

– обязательное введение самбо в школьную программу образования, что приведет к увеличению тренерского состава, росту заработной платы в виду конкуренции и престижа профессии, но главное – даст возможность воспитания, пропаганды физкультуры и спорта, здоровья детей с начальных классов;

– разработку социально-культурных программ и проектов, направленных на вовлечение молодежи в занятия физкультурой и спортом;

– совершенствование программно-методического и организационного обеспечения физического воспитания детей и молодежи в учебных учреждениях;

– проведение внутривидовых, районных и городских мероприятий;

– создание информационных площадок в Сети;

– чествование действующих чемпионов, привлечение их к работе с детьми и молодежью;

– массовое издание популярной литературы, компьютерных программ и видео на профильную тематику;

– увеличение количества спортивных программ в системе телерадиовещания федеральных и региональных каналов, имеющих информационно-образовательный характер;

– привлечение Social Media Marketing в качестве одного из основных инструментов пропаганды в Сети.

Несмотря на важность комплексного подхода, стоит отметить, что пропаганда должна быть адресно направленной, в первую очередь, на детей и молодежь, должна убедительно демонстрировать приоритетную значимость физической культуры и спорта в воспитании и социализации, профилактике различных заболеваний, в борьбе с табакокурением, наркоманией, употреблением алкоголя и прочими явлениями негативного характера. Но главное, такой подход должен консолидировать общество перед внешней угрозой и давать возможность развития ее обороноспособности,

поиска и воспитания талантов внутри страны, поддержания спортсменов и их результатов в условиях беспрецедентного санкционного давления.

#### Литература

1. Лубышева Л. И., Романович В. А. Спортивная культура в старших классах общеобразовательной школы. М., 2011. 240 с.
2. Гафиатулина Н. Х., Любецкий Н. П., Самыгин С. И. Социальное здоровье российской молодежи в эпоху глобализации. М.: РУСАЙНС, 2016. – 235 с.
3. Gafiatulina N. Kh., Imgrunt S. I., Samygin S. I. Social security and social health of Russian society: monograph. Saarbrücken: Lap Lambert Academic Publishing RU. 2017. – 124 p.
4. Пономарев И. Е., Литвинов В. А., Пономарев О. И. Состояние общества, здоровье человека и проблемы воспитания, образования и оздоровления студентов средствами физической культуры // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. 2016. №4.
5. Щетинина С. Ю. Феномен физической культуры и спорта в социализации личности // Автономия личности. 2011. № 2 (4). С. 40–47.
6. Пономарев И. Е., Чалоян С. И., Самыгин С. И. Трансформация социальных функций физической культуры в современном образовательном пространстве // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. 2017. №11.
7. Попов В. С. Физическая культура и спорт как факторы формирования здорового образа жизни: дисс. ... уч. степ. канд. социол. наук. Новочеркасск, 2004. 140 с.
8. Конкина М. А. Физическая культура и спорт в системе ценностных ориентаций молодежи: социологический анализ // Вестник Московского государственного лингвистического университета. 2013. Выпуск 24 (684). С. 133–144.

#### Ссылки

9. <http://kremlin.ru/events/president/news/63728>
10. <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202110060017?rangeSize=1>

\* \* \*

УДК 796.011.1

doi:10.18720/SPBPU/2/id23-357

## МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ВЫПОЛНЕНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПАУЭРЛИФТИНГА

**Старкова Елена Викторовна, Любимова Анастасия Сергеевна**

*Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, Пермь, Россия*

**Аннотация.** В исследовании обосновывается методика обучения технике выполнения упражнений пауэрлифтинга, в основе которой лежит формирование правильного образа выполняемого упражнения, контроль собственных ощущений, развитие межмышечной координации. Обучение по представленной методике способствует формированию у студентов навыков здорового образа жизни, сознательному отношению к своему здоровью, здоровьесберегающих компетенций.

**Ключевые слова:** пауэрлифтинг, техника выполнения упражнений, межмышечная координация, самоконтроль мышечных ощущений, здоровьесберегающие компетенции.

## METHODOLOGY FOR TEACHING THE TECHNIQUE OF PERFORMING COMPETITIVE POWERLIFTING EXERCISES

*Starkova Elena Viktorovna, Lyubimova Anastasia Sergeevna*

*Perm State University of Humanities and Pedagogy, Perm, Russia*

**Abstract.** The study substantiates the methodology of teaching the technique of performing powerlifting exercises. The methodology is based on the formation of the correct image of the exercise performed, the control of one's own feelings, the development of intermuscular coordination. Training according to the presented methodology contributes to the formation of students' healthy lifestyle skills, conscious attitude to their health, health-saving competencies.

