного резерва. 14–15 нояб. 2019 г. Омск, 2019. С. 353–358.
10. Шапошникова В. И. Индивидуализация и прогноз в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1984. 158 с.

СОДЕРЖАНИЕ

СЕКЦИЯ 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ

Алдиабат И. М. И., Алдиабат Х. Т. А., Кудрявцев М. Д. Анализ эффективности управления деятельностью студенческих спортивных клубов Российской Федерации и Иордании	5
Алдиабат И. М. И., Алдиабат Х. Т. А., Кудрявцев М. Д. Проблемы организации деятельности студенческих спортивных клубов в высших учебных заведениях	9
Алдиабат Х. Т. А., Алдиабат И. М. И., Кудрявцев М. Д. Круговая тренировка для развития силовых способностей у футболистов	12
Алдиабат Х. Т. А., Алдиабат И. М. Ибрагим, Кудрявцев М. Д., Лепилина Т. В. Физическая подготовка студентов-футболистов на основе применения метода круговой тренировки	17
Алейник В. В., Матвеева И. С. Мотивационная составляющая как часть развития студенческого спорта	22
Александрович О. Ю., Горелик А. А., Зырянова К. М. Сравнение результатов физических испытаний студентов факультета бизнес-коммуникаций и информатики и Института филологии, иностранных языков и медиакоммуникаций	25
Александрович О. Ю., Калашникова Р. В., Займудинова Д. Ф. Роль физической культуры в образовательных учреждениях	30
Александрович О. Ю., Константинов Р. В., Шишкина А. А. Физкультурное занятие как основная форма организованного обучения физическим упражнениям в школе	36
Бесхлебный В. А., Матвеева И. С. Использование 3Д-технологий в тренировочном процессе	41
Бонько Т. И., Ницина О. А., Богомолов Э. А. Развитие экономичности бега у студентов как фактора повышения спортивной результативности	45
Бонько Т. И., Ницина О. А., Буркова А. Н. Тенденции и проблемы развития студенческой лёгкой атлетики в вузах нефизкультурного профиля	50
Братцев И. С., Чебанова М. А., Колотыгина Д. В. Формирование мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом	56
Грузенкин В. И., Кудрявцев М. Д., Галимов Г. Я., Лепилина Т. В. Модернизация преподавания физической культуры в вузе	60
Ежов С. Ю., Чумак В. В., Захарова Л. В., Кудрявцев М. Д. Особенности занятий новым видом спорта «Бенчрест»	63
Колобов С. В., Храмовских Д. А., Марчукова С. Ф., Королев А. А. Аэротрубный вид спорта в Иркутской области	67
Кривов П. С., Еремеев Д. М., Доленко Н. В., Кудрявцев М. Д., Плотникова И. И. Физическая культура и спорт в образовательном пространстве	63

Матвеев В. С., Давиденко И. В. Street Workout: история возникновения	73
Павлов А. Н. Соревнования по спортивному ориентированию как средство формирования профессионально важных качеств геолога.....	80
Павлов А. Н., Шелякин Е. А., Савин И. В. Спортизация физического воспитания в вузе на примере Юридического института Иркутского государственного университета	86
Пружинин К. Н., Пружинина М. В. Тенденции развития непрерывного профессионального физкультурного образования педагогических работников	92
Пурик А. А., Плотников Д. С. Физическая культура и спорт: актуальные проблемы и пути оптимизации	96
Слонимская Л. И., Еремчук В. Ю., Богатова И. И. Современная интерпретация метода круговой тренировки	102
Ташиян А. А., Медведь Т. О. Факторы развития выносливости у курсантов образовательных организаций МВД России	110
Хашин В. Д., Муханов В. П., Кудрявцев М. Д. Определение здорового образа жизни и его роли в обеспечении здоровья студента	116
Ячменева А. О. Фитнес-аэробика как вариативная форма гимнастики в учебном процессе физического воспитания в школе	119

СЕКЦИЯ 2. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА В ВУЗЕ. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ВУЗЕ

Дальбакова Е. Д., Марчукова С. Ф. Физические упражнения для профилактики сколиоза у студентов	125
Клименко А. А., Малай А. Е. Важность педагогического процесса с позиции проблем симметрии на этапах начального обучения видам единоборств	130
Клименко А. А., Пшеничная С. А. Симметрия – асимметрия с позиции латеральных предпочтений в спорте	135
Кузекевич В. Р., Русаков А. А. Программа профессиональной пробы для обучающихся выпускных классов «Определение склонности к профессии педагога в области физкультурно-спортивной деятельности»	139
Лыженкова Р. С. Современная молодежь и здоровый стиль жизни	146
Москаленко А. Е., Марчукова С. Ф., Серебrenников Д. А. Опыт участия в соревнованиях по спортивному ориентированию	151
Плеханов А. С., Кудрявцев М. Д., Плотникова И. И., Галимова А. Г. Адаптивная и оздоровительная физическая культура	155
Распопова П. С., Худяков В. Б., Марчукова С. Ф. Индивидуально-типологические особенности спортсменов единоборств	159
Слонимская Л. И., Кулешова О. В., Плотникова И. И. Необходимость применения оздоровительных и рекреационных средств физического воспитания на элективных занятиях физической культурой в вузе	163
Фирсова Е. Н. Особенности адаптивного физического воспитания с детьми при задержке психического развития	168