ЛИТЕРАТУРА

1. Баринов С.Ю. Диагностика спортивной культуры личности / С.Ю. Баринов // Вестник спортивной науки. – 2010. – № 5. – С. 35–38.
2. Бурцев В.А. Теоретическая модель спортивной культуры личности / В.А. Бурцев, Г.Л. Драндров, С.Г. Боровик // Фундаментальные исследования. – 2015. – № 2 (часть 17). – С. 3816–3820.
3. Звягинцев М.В. Профессиональная спортивная культура личности – новое понятие теории и практики физической культуры / М.В. Звягинцев // Научный симпозиум «Интеграция естественнонаучного и социально-гуманитарного знания в сфере физической культуры и спорта, посвящённый 95-летию журнала «ТиПФК», 4 декабря 2020 г. Москва, 2020. – С. 59–64.
4. Лубышева Л.И. Феномен спортивной культуры в аспекте социально-педагогического анализа / Л.И. Лубышева // Культура физическая и здоровье. – 2012. – № 3 (39). – С. 5–11.
5. Лубышева Л.И. Структура и содержание спортивной культуры личности / Л.И. Лубышева, А.И. Загревская // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 3. –С. 7–16.
6. Столяров В.И. Система олимпийского образования, воспитания и обучения : монография. / В.И. Столяров – Бишкек : Максат, 2013. – 462 с.

REFERENCES

1. Barinov, S.Yu. (2010), “Diagnostics of the sports culture of personality”, *Sports Science Bulletin*, No. 5, pp. 35–38.
2. Burtsev, V.A., Drandrov G.L. and Borovik S.G. (2015), “Theoretical model of persons sports culture”, *Journal Basic research*, Vol. 2 part 17, pp. 3816–3820.
3. Zvyagintsev, M.V. (2020), “Professional sports culture of a personality – a new concept of the theory and practice of physical culture”, *Scientific symposium “Integration of natural science and social and humanitarian knowledge in the field of physical culture and sports, dedicated to the 95th anniversary of the journal “Theory and Practice of Physical Culture”, December 4,* 2020, Moscow, pp. 59–64.
4. Lubysheva, L.I. (2012), “The phenomenon of sports culture in the aspect of social and pedagogical analysis”, *Physical culture and health*, No. 3 (39), pp. 5–11.
5. Lubysheva, L.I. and Zagrevskaya, A.I. (2013), “The structure and content of the sports culture of the individual”, *Theory and Practice of Physical Culture*, No. 3, pp. 7–16.
6. Stolyarov, V.I. (2013), The system Olympic education, upbringing and training: monograph, Maksat, Bishkek.

Контактная информация: maxim-zv@mail.ru

Статья поступила в редакцию 08.01.2021

УДК 796.06

ПОСТРОЕНИЕ СИСТЕМЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНОЙ РАДИОПЕЛЕНГАЦИИ

***Константин Григорьевич Зеленский**, кандидат педагогических наук, заслуженный тренер России, заслуженный мастер спорта, Союз радиолюбителей России, г. Ставрополь*

Аннотация

Показано, что система спортивной подготовки в спортивной радиопеленгации представляет собой совокупность различных структурных компонентов и элементов, которые в соответствии с закономерностями становления высшего спортивного мастерства подчинены решению основной стратегической задачи – обеспечение необходимого уровня развития различных сторон подготовленности спортсмена, где каждый из структурных компонентов связан с достижением наивысших результатов в зоне оптимальных возможностей.

Ключевые слова: спортивная радиопеленгация, структура, система спортивной подготовки, компоненты и элементы системы.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.1.p96-102

BUILDING A SPORTS TRAINING SYSTEM IN RADIO DIRECTION FINDING SPORTS

***Konstantin Grigoryevich Zelensky**, the candidate of pedagogical sciences, Honored Coach of Russia, Honored Master of Sports, Union of Radio Amateurs of Russia, Stavropol*

Abstract

It is shown that the system of sports training in sports radio direction finding is a combination of various structural components and elements, which, in accordance with the laws of the formation of higher sportsmanship, are subordinated to the solution of the main strategic task - ensuring the required level of various aspects of the athlete's readiness, where each of the structural components, regardless of its duration, associated with the solution of distinctive, inherent only to him, specific tasks.

