

УДК 796.011.3

СРЕДСТВА ФОРМИРОВАНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ У СТУДЕНТОВ-ЭКОНОМИСТОВ

*Ирина Николаевна Антонова, старший преподаватель,
Татьяна Николаевна Шутова, кандидат педагогических наук, доцент,
Надежда Георгиевна Ефремова, старший преподаватель,
Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, Москва*

Аннотация

Исследование посвящено приобщению студентов к соревновательной деятельности, посредством соревнований по общей физической подготовленности, с выявлением личного первенства, лучшей группы и факультета. При этом учитывается массовость участников соревнований, наличие слогана группы, для демонстрации лучшего слогана по здоровому образу жизни, спорту, двигательной активности на внутреннем телевидении университета. В рамках соревнований организованы мастер-классы, которые позволили увеличить число занимающихся в спортивных секциях на 15%. Исследование показало, что несмотря на предпринимаемые меры повышения физической подготовленности студентов, значительная их часть имеет лишь удовлетворительный и неудовлетворительный уровень подготовленности.

Ключевые слова: студенты, общая физическая подготовка, соревнования для всех, соревновательные компетенции, физическая культура.

MEANS OF FORMATION OF COMPETITIVE COMPETENCE OF STUDENTS- ECONOMISTS

*Irina Nikolaevna Antonova, the senior teacher,
Tatiana Nikolaevna Shutova, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
Nadezhda Georgievna Efremova, the senior teacher,
Plekhanov Russian University of Economics, Moscow*

Annotation

The study is devoted to the introduction of the students to competitive activity by means of competitions in general physical fitness with identification of the personal championship, the best group and faculty. It takes into account the mass participation, the presence of the slogan of the group to demonstrate the best slogan for a healthy lifestyle, sports, motor activity on the internal television of the University. As part of the competition, the master classes were organized, which allowed increasing the number of those engaged in sports sections by 15%. The study showed that despite the measures taken to improve the physical fitness of students, a significant part of them has only a satisfactory and unsatisfactory level.

Keywords: students, General physical training, competitions for all, competitive competence, physical culture.

Приобщение студентов-экономистов к физкультурной и спортивной деятельности обусловлена тем, что их физическая подготовленность (2015–2019 гг. РЭУ им. Г.В. Плеханова) имеет тенденцию к ухудшению [1, 2, 4]. Наряду с этим субъективная оценка студентов самочувствия показала, что 26,5–39,5% испытывают переутомление: в 2015 году – 26,5%, а в 2017 уже – 39,5%, в 2018 – 32,8%, в 2019 – 34,1%. Результаты функциональной диагностики в начале учебного года (2018 г.) показали, что значительная часть будущих экономистов имеют пограничную зону нормы частоты сердечных сокращений: 82,5 уд/мин у девушек и 81,6 уд/мин у юношей. Высокий уровень восстановления сердечно-сосудистой системы после стандартной физической нагрузки (30 приседаний) имеют только 37,3%, средний уровень – 34% студентов 1-3 курсов, «удовлетворительный» – 28,7%. Анализ медицинских справок показал, что вегетососудистая дистония наблюдается у 12,5–15% студентов РЭУ им. Г.В. Плеханова, заболевания желудочно-кишечного тракта у 10,4–15,0%, сколиоз у 15,6 – 31% (2015–2018 гг.) [2, 3, 5, 6, 7].

Цель исследования: разработать пути приобщения студентов-экономистов к соревновательной деятельности по средствам соревнований по общей физической

подготовленности.

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Соревнования для всех организованы в Российском экономическом университете им. ГВ. Плеханова (Москва), в период 2018–2019 гг., которых приняли участие 560 студентов (1-3 курс), восьми факультетов. Соревнования проведены три раза в год, с учетом массовости участников от группы и выявлением личного и командного первенства. В формировании спортивных компетенций также внедрены соревнования для всех по бильярду, участие в мастер-классах по различным направлениям фитнеса, соревнования по ГТО, Плехановский кросс и Плехановская лыжня [5]. Наряду с этим найден уникальный подход в повышении двигательной активности студентов, а именно организация комплекса мероприятий «Неделя здоровья»: со студенческой научной конференцией, диагностикой функционального состояния “Esteck System Complex”, соревнованиями по количеству шагов в сутки (мобильные приложения, максимальный результат в день), танцевальные квесты [7].

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование показало, что несмотря на соревновательные условия и доступные соревновательные упражнения, 38% юношей подъем туловища лежа на спине (на время) выполнили только на удовлетворительном уровне, а 9% юношей показали неудовлетворительный уровень. Норматив «отлично» у юношей 60 раз (рисунок 1). Результаты упражнения подъем туловища у девушек немного лучше, вместе с тем удовлетворительный уровень – 23,9%, неудовлетворительный уровень у 16,3% девушек.