**Keywords:** powerlifting, exercise technique, intermuscular coordination, self-control of muscle sensations, health-saving competencies.

Научные открытия, технологический прогресс, увеличение количества информации, необходимой будущему квалифицированному специалисту, предполагают интенсивную и напряженную учебную деятельность. Федеральные государственные образовательные стандарты высшего образования вводят дополнительные учебные дисциплины, новые формы преподавания, интегрируя современные технологии образования и увеличивая объем самостоятельной работы студентов. Все вышеуказанное часто способствует появлению психоэмоционального перенапряжения обучающихся, возникновению стрессовых ситуаций, снижению работоспособности и росту уровня заболеваемости в целом.

Физическая культура в вузе — один из основных компонентов формирования всестороннего гармоничного развития личности. Систематические занятия физической культурой, ориентированные на личность занимающегося, его потенциал, потребности и интересы, способствуют развитию самоорганизации и самоконтроля в будущей личностно-профессиональной деятельности, становятся основным элементом формирования здоровьесберегающих компетенций, содействуют формированию правильного отношения к своему здоровью, навыкам самоконтроля и самоорганизации.

Сегодня одной из популярных элективных дисциплин по ФКиС в вузе является пауэрлифтинг. Это во многом обусловлено отсутствием в этом силовом виде спорта возрастных ограничений для начала занятий, выполнением упражнений в условиях аэробного режима, относительной простотой техники выполнения упражнений.

Организация образовательного процесса по элективному курсу по ФКиС «Пауэрлифтинг» на основе разработанной нами педагогической технологии способствует формированию здоровьесберегающих компетенций у студентов, сохранению и укреплению здоровья, гармоничному развитию физических качеств, навыков здорового образа жизни и сознательному отношению к своему здоровью посредством контроля и самоконтроля во время занятий.

Исследователи отмечают, что одним из основных элементов положительного влияния нагрузки на здоровье занимающегося и обеспечения безопасности при обучении технике выполнения соревновательных упражнений пауэрлифтинга является формирование правильного образа двигательного действия [1, с. 78].

Применение сознательного самоконтроля собственных ощущений при выполнении силовых упражнений процессы координации движений, биомеханическая согласованность и динамическая точность двигательных действий, являются основными качественными элементами движения.

Сознательное управление движением, стремление к достижению оптимального межмышечного взаимодействия способствует повышению эффективности при освоении техники соревновательных упражнений пауэрлифтинга. Выполнение упражнений, в основе которых заложено целенаправленное развитие способности к осознанному выполнению движения, самоконтролю межмышечных ощущений позволяет не только улучшить морфофункциональное состояние мышечной системы, скорректировать дефекты физического развития, но и предотвратить негативное влияние на здоровье занимающегося в целом.

При выполнении соревновательных упражнений пауэрлифтинга задействованы все крупные группы мышц. На этапе обучения технике выполнения движений, как правило, появляется координационная напряженность (излишнее напряжение крупных групп мышц, отсутствие расслабления мышц, непосредственно не участвующих в движении, после их сокращения), что формирует неправильную технику, способствующую появлению негативных изменений функциональных систем организма.

**Цель исследования:** экспериментальное обоснование методики обучения технике выполнения упражнений пауэрлифтинга, основанной на стимулировании развития способности к осознанному управлению движением и самоконтролю мышечных ощущений при выполнении двигательного действия.

Необходимо начинать освоение техники выполнения упражнений пауэрлифтинга с упражнений, близких по технической структуре, акцентируя внимание на осознанном управлении двигательными действиями. Обучение технике выполнения приседания со штангой на плечах, по нашему мнению, необходимо начинать с выполнения упражнения «приседание — руки за головой», жима штанги лежа — с упражнения «жим гимнастической палки или бодибара из положения лежа на спине», тяги становой — с «тяги бодибара с высоких подставок, или плитов».

Для оценки техники мы выделили в каждом соревновательном упражнении 3 фазы (исходное положение, выполнение движения и завершение) и 10 основных

контрольных точек, которые максимально оцениваются в 13 баллов, от 1 — до 3 баллов за элемент), а также критерии контроля правильности их выполнения (по 10-ти балльной шкале).

В педагогическом эксперименте участвовали студенты 1–2 курса Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета (ЭГ — 9 чел., КГ — 9 чел.), занимающиеся по программе элективного курса по ФКиС «Пауэрлифтинг» (сентябрь 2021 г. — декабрь 2022 г.) Исследование включало три контрольных среза.