Keywords: sports radio direction finding, structure, sports training system, components and elements of the system.

Система спортивной подготовки определяется как «длительный, многокомпонентный процесс, представляющий собой упорядоченную совокупность специфических тренировочных и соревновательных средств, целесообразную их организацию в сочетании с внешними факторами и условиями, взаимосвязанное использование которых на этапах многолетней подготовки, дополняя и усиливая друг друга, обеспечивает наилучшую готовность спортсмена к достижениям» [15].

Руководствуясь теорией, что система является своеобразным преобразователем, где ресурсы, поступающие через входные элементы системы, видоизменяются и трансформируются, а ответные реакции на потребляющие ресурсы и полученную информацию система выдает через выходные элементы [1, 2], и используя накопленный материал, полученный в результате многолетнего исследования [3–14], нами была разработана структура системы подготовки в спортивной радиопеленгации (СРП) для этапа многолетней подготовки (рисунок 1).

На рисунке 1 приведена структура системы подготовки в СРП, где показаны её основные компоненты и элементы, их взаиморасположение и взаимосвязь относительно друг друга. Целью системы подготовки в СРП является достижение уровня подготовленности спортсмена, обеспечивающего наивысший спортивный результат, соответствующий этапу многолетней подготовки.

Подсистемы, компоненты и разделы, входящие в структуру системы подготовки в СРП, направлены на решение конкретных целевых задач. Исходную информацию о состоянии спортсмена получают при оценке уровня функциональной, физической, технико-тактической, интеллектуальной, специальной радиотехнической и психологической подготовленности. Модельные характеристики соревновательной деятельности и подготовленности, обуславливающие выполнение планируемых спортивных результатов, являются ориентирами, на которые должен выйти спортсмен.

Установление доминантных факторов подготовленности позволяет адекватно, в соответствии с возрастными особенностями спортсменов формировать содержание различных этапов многолетней подготовки. Они являются своеобразным инструментом, позволяющим более эффективно планировать тренировочный процесс в СРП.

При сопоставлении информации о состоянии спортсмена, его уровня специальной подготовленности с модельными характеристиками определяются должные индивидуальные показатели его подготовленности, которые соответствуют конкретному этапу многолетней подготовки. При сопоставлении уровня подготовленности и модельных характеристик также происходит отбор и прогнозирование спортивных результатов в СРП. Система отбора в СРП представляет собой сложный организационно-методический комплекс, который включает педагогические, медико-биологические, социологические и

психологические методы наблюдения и контроля и, как следствие, позволяет выявлять предрасположенность и способности спортсмена.