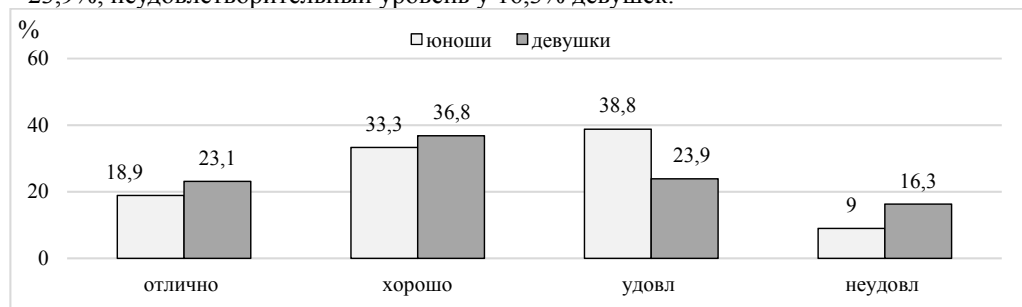


Рисунок 1 – Подъем туловища из положения лежа на спине

Результаты в упражнении наклон вперед из положения стоя на скамье (гибкость) показывают преобладание отличного и хорошего уровня гибкости студентов (рисунок 2), однако вызывает опасение, что 30,6% девушек отличаются только удовлетворительным уровнем гибкости и 14,3% неудовлетворительным.

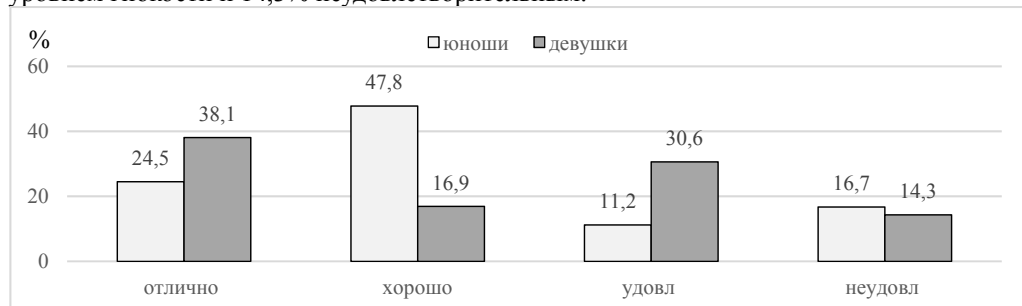


Рисунок 2 – Результаты теса на гибкость

Далее рассмотрим данные силового упражнения: сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Созданные для девушек упрощенные условия, в виде упора на коленях, привели к отличному результату – 71,2% (рисунок 3). Однако юноши выполняли упражнения в упоре

лежа и 66,8% из них показали неудовлетворительный уровень, что вызывает тревогу и подтверждает тенденцию ухудшения общего уровня физической подготовленности.



Рисунок 3 – Результаты сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа, девушки в упоре на коленях

Проанализируем число прыжков на скакалке за 1 минуту («отлично» – 140 прыжков), так значительная часть юношей и девушек в соревновательном упражнении показали «отличный» и «хороший» уровень. Вместе с тем следует увеличить аэробную нагрузку на скакалке на практических занятиях, для того чтобы снизить удовлетворительный и неудовлетворительный уровень (рисунок 4).