Первоначально студенты ЭГ и КГ выполняли соревновательные упражнения, определяя основные контрольные точки при помощи метода непосредственного показа. Оценка технической подготовленности обучающихся происходила на основе методики «контроля и самоконтроля» в обучении двигательному действию [2, с. 187]. Студенты последовательно выполняли упражнения пауэрлифтинга, оценку техники осуществляли преподаватель, сам оцениваемый и студенты группы (баллы суммировались, и определялся средний показатель оценки).

Таким образом, был выявлен уровень технической подготовленности занимающихся в каждом упражнении (приседание со штангой на плечах/жим лежа/тяга станочная) результат ЭГ —  $4,8 \pm 0,45/4,07 \pm 1,22/3,8 \pm 0,44$ , результат КГ —  $4,2 \pm 0,55/4,2 \pm 1,32/4,1 \pm 0,58$ ,  $p > 0,05$ ). Освоение техники выполнения соревновательных упражнений начиналось с упражнений близких по технической структуре в обеих группах, однако отличалось используемыми методами обучения. В КГ при обучении технике соревновательных упражнений мы пользовались методами непосредственной и опосредованной наглядности (демонстрация технически правильного выполнения упражнений, просмотр кинограмм и схем), а в ЭГ освоение техники происходило при помощи вербального метода и метода направленного прочувствования двигательного действия (словесная инструкция, осмысленное выполнение двигательного действия, формирование образа двигательного действия на основе выделения основных элементов).

После завершения первого тренировочного цикла (32 занятия) студентам ЭГ и КГ было предложено

но вновь выполнить соревновательные упражнения. В результате были выявлены достоверные изменения в освоении техники выполнения движений (экспертная оценка, парное оценивание и самооценка). Студенты ЭГ показали выше результаты ( $7,4 \pm 0,28/6,2 \pm 0,12/6,2 \pm 0,26$  баллов), чем студенты КГ ( $5,8 \pm 0,35/5,1 \pm 0,68/5,5 \pm 0,45$ ). Однако при переносе двигательного навыка с упражнений, близких по структуре, на соревновательные упражнения было осложнено освоение некоторых. Для устранения технических ошибок студентам ЭГ были предложены упражнения и двигательные действия, способствующие стимулированию развитию способности к осознанному выполнению движения и самоконтролю мышечных ощущений.

После завершения второго тренировочного цикла (32 занятия) были выявлены достоверные изменения в технической подготовленности и приближение к выполнению всех основных элементов соревновательных упражнений в ЭГ —  $9,5 \pm 0,24/7,3 \pm 0,12/7,5 \pm 0,23$ , КГ —  $7,6 \pm 0,38/6,53 \pm 0,12$  —  $6,4 \pm 0,38$ ;  $p \leq 0,05$ ).

Использование разработанной методики позволяет обучить студентов правильной технике соревновательных упражнений пауэрлифтинга на основе формирования способности к осознанному выполнению двигательного действия, навыков самоконтроля, что в конечном итоге способствует не только предотвращению получения травм и заболеваний организма, но и значительному росту силовых показателей занимающихся, оздоровлению организма в целом, формированию здоровьесберегающих компетенций.

#### Литература

1. Малоземов О. Ю. Актуализация физкультурно-оздоровительной деятельности учащейся молодежи : монография / О. Ю. Малоземов ; Минобрнауки России, ФГБОУ ВО «Уральский государственный лесотехнический университет». — Екатеринбург: УГЛУ, 2016. — 246 с. — ISBN 978-5-94-984-577-6
2. Тихонов А. М. Модернизация процесса профессионального образования по физической культуре: монография / А. М. Тихонов ; Федеральное агентство по образованию, ГОУ ВПО «Пермский гос. пед. ун-т». — Пермь : ПГПУ, 2007. — 364 с. — ISBN 978-5-85218-333-0

\* \* \*

796/799

doi:10.18720/SPBPU/2/id23-358

### ПРИМЕНЕНИЕ МОДЕЛИРОВАНИЯ ПРИ ПОСТРОЕНИИ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ТРАЕКТОРИИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ

**Степанов Владимир Сергеевич<sup>1</sup>, Терещенко Александр Сергеевич<sup>1</sup>, Лукьянов Борис Георгиевич<sup>2</sup>, Лукьянов Алексей Борисович<sup>2</sup>**

<sup>1</sup> — Санкт-Петербургский Государственный Институт Кино и Телевидения, Санкт-Петербург, Россия

<sup>2</sup> — Уфимский университет науки и технологии, Уфа, Россия

**Аннотация.** В статье рассмотрен процессный подход к построению индивидуальной траектории физической подготовки студентов. Обозначены перспективы использования моделирования учебно-тренировочного процесса и создания цифровых двойников, занимающихся физической культурой людей.

**Ключевые слова:** учебно-тренировочный процесс, физическая подготовка студентов, моделирование, цифровой двойник.