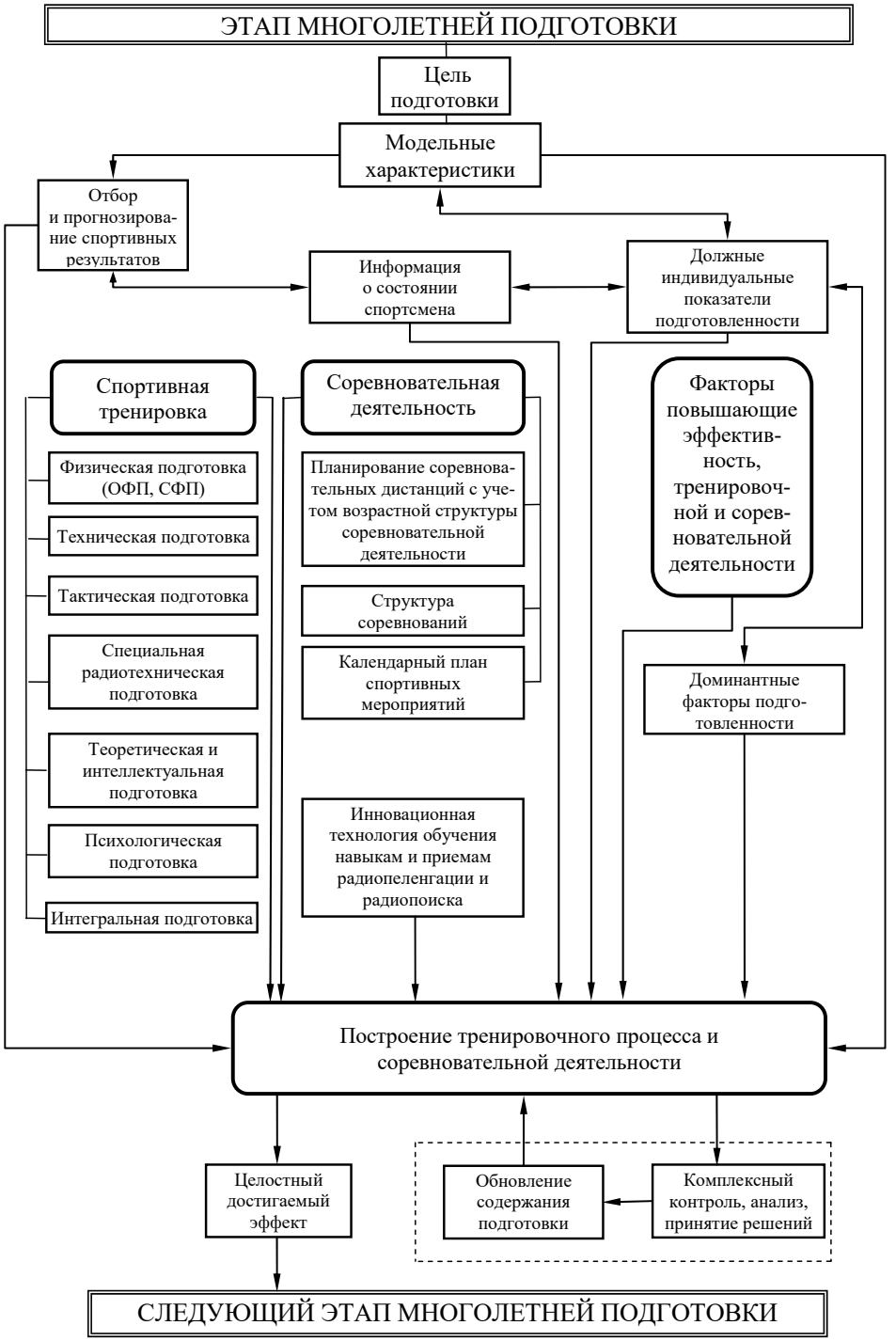

Рисунок 1 – Структура системы подготовки в спортивной радиопеленгации на этапе многолетней подготовки

Прогнозирование результатов, в том числе определение перспективности, является важным моментом в системе отбора в многолетней подготовке, так как способствует улучшению динамики роста спортивных результатов.

Важной составляющей в системе спортивной подготовки является непосредственное построение тренировочного процесса и соревновательной деятельности, которое обеспечивает достижение спортсменами планируемых индивидуальных значений с учетом модельных показателей. Здесь нормируются и структурируются тренировочные и соревновательные нагрузки, определяются оптимальные методы и способы повышения уровня физической, технической, тактической, психологической, интеллектуальной и других видов подготовленности.

Построение тренировочного процесса и соревновательной деятельности может осуществляться на годичный цикл подготовки, а также на период, этап, мезо- и микроцикл.

Соревновательная деятельность в СРП наполнена совокупностью различных типов деятельности (физиологические, психологические, технические и тактические особенности) и является составной частью спортивной деятельности в целом и спортивной подготовки в частности. При планировании соревновательной практики учитываются следующие показатели: общее количество соревнований и соревновательных забегов, плотность и напряженность соревнований и соревновательных забегов, сложность решаемых задач.

Структура соревновательной деятельности имеет разную степень детализации и может планироваться на уровне и с учетом: общих показателей соревновательной деятельности в многолетнем аспекте; годичного макроцикла подготовки; характерных особенностей соревновательной деятельности; специфики соревновательной деятельности в СРП и в ее отдельных дисциплинах.