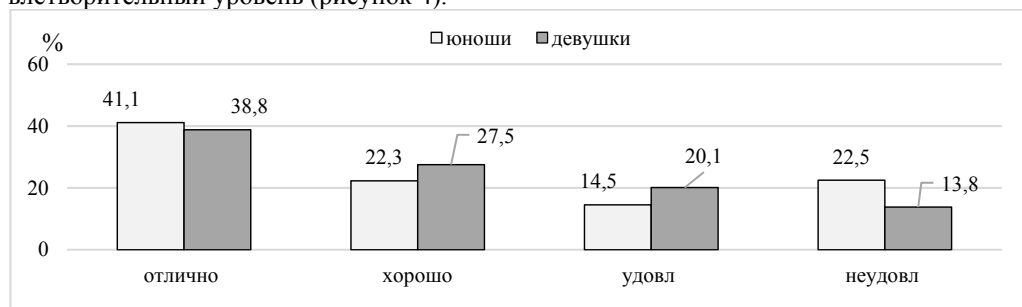


Рисунок 4 – Результаты прыжков на скакалке за 1 минуту

Исследование показало, что интерес у студентов вызвали не только личные соревнования, но и соревнования по факультетам, так среднее суммарное значение по четырем упражнениям составили 221,6 баллов на факультете гостиничного, ресторанного бизнеса и индустрии спорта (ГРТСИ) (рисунок 5). Немного по сумме баллов отстает факультет экономики и права (ФЭП) – 218,7 баллов. На третье месте факультет статистики (ИЦЭиТ) – 213 баллов. Далее факультеты менеджмента, маркетинга, международной школы бизнеса (МШБ) и финансового (ФФ) показали результаты практически на 30 баллов ниже по сравнению с факультетом ГРТСИ (рисунок 5). В дальнейших исследованиях необходимо проанализировать число студентов, регулярно занимающихся физической культурой и спортом на каждом факультете. А также разработать новые средства формирования соревновательных компетенций.

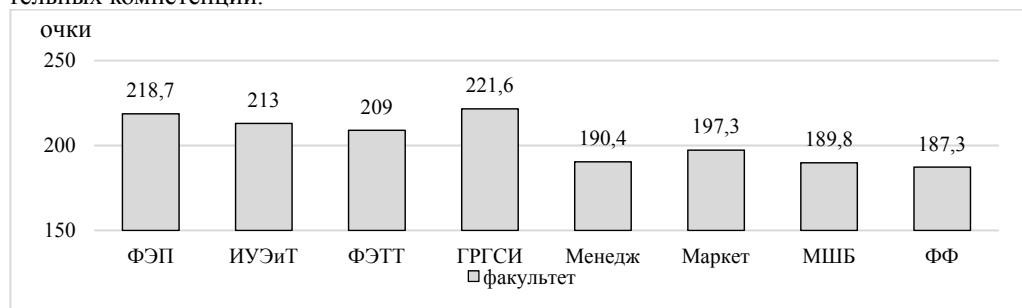


Рисунок 5 – Средний балл (очки) физической подготовленности среди восьми факультетов университета

ВЫВОДЫ

В рамках соревнований организованы мастер-классы, «Неделя здоровья», соревнования по бильярду, которые позволили увеличить число занимающихся в спортивных секциях на 15%. Исследование показало, что несмотря на предпринимаемые меры повышения физической подготовленности студентов, значительная их часть имеет лишь удовлетворительный и неудовлетворительный уровень подготовленности. В учебном процессе по физической культуре необходимо увеличить подводящие и специальные упражнения для развития сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа, подъемов туловища в положении лежа на спине.

ЛИТЕРАТУРА

1. Подходы совершенствования физического воспитания студентов специальной медицинской группы / И.Н. Антонова, Т.Н. Шутова, А.В. Носова, Н.Г. Ефремова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 4 (158). – С. 20-24.
2. Антонова, И.Н. Эффективность урочных занятий по физической культуре в экономическом университете / И.Н. Антонова, Т.Н. Шутова, А.В. Носова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 4 (170). – С. 14-18.
3. Исследование понимания сущности физической культуры современными студентами / С.И. Бочкарева, Т.П. Высоцкая, Н.Н. Копылова, Е.В. Малахова, А.Г. Ростеванов // Культура физическая и здоровье. – 2018. – № 1 (65). – С. 27-29.
4. Особенности структуры игрового процесса в регби-юнион у спортсменов различной квалификации / С.Б. Маврина, В.А. Иванов, Ю.В. Круглова, С.М. Носов, А.В. Носова // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 9. – С. 76-78.
5. Носова, А.В. Возможные пути повышения мотивации к занятиям физической культурой и спортом в вузе / А.В. Носова, С.М. Носов // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения : материалы XVI Всероссийской научно-практ. конф. с междунар. участием. – Сургут, 2017. – С. 352-355.
6. Носова, А.В. Паралимпийский спорт – яркий пример преодоления себя / А.В. Носова, С.М. Носов // Образование и педагогические науки в XXI веке: актуальные вопросы, достижения и инновации : материалы Международной научно-практической конференции. – Пенза, 2017. – С. 107-109.
7. Носова, А.В. О стратегии продвижения продукта в индустрии спорта / А.В. Носова, С.М. Носов // Экономика, статистика и информатика. Вестник УМО. – 2015. – № 2. – С. 95-99.