При построении тренировочного процесса учитывается возрастная структура соревновательной деятельности, выраженная в технических параметрах, планировке и технико-тактических особенностях прохождения дистанций в различных дисциплинах СРП на всех этапах многолетней подготовки.

В структуру соревнований в СРП входят: подготовительные соревнования, которые по характеру могут быть обучающие, тренирующие, подводящие; контрольные соревнования, служащие основой для оценки уровня подготовленности спортсмена и оптимальности процесса подготовки; отборочные соревнования, где решается задача попадания спортсмена в состав сборной команды; главные (кульминационные) соревнования, на которые спортсмен ориентируется для достижения максимально высоких результатов.

Чрезвычайно важным в системе соревнований является планирование календарного плана спортивных мероприятий с учетом этапа многолетней подготовки, подготовленности спортсменов и их индивидуальных особенностей, а также традиций построения календаря в СРП.

Центральное место при построении тренировочного процесса в СРП занимает система спортивной тренировки, в которую входят:

– физическая подготовка;

– техническая подготовка, направленная на освоение и совершенствование техники радиопеленгации, оперативной радиопеленгации и радиопоиска, а также ориентирования на местности;

– тактическая подготовка, задачей которой является получение различных тактических знаний, освоение тактических умений, приемов, действий и навыков оперативной радиопеленгации, радиопоиска и ориентирования на местности;

– психологическая подготовка, которая включает подготовку спортсмена к продолжительному тренировочному процессу, подготовку к участию в соревнованиях, коррекцию психических состояний с целью укрепления психологической защиты на заключительном этапе подготовки к ответственным соревнованиям, психологическое

обеспечение спортсменов в многолетней подготовке;

– специальная радиотехническая подготовка, задачей которой является изучение теоретических основ радиотехники, направленного радиоприема, практическое освоение управления радиопеленгатором, радиопередатчиком и их усовершенствование;

– теоретическая (интеллектуальная) подготовка, направленная на повышение интеллектуального и теоретического уровня подготовленности спортсмена;

– интегральная подготовка, целью которой является обеспечение слаженности и эффективности комплексного проявления всех многообразных составляющих, объединения физической, технической, тактической, специальной радиотехнической, теоретической и психологической сторон подготовленности.

Характерной особенностью предлагаемой структуры системы тренировки в СРП является то, что помимо общепринятых видов подготовки (физической, технической, тактической, теоретической, психологической, интегральной) в неё включена специальная радиотехническая подготовка.

Важное место в системе спортивной подготовки занимает система факторов, повышающих эффективность тренировочной и соревновательной деятельности. В СРП в эту систему входят: средства восстановления и повышения работоспособности (педагогические, психологические, медико-биологические); социально-экономические факторы и материально-техническое обеспечение; научно-методическое и информационное обеспечение; факторы внешней среды и климатические особенности; кадровое обеспечение; финансирование. Следует отметить, что при всей важности каждого из указанных факторов особую роль в эффективности тренировочной и соревновательной деятельности играют средства восстановления и повышения работоспособности, а также факторы внешней среды и климатические особенности.

Комплексный контроль является важной составляющей системы подготовки в СРП. Он в себя включает контроль за текущим состоянием, результатами соревновательной деятельности и различными сторонами подготовленности спортсмена, а именно: физической и функциональной; уровнем владения техникой и тактикой оперативной радиопеленгации и радиопоиска; уровнем владения технико-тактическими навыками и приемами ориентирования на местности; интеллектуальной и психологической; интегральной; результаты, показанные спортсменом на соревнованиях.

На основании комплексного контроля осуществляется анализ, сопоставление фактических и плановых показателей. После этого происходит принятие решений на обновление содержания тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Из приведенной структуры системы подготовки в СРП видно, что ее составные части, описанные до комплексного контроля, имеют между собой прямую связь, а непосредственно комплексный контроль над подготовленностью, анализ, принятие решений и обновление содержания подготовки относится к обратной связи и является своеобразным механизмом управления всей системой подготовки.

ВЫВОДЫ

Результатом разработанной системы спортивной подготовки в СРП является целостный достигаемый эффект, выраженный в виде итогового спортивного результата и подготовленности спортсмена, представляющий собой его комплексное динамическое состояние и являющийся следствием подготовки, которая характеризуется совокупностью физических и психических качеств, интеллектуальных, технико-тактических и других способностей, необходимых для успеха в СРП.

ЛИТЕРАТУРА

1. Анохин П.К. Очерки по физиологии функциональных систем / П.К. Анохин. – Москва : Медицина, – 1975. – 447 с.

2. Анохин П.К. Системные механизмы высшей нервной деятельности / П.К. Анохин. – Москва : Наука, – 1979. – 453 с.

3. Зеленский К.Г. Определение возрастной зоны оптимальных возможностей в спортивной радиопеленгации у мужчин / К.Г. Зеленский // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2009. – № 8 (54). − С. 59−61.

4. Зеленский К.Г. Контрольные нормативы и модельные характеристики специальной физической подготовленности юных спортсменов в спортивной радиопеленгации / К.Г. Зеленский // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 8 (66). − С. 40−45.

5. Зеленский К.Г. Тренировочный процесс в спортивной радиопеленгации : монография / К.Г. Зеленский. – Ставрополь : ИП А.Смехнов, 2014. – 282 с.

6. Зеленский К.Г. Характеристика техники соревновательных действий в спортивной радиопеленгации / К.Г. Зеленский // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 7 (125). − С. 84−90.

7. Зеленский К.Г. Основные направления и содержание тактической подготовки в спортивной радиопеленгации / К.Г. Зеленский, И.В. Зеленская // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – № 10 (128). − С. 68−90.

8. Зеленский К.Г. Определение доминантных факторов специальной подготовленности в спортивной радиопеленгации на начальных этапах многолетней подготовки / К.Г. Зеленский, О.Н. Мещерякова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 6 (148). − С. 80−84.

9. Зеленский К.Г. Исследование структуры соревновательной деятельности в спринтерских дистанциях в спортивной радиопеленгации на различных этапах многолетней подготовки / К.Г. Зеленский // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 4 (158). − С. 102−107.

10. Зеленский К.Г. Соревновательная деятельность в спортивной радиопеленгации: монография / К.Г. Зеленский. – Ставрополь : СКФУ, 2018. – 199 с.

11. Зеленский К.Г. Совершенствования структуры соревновательной деятельности в спортивной радиопеленгации на различных этапах многолетней подготовки / К.Г. Зеленский // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 4. − С. 66−70.

12. Зеленский К.Г. Особенности соревновательной деятельности в дисциплине спортивной радиопеленгации – радиоориентировании / К.Г. Зеленский, Е.Г. Шубин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 9 (163). − С. 116−120.

13. Зеленский К.Г. Многолетняя подготовка в спортивной радиопеленгации: монография / К.Г. Зеленский. – Ставрополь : СКФУ, 2019. – 304 с.

14. Зеленский К.Г. Установление доминантных факторов специальной подготовленности спортсменов 15–18 лет в спортивной радиопеленгации / К.Г. Зеленский, Г.Н. Пономарев // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 10. − С. 14−17.

15. Фискалов, В.Д. Теоретико-методические аспекты практики спорта : учебное пособие / В.Д. Фискалов, В.П. Черкашин. – Москва : Спорт, 2016. – 352 с.

REFERENCES

1. Anokhin, P.K. (1975), *Essays on the physiology of functional systems*, Medicine, Moscow.

2. Anokhin, P.K. (1979), *Systemic mechanisms of higher nervous activity*, Nauka, Moscow.

3. Zelensky, K.G. (2009), “Determination of the age zone of optimal opportunities in sports radio direction finding for menky”, *Uchenye zapiski universiteta im P.F. Lesgafta*, No. 8 (54), pp. 59−61.

4. Zelensky, K.G. (2010), “Control standards and model characteristics of special physical fitness of young athletes in sports radio direction finding”, *Uchenye zapiski universiteta im P.F. Lesgafta*, No. 8 (66), pp. 40−45.

5. Zelensky, K.G. (2014), *Training process in sports radio direction-finding: monograph*, publishing House of FE "A. Smekhnov", Stavropol.