REFERENCES

1. Antonova, I.N., Shutova, T.N., Nosova, A.V. and Efremova, N.G. (2018), "Approaches to improving physical education of students of special medical group", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No 4, pp. 20-24.
2. Antonova, I.N., Shutova, T.N. and Nosova, A.V. (2019), "The effectiveness of regular physical education classes at the University of Economics", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No 4, pp. 14-18.
3. Bochkaryova, S.I., Vysotskaya, T.P., Kopylova, N.N., Malakhova, E.V. and Rostevanov, A.G. (2018), "Research of understanding of essence of physical culture by modern students", *Physical culture and health*, No. 1 (65), pp. 27-29.
4. Mavrina, S.B., Ivanov, V.A., Kruglova, Y.V., Nosov, S.M. and Nosova A.V. (2017), "Features of the structure of the gameplay in rugby union athletes of various qualifications", *Theory and practice of physical culture*, No 9. pp. 76-78.
5. Nosova, A.V. and Nosov, S.M. (2017), "Possible ways to increase the motivation to engage in physical culture and sports in the University", *Improvement of a system of physical training, sports training, tourism and improvement of various categories of the population: materials XVI of the All-Russian scientific and practical conference with international participation*, Surgut, pp. 352-355.
6. Nosova, A.V. and Nosov S.M. (2017), "Paralympic sport – a vivid example of overcoming yourself", Education and pedagogical sciences in the 21st century: topical issues, achievements and innovations: materials of the International scientific and practical conference, Penza, pp. 107-109.
7. Nosova, A.V. and Nosov S.M. (2015), "Strategy of product promotion in the sports industry". *Economics, statistics and Informatics, Herald Of UMO*, No 2, pp. 95-99.

Контактная информация: tany-156@rambler.ru

Статья поступила в редакцию 23.05.2019

УДК 797.14

О НЕКОТОРЫХ АСПЕКТАХ ПОВЫШЕНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В ПАРУСНОМ СПОРТЕ

Сергей Максимович Ашкинази, доктор педагогических наук, профессор,

Андрей Николаевич Кочергин, кандидат педагогических наук,

Вадим Владимирович Рябчиков, доктор педагогических наук, профессор,

Владимир Семенович Куликов, кандидат технических наук, доцент,

Евгений Александрович Бавыкин, кандидат педагогических наук,

*Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья
имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)*

Аннотация

В статье рассматриваются некоторые аспекты повышения технико-тактического мастерства спортивного резерва в парусном спорте. Подчеркивается возрастание значимости технико-тактического мастерства в качестве фактора успешности соревновательной деятельности в связи с изменениями, которые произошли в форматах регат. Характеризуются тактические приемы и манипуляции, которые используются яхтсменами против соперников в ходе регат. В целях развития технико-тактического мастерства яхтсменов спортивного резерва и частичного решения проблемы, связанной с небольшой продолжительностью навигационного периода в России, предлагается использовать гарнитуру виртуальной реальности, создающую 360-градусные интерактивные видео тренировок.

Ключевые слова: парусный спорт, технико-тактическое мастерство, спортивный резерв, яхтсмены, тактические приемы, регата.

SOME ASPECTS OF UPGRADING THE TECHNICAL AND TACTICAL SKILLS OF SPORTS RESERVE IN SAILING

Sergey Maksimovich Ashkinazi, the doctor of pedagogical sciences, professor,

Andrey Nikolaevich Kochergin, the candidate of pedagogical sciences,

Vadim Vladimirovich Ryabchikov, the doctor of pedagogical sciences, professor,

Vladimir Semenovich Kulikov, the candidate of technical sciences, senior lecturer,

Evgenii Alexandrovich Bavykin, the candidate of pedagogical sciences,

Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg

Annotation

The article considers some aspects of upgrading the technical and tactical skills of sports reserve in sailing. It emphasizes the increasing importance of the technical and tactical skills as a factor of success of competitive activities due to the changes that have occurred in the format of regattas. The authors describe some tactics and techniques used by yachtsmen against rivals during regattas. They suggest using the virtual reality headset, which creates 360-degree interactive videos of training in order to develop the technical and tactical skills of the sports reserve yachtsmen and to solve partly a problem related to the short duration of the navigation period in Russia. The study is being made within the frames of the state task for the Lesgaft State University, Saint-Petersburg, to carry out the scientific research following the topic «Development of the scientifically proved proposals upon the increase of the technical and tactical skills and perfection of the psychological and pedagogical support of the sports reserve in sailing» (on the basis of the Order of the Ministry of Sport under № 1034, dated 14th, December 2018).

Keywords: sailing, technical and tactical skills, sports reserve, yachtsmen, tactics, regatta.

ВВЕДЕНИЕ

Одно из актуальных направлений повышения технико-тактического мастерства спортивного резерва в парусном спорте связано с необходимостью системного и