6. Zelensky, K.G. (2015), “Characteristics of the technique of competitive actions in sports radio direction finding”, *Uchenye zapiski universiteta im P.F. Lesgafta*, No. 7 (125), pp. 84–90.

7. Zelensky, K.G. and Zelenskaya I.V. (2015), “The main directions and content of tactical training in sports radio direction finding”, *Uchenye zapiski universiteta im P.F. Lesgafta*, No. 10 (128), pp. 68–90.

8. Zelensky, K.G. and Meshcheryakova, O.N. (2017), “Determination of the dominant factors of special preparedness in sports radio direction finding at the initial stages of long-term training”, *Uchenye zapiski universiteta im P.F. Lesgafta*, No. 6 (148), pp. 80–84.

9. Zelensky, K.G. (2018), “Research of the structure of competitive activity in sprint distances in sports radio direction finding at different stages of long-term training”, *Uchenye zapiski universiteta im P.F. Lesgafta*, No. 4 (158), pp. 102–107.

10. Zelensky, K.G. (2018), *Competitive activity in sports radio direction finding: monograph,* NCFU Publishing House, Stavropol.

11. Zelensky, K.G. (2018), “Improving the structure of competitive activity in sports radio direction finding at various stages of long-term training”, *Theory and practice of physical culture*, No. 4. pp. 66–70.

12. Zelensky, K.G. and Shubin, E.G. (2018), “Features of competitive activity in the discipline of sports radio direction finding - radio orientation”, *Uchenye zapiski universiteta im P.F. Lesgafta*, No. 9 (163), pp.116–120.

13. Zelensky, K.G. (2019), *Long-term training in sports radio direction finding: monograph*, NCFU Publishing House, Stavropol.

14. Zelensky, K.G. and Ponomarev, G.N. (2019), “Establishment of the dominant factors of special preparedness of athletes aged 15–18 in sports radio direction finding”, *Theory and practice of physical culture*, No.10. pp. 14–17.

15. Fiskalov, V.D. and Cherkashin, V.P. (2016), *Theoretical and methodological aspects of sports practice: textbook*, Sport, Moscow.

Контактная информация: ardf_zelenskii@mail.ru

Статья поступила в редакцию 30.01.2021

УДК 37.037.1

ФОРМИРОВАНИЕ ПОТРЕБНОСТИ В ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ КАК ОСНОВНОЙ ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ

***Наталья Геннадьевна Иванова**, кандидат педагогических наук, доцент, Кубанский государственный технологический университет, РФ, г. Краснодар; **Людмила Николаевна Порубайко**, кандидат медицинских наук, доцент, **Илья Сергеевич Воронин**, преподаватель, **Ксения Александровна Светличная**, преподаватель, **Анатолий Сергеевич Серков**, Кубанский государственный медицинский университет, Краснодар*

Аннотация

Известно, что за последние годы в России наблюдается устойчивая тенденция ухудшения здоровья и физического состояния студенческой молодежи. В статье представлены результаты исследования показателей физического развития, физической и функциональной подготовленности студентов и проведен сравнительный анализ полученных данных с нормативными требованиями. Результаты эксперимента свидетельствуют о том, что физическая подготовленность первокурсников находится ниже требований, предъявляемых учебной программой вуза, параметры же их физического развития и функциональной подготовленности в целом соответствуют нормативным данным. Итоги эксперимента не подтверждают мнение исследователей, утверждающих, что повышающаяся интенсивность учебного процесса в вузах приводит к снижению показателей функционального состояния систем организма и физической работоспособности учащейся молодежи.

Ключевые слова: проблема, студент, здоровье, учебный процесс, физическая подготовленность, физическая работоспособность, исследования.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2021.1.p102-106

FORMING THE NEED FOR PHYSICAL EDUCATION AS THE MAIN FACTOR IN INCREASING THE LEVEL OF PHYSICAL PREPAREDNESS OF FUTURE SPECIALISTS

***Natalia Gennadievna Ivanova**, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Kuban State Technological University, Krasnodar; **Lyudmila Nikolaevna Porubayko**, the candidate